

Laura Boggio Gilot

Il Se' transpersonale

Psicologia e meditazione Yoga-Vedanta

Parte prima: Il Se' e la coscienza.

PREFAZIONE

Come il precedente lavoro, Forma e sviluppo della coscienza, pubblicato dalla stessa Editrice, questo libro e' nato dalle mie personali esperienze di ricercatrice nel campo della psicoterapia e della tradizione meditativa.

Psicoterapia e meditazione, seppure con modalita' e finalita' diverse, rappresentano discipline impegnate sul fronte della "mente": l'una per guarirne le scissioni psicopatologiche, l'altra per trascenderne le identificazioni che limitano la percezione della realta' .

Nell'ambito della psicoterapia, i fattori mentali che devono essere trasformati ai fini della guarigione sono quelli che producono la sintomatologia psiconevrotica; nella meditazione i fattori mentali che devono essere trascesi sono quelli che imprigionano la coscienza nei confini dell'io ed impediscono la conoscenza-realizzazione del Se', ovvero il risveglio alla propria interezza bio-psicospirituale ed al mistero del suo Principio.

Sia che si vogliano chiamare fattori di malattia o qualita' dell'ignoranza, i contenuti mentali che sono affrontati nella psicoterapia e nella meditazione sono gli stessi, e la mente rappresenta l'area ove scienza e sapienza si incontrano, l'una con motivazioni di guarigione, l'altra con motivazioni di conoscenza e di spiritualita', entrambe per affrontare e cercare di risolvere la sofferenza dell'essere umano.

Nonostante le differenze di cornice concettuale e di metodologie, psicoterapia e meditazione rappresentano due approcci alternativi alla conoscenza ed alla trasformazione della mente, il cui accostamento si sta svelando ricco di

suggestive promesse ai fini della conoscenza della natura umana nelle dinamiche della salute e della malattia. Nella testimonianza degli studiosi che hanno accostato la psicologia occidentale alle tradizioni meditative, l'incontro tra psicoterapia e meditazione ha consentito l'apprezzamento della sapienza asiatica induista e buddhista, per le conoscenze in essa contenute di argomenti psicologici fondamentali come le motivazioni, la coscienza, l'identità, la percezione, le emozioni, il pensiero, ecc.

In questo lavoro non ho inteso rivolgermi alla natura della sofferenza ed ai metodi di guarigione, che pure sono con dovizia di particolari trattati nelle discipline psicoterapiche e meditative, ma ho voluto tracciare un modello del Se', della psiche e dello sviluppo, che confronti le conoscenze scientifiche con quelle della Tradizione Yoga-Vedanta, sottolineando le implicazioni della meditazione sia ai fini dello sviluppo dell'identità e della coscienza che ai fini dell'approfondimento della natura del processo cognitivo.

Considero questo libro non piu' di uno studio, certamente non esaustivo ne', completo, che intende riflettere il risultato temporale di un impegno incessante, che penetra sempre piu' in profondita' in un'esistenza ove i confini tra la vita privata e la ricerca sono cancellati, e la dedizione alla Conoscenza si identifica con l'amore appassionato per l'idea del Bene.

Non avrei potuto seguire un percorso cosi' gioioso, ne' avrei potuto scrivere questo libro ed i precedenti se non fossi stata seguita dall' illuminata saggezza di Raphael, che ha voluto donarmi il Suo insegnamento ormai da quasi venti anni con un'immutabile ed incessante pazienza. Alla profonda gratitudine verso il Maestro vorrei associare i ringraziamenti verso tutti i fratelli che con la loro esperienza hanno contribuito alle mie conoscenze e con il loro Servizio hanno collaborato attivamente alla pubblicazione di queste pagine: tra questi, una particolare menzione va a Lidia Forgiarini, accurata e fedele esecutrice dei disegni.

CAPITOLO I

DALLA PSICOLOGIA BIOMEDICA ALLA PSICOLOGIA TRANSPERSONALE

Nella storia della psicologia si e' assistito all'evoluzione della concezione della psiche, dello sviluppo della personalita' e della malattia mentale, che appare in diretto rapporto con il progresso della scienza. Le prime scuole di psicologia, in particolare quelle comportamentiste e psicoanalitiche, pur proponendo approcci diversi dal punto di vista dell'interpretazione etiologica e psicoterapica, hanno in comune l'aderenza ad un modello biomedico sviluppatosi in accordo ai principi meccanicistici della scienza newtoniana che hanno determinato il paradigma scientifico degli ultimi trecento anni. L'universo meccanicistico e' meramente materiale, composto da particelle passive e immutabili, costante nella massa e nella forma: in questo contesto la realta' appare delimitata in un tempo-spazio tridimensionale che soggiace ai principi di causa ed effetto e si manifesta in forme concrete, riconoscibili oggettivamente.

Nell'universo concreto di Newton, composto da oggetti collegati da leggi fisse di tipo deterministico, non c'e' posto per principi d'ordine trascendente: come dice S. Grof, l'essere umano e' rappresentato come una macchina biologica e la coscienza, la creativita' e l'intelligenza sono considerate epifenomeni del mondo materiale, derivanti dall'attivita' cerebrale. In accordo con il modello meccanicistico, la psicologia ha facilmente concluso che i processi mentali sono spiegabili come reazioni dell'organismo all'ambiente (comportamentismo), che la natura della psiche e' istintuale e l'essere umano e' predeterminato come un animale, da impulsi di natura bruta (psicoanalisi). Come per la scienza newtoniana

non c'è spazio per la realtà non concreta e trascendente la materia, né conseguentemente per le ricerche scientifiche diverse da quelle empiriche, così nelle teorie della psicologia meccanicistica non c'è spazio per studi diversi da quelli sperimentali e fenomenologici, misurabili secondo parametri oggettivi e razionalistici. Pertanto, le dimensioni dell'umana esperienza associate a qualità non misurabili oggettivamente, come i valori, la volontà, l'amore, il senso della giustizia, il senso estetico, la creatività e le qualità spirituali in genere, sono state trascurate ed avulse dal modello della salute. Questa pregiudiziale meccanicistica ha avuto profonde implicazioni nella psicologia ed in particolare ha ridotto e condizionato la ricerca scientifica sulla mente e sulla coscienza. Poiché il concetto di normalità applicato alla coscienza ha preteso la congruenza percettiva con l'immagine materiale del mondo, ogni condizione di coscienza non razionale, come quella mistica e quella cosiddetta parapsicologica è stata reputata un'alterazione psicopatologica, ovvero una difesa da bisogni istintuali negati, e, non diversamente dalla percezione delirante, le esperienze archetipiche e dell'unità cosmica sono state considerate distorsioni della realtà oggettiva e segno di un'infermità mentale: in altre parole, nell'indagine clinica della psicologia scientifica non appare esserci alcuna differenza tra le visioni trascendenti di San Giovanni della Croce e quelle di uno schizofrenico paranoico, così come tra l'intuizione geniale e la fantasia infantile. Se a livello socio-culturale i limiti del modello meccanicistico si rivelano nella perniciosità di una scienza separata dalla morale, a livello psicologico tali limiti sono responsabili di una visione riduttiva dell'uomo e dell'ignoranza di una vasta gamma di esperienze e comportamenti, che non sono validabili secondo i metodi della ricerca oggettiva né comprensibili secondo la misura del pensiero concreto. Poiché non ha ammesso altra realtà se non quella sperimentabile in un contesto empirico, il paradigma meccanicistico è stato anche responsabile

dell'applicazione del modello medico alla psicoterapia, che si e' andata focalizzando sullo studio della psicopatologia ed ha ignorato sia l'esperienza esistenziale connessa allo sforzo evolutivo e alla lotta dell'individuo per i problemi dell'esistenza, sia la sofferenza spirituale collegata alle vicissitudini del percorso dell'uomo verso cio' che lo trascende. Su queste premesse si e' andata sviluppando una psicologia interessata solo alla malattia, ma non una psicologia interessata allo sviluppo integrale; come dice Allport: "Sappiamo molte cose sulla sofferenza sintomatica, nulla sulla liberazione dell' anima".

Negli anni recenti si sta assistendo ad una revisione profonda della concezione della psiche, della salute e della malattia mentale, che appare in diretto rapporto con la rivoluzione del paradigma scientifico ad opera della fisica subatomica e delle moderne teorie sistemiche ed olografiche. Come rileva F. Capra, il mutamento di paradigma consiste nella trasformazione della visione del mondo da una prospettiva meccanicistica, che vede la realta' in senso materialistico e divisa in isolate entita' concrete, ad una prospettiva olistica ed ecologica che vede la realta' come un dinamico tessuto di relazioni, ove tutti i fenomeni sono interdipendenti ed appaiono parti indivisibili di una cosmica interezza, manifestazioni di uno stesso principio omogeneo che trascende i confini frammentari della materia.

La concezione unitaria della vita, introdotta dalle esplorazioni del mondo subatomico, ha frantumato le basi concettuali della visione occidentale del mondo, costringendo gli scienziati a riconoscere l'inadeguatezza del modo finora accettato di pensare l'universo, l'essere umano e la struttura della conoscenza in generale.

Nelle nuove concezioni scientifiche, una modificazione di vasta portata riguarda le connessioni tra coscienza e materia: con i nuovi assunti sistemici che evidenziano i principi della dinamica auto-organizzazione dei sistemi viventi, mente e materia non appaiono piu' separate, ma aspetti diversi di uno

stesso processo universale. Il riconoscimento di un'unita' che sottende il mondo degli oggetti separati e la rivelazione di una cosmica interezza che connette in una dinamica auto organizzata ogni sistema vivente dimostrano che l'intelligenza e' alla radice della realta' e non un suo prodotto, come si credeva nella scienza meccanicistica. La presenza di un ordine implicito che sottende il disordine apparente porta, conseguentemente, ad un mutamento della visione occidentale del mondo ed alla revisione concettuale di molti assunti pragmatici sui principi della vita. Un aspetto comune alla verifica scientifica contemporanea e' il passaggio dalla concezione empirico-oggettuale a quella relazionale: l'universo rivelato dalla nuova scienza non e' piu' il gigantesco orologio di Newton, composto da oggetti separati nel tempo e nello spazio, ma un tutto unificato ove nessuna parte e' concepibile come separata dal resto ed ogni fenomeno puo' essere definito solo attraverso le sue relazioni con il tutto. L'interconnessione della realta' e la corrispondente interdipendenza tra i fenomeni biologici, psicologici, ecologici, sociologici e cosmici dimostrano la riduttivita' delle rigide separazioni di scuola tra le discipline scientifiche e portano ad un approccio alla conoscenza che e' olistico, interculturale e interdisciplinare.

Le rivelazioni della nuova scienza favoriscono una revisione concettuale in diverse branche del sapere, non esclusa la psicologia. Ponendo in discussione l'approccio riduzionistico alla natura umana, peculiare della psicologia di stampo biomedico e newtoniano, la psicologia di frontiera e' andata sempre piu' evidenziando che le attuali concezioni sulla natura dell'uomo sono ingenerose: la psiche umana, come il cosmo, e' molto di piu' di quanto al momento sia dato di conoscere, una gran parte della realta' macro e microcosmica e' ignorata e lontana dalla consapevolezza individuale. E' emersa, inoltre, una progressiva critica al dogmatismo di quelle scuole della psicologia che, identificandosi con le loro particolari scoperte, hanno teso a definire il modello della

psiche e le problematiche psicologiche nell'ambito delle proprie specifiche ricerche, mentre si e' fatta sempre piu' viva l'insistenza sulla complementarita' dei modelli psicologici e delle strategie di cura ai fini di un approccio integrale ai temi della sofferenza e della guarigione.

Nel campo della psicoterapia e' divenuta sempre piu' evidente l'inadeguatezza dell'indagine clinica a comprendere una vasta gamma di fenomeni psichici collegati a condizioni di salute e di particolare talento, come le esperienze geniali, le intuizioni mistiche e le percezioni di realta' non ordinarie; inoltre, e' emersa l'incapacita' di comprendere un ampio raggio di psicopatologie, che non rientrano nei modelli conclamati delle nevrosi e psicosi. E' in questo contesto di discussione critica e costruttiva, conseguente al declino della visione materialista e meccanicistica della realta', che si sviluppa la Psicologia transpersonale. Originatasi negli USA alla fine degli anni '60, sui pilastri di Jung, Maslow ed Assagioli e denominata, per la sua pregnanza scientifica, la quarta forza della Psicologia dopo la Psicoanalisi, il Comportamentismo e la Psicologia umanistica, la Psicologia transpersonale abbraccia la visione unitaria o olistica del mondo che si rivolge alla ricerca della "Totalita' ". In questo contesto, la prospettiva transpersonale delinea l'essere umano come unita' di corpo, mente e Spirito, e affronta i temi della salute, della malattia e dello sviluppo mentale nella complessa trama di interazioni istintuali, emozionali, mentali e spirituali, che non esclude le dinamiche interpersonali ed i rapporti con la natura, il cosmo ed il suo Principio. Volgendosi allo studio specifico delle piu' alte umane potenzialita' di tipo creativo, cognitivo ed etico, la ricerca transpersonale sposta il focus dall'esclusivo interesse per la psicopatologia all'interesse verso gli stati ottimali di salute mentale e si rivolge ad aree neglette della psicologia tradizionale come i valori, la volonta', le spinte all'autorealizzazione ed all'autotrascendenza, dedicandosi in particolare allo studio della dimensione spirituale e della coscienza.

Nell'ambito della psicoterapia, la prospettiva transpersonale include le aree e gli interessi convenzionali, ma aggiunge una specifica enfasi per i temi della crescita e della consapevolezza oltre i livelli riconosciuti normali, affermando l'importanza delle esperienze trascendenti nelle dinamiche della salute e della psicopatologia. Dilatando le ordinarie concezioni della sofferenza psichica, la Psicoterapia transpersonale studia nuove categorie psicopatologiche legate alle dinamiche dello sviluppo translogico e spirituale, laddove l'identità e la coscienza varcano i limiti dell'io e delle sue coordinate dualistiche. La diagnosi differenziale tra sindromi derivanti da etiologie diverse (psicodinamiche, cognitive, transpersonali), lo studio di nuove tecniche di autoregolazione, la ricerca di metodologie alternative alla tradizionale psicoterapia sono i diversi obiettivi della Psicoterapia transpersonale che, senza contraddire né opporsi ad altre teorie psicologiche, intende procedere verso lo studio di quanto ancora è oscuro nella scienza riguardante le "vette" dell'umana unità.

Rivolgendosi allo studio scientifico dell'esperienza spirituale, l'approccio transpersonale favorisce l'accesso della psicologia alla sapienza contemplativa, e con questo accosta scienza e misticismo in un confronto che intende sintetizzare tradizioni diverse ai fini di una conoscenza integrale dell'essere umano. Come dice ancora il fisico Capra, scienza e misticismo sono due manifestazioni complementari della mente umana, espressioni delle sue facoltà razionali e intuitive: il fisico sperimenta il mondo attraverso un'estrema specializzazione della mente razionale, il mistico sperimenta il mondo attraverso un'estrema specializzazione della mente intuitiva. Per parafrasare un vecchio detto cinese: i mistici capiscono la base del Tao, ma non le sue fronde ed i suoi rami, la scienza capisce le fronde e non la base. La scienza non ha bisogno del misticismo, il misticismo non ha bisogno della scienza: ma l'uomo ha bisogno di entrambi. L'esperienza

mistica e' necessaria per capire la natura piu' profonda delle cose, e la scienza e' essenziale per la vita moderna.

Affrontando un percorso che fonde la conoscenza scientifica con quella spirituale, lo psicoterapeuta transpersonalista e' insieme uno scienziato e un mistico; egli studia sia la sofferenza che le modalita' di sviluppo della perfetta salute mentale attraverso una particolare formazione professionale che esige lo studio analitico ed oggettuale della mente ed un soggettivo itinerario lungo un sentiero spirituale.

Fondendo scienza, sapienza ed eticita', lo psicologo transpersonalista si propone come una nuova figura-guida, che ricerca e alterna analisi scientifica a intuizione mistica ai fini della comprensione della natura umana nella sua totalita'.

CAPITOLO II

IL SE' NELLA PSICOLOGIA SCIENTIFICA

Accostando la tradizione scientifica a quella spirituale, la ricerca transpersonale porta ad un allargamento sostanziale del concetto di psiche, di salute e di sviluppo che modifica la concezione convenzionale del SE'. In tutti i tempi e nelle piu' svariate culture l'essere umano ha avuto la percezione intuitiva dell'esistenza di un centro interiore qualificante l'essenza della natura umana e lo ha descritto nei modi piu' svariati riconducendolo talvolta al mistero del Principio della vita. I Greci lo chiamano Daimon, in Egitto trova espressione nel concetto di Anima di Ba, i Romani lo venerano come Genius, nella societa' primitiva assume l'aspetto di spirito protettivo incorporato in un animale o in un feticcio, nella religione assume l'aspetto dell'Anima, nella psicologia e' chiamato il se'. Questo se', a cui si attribuisce l'essenza dell'umana interezza, matrice della natura del pensiero e del sentimento, dell'impulso e dell'agire umano, e' stato

considerato con accezioni profondamente diverse nel corso della storia della psicologia, ed attraverso le vicissitudini dello sviluppo scientifico e' andato evolvendo da una concezione rigidamente materialistica ad una sempre piu' spirituale, e da una concezione individuale ad una sempre piu' universale.

a) La prospettiva psicoanalitica

All'inizio del movimento psicoanalitico, quando sviluppo' la sua "teoria pulsionale", Freud non distinse il se', dall'io e lo descrisse come un'organizzazione psicologica che ha la funzione della percezione, del giudizio, dell'attenzione, della memoria, dell'esame della realta' e della difesa (cioe'della dissociazione dalla consapevolezza delle memorie inaccettabili). In tal senso l'io equivale al centro cosciente od organo sensorio di percezione che ha la capacita' di pensiero e di conseguente recezione degli stimoli interni ed esterni, i piu' indesiderati dei quali dissocia da se stesso.

Opposto al mondo dell'io e' il mondo dell'es ove regnano le pulsioni istintive che forniscono energie all'intero apparato psichico: mentre l'es tiene conto solo del principio del piacere, l'io tiene conto del principio della realta'.

Ne "L'io e l'es", quando sviluppa la "teoria strutturale", Freud ridefinisce l'io non piu' come sinonimo di se', ma come membro di una struttura tripartita, es - io - super-io, e sottolinea che oltre alle funzioni coscienti l'io dispone anche di elementi inconsci rappresentati da sistemi difensivi che si sottraggono alla verifica cosciente. Nel destino dell'io assume un'importanza decisiva la natura del super-io, un'unita' funzionale che si stabilisce con il risolversi del complesso edipico e regola il comportamento in armonia con i principi etici internalizzati. Il super-io deriva dall'interiorizzazione di aspetti genitoriali e preserva l'autostima mantenendo l'armonia tra i codici morali e le manifestazioni dell'io. E' il super-io che prepara l'organizzazione difensiva a cominciare

dall'incorporazione del primo valore imposto dalla madre e dal padre: se esso è ossequiente ad un equilibrato senso dei valori dà luogo a manifestazioni protettive nell'individualità; se è troppo rigido perde la capacità regolativa e diventa distruttivo. Ponendosi quale istanza giudicante, il super-io ha funzione di autocorrezione e impedisce all'io di abbandonarsi ai processi primari del piacere. Attraverso la rimozione dei contenuti indesiderati, l'io si difende dalle emergenze minacciose della sessualità e preserva il rapporto con la realtà. Gli ideali del super-io sovradeterminano l'attività dell'io, che arbitra i conflitti tra l'es e la realtà attraverso una difficile funzione di controllo, come "un cavaliere instabile sul suo cavallo".

Nella visione freudiana l'io non ha un'articolata e indipendente struttura: la sua esistenza dipende dall'inconscio e le sue mete hanno bisogno di energia sessuale come forza propulsiva.

La promozione del concetto di io a costrutto psicoanalitico è dovuta ad Hartmann che sottolinea la natura organizzativa dell'io in funzione dell'adattamento alla realtà, ai fini della costruzione della personalità con un ruolo interpersonale. Hartmann nega che l'io derivi dall'es, come sosteneva Freud, e postula l'esistenza di suoi apparati o funzioni autonome quali l'internalizzazione, la comprensione oggettiva, il pensiero ed il linguaggio. Con Hartmann hanno origine le "teorie psicoanalitiche dello sviluppo e della relazione oggettiva" che differenziano il sé dall'io. In questo successivo fertile momento dell'evoluzione della psicoanalisi, il sé è visto quale persona-soggetto contrapposta all'oggetto dell'esperienza: l'io è un organo specifico di equilibrio che è un successivo prodotto e, come l'es, origina dalla matrice indifferenziata comune del sé.

La Jacobson introduce formalmente il concetto del sé denunciando l'ambiguità di Freud. Secondo questa psicoanalista "il sé è la totalità della persona psichica e corporea", la matrice indifferenziata psicofisiologica, mentre l'io è una struttura che si instaura con la scoperta del mondo

oggettuale e la differenziazione sempre piu' marcata tra quest'ultimo ed il proprio se', psichico e fisico.

L'io si sviluppa in funzione della relazione oggettuale o delle dinamiche interpersonali ed e' pensabile solo in quanto legato ad oggetti che sono gratificanti o rigettanti. Agente di controllo e di organizzazione adattativa, l'io e' dotato di funzioni psichiche e biologiche, ed ha una dimensione esperienziale attraverso cui deduce un proprio senso di esistenza nel corpo e nello spazio-tempo.

Secondo la Jacobson, per la comprensione della natura dell'io e' essenziale il concetto dell'autorappresentazione.

Quest'ultima "e' una rappresentazione endopsichica inconscia, preconsocia e conscia del se' corporeo-mentale nel sistema dell'io dovuta a relazioni oggettuali interiorizzate". In altre parole, l'autorappresentazione e' un'immagine falsa dell'identita' personale che e' sovrapposta a cio' che realmente essa e' : tale illusoria autoimmagine e' creata dalla fusione con un modello interiorizzato di importante riferimento affettivo. Il senso dell'io e' influenzato dalle autorappresentazioni che, dovute ad esperienze transitorie nel corso della vita, alterano l'immagine realistica di se stessi. Secondo Winnicott, Guntrip, Sullivan ed altri, il se' rappresenta il potenziale innato che sperimenta una continuita' di essere nel tempo ed acquisisce una realta' psichica personale ed uno schema corporeo personale.

Stando a Fairbairn, l'io e' il se' psichico primario nella sua originaria globalita' che, dopo la nascita e sotto l'impatto di esperienze oggettuali, si differenzia in paradigmi strutturali identificandosi con oggetti ideali: la parte dell'io legata ad oggetti buoni materni si identifica con essi e si vive positivamente; la parte legata ad aspetti cattivi si identifica con essi e si vive negativamente. Identificandosi con diversi e contrapposti oggetti, l'io si scinde in parti diverse.

Secondo il celebre psicoanalista esiste fondamentalmente un "Io libidico", che e' quella parte del se' originale che non ha rinunciato alle richieste insoddisfatte di dipendenza, ed un "io

antilibidico" che identificato con l'aspetto rifiutante e abbandonico. A questi si oppone l'io centrale che, sovente, si difende opponendosi ad entrambi.

Come si pu• rilevare, l'io di Fairbain Š molto simile al concetto di s, della Jacobson, e il suo concetto di "io antilibidico" ha delle somiglianze con il concetto del super-io.

Nell'opinione del Kernberg, il se' e' un'immagine o autorappresentazione all'interno dell'io: esso si fonda sulla interiorizzazione di relazioni oggettuali che esprimono a livello intrapsichico il modo in cui il soggetto entra in relazione con il mondo esterno.

Con Kohut al se' si attribuiscono funzioni che nella psicoanalisi classica sono state attribuite all'io: il se' non e' piu' una rappresentazione, ma un agente attivo, e' un centro di iniziative, contenitore di impressioni, dotato di funzioni e focus di relazioni. Prodotto dalle interazioni tra le sue innate potenzialita' e le aspettative dell'oggetto, puo' vivere solo se inserito nella matrice oggettuale.

Passando in rassegna le principali teorie psicoanalitiche sul se', ci sembra che non sia stata superata un'ambiguita' di fondo che rende confuso questo fondamentale concetto psicologico. L'evidente riduttivita' traspare sia quando il termine se' e' definito da alcuni autori con la stessa accezione del termine io, sia quando alla base del costrutto dell'io psicoanalitico - quale "prodotto" di relazioni oggettuali e di un processo - e del se' come oggetto di esperienza o contenuto della mente - emerge un'oscurita' ontologica che coinvolge la natura del soggetto che sfugge alla validazione psicoanalitica.

Il se' e' considerato nel suo insieme di funzioni e strutture operanti a livello mentale, nel complesso pertinenti all'ambito "effettuale" che esclude la dimensione "principiale". In altre parole, il limite della psicoanalisi ci sembra essere lo stesso della scienza meccanicistica (nel cui paradigma essa si e' formata), che considera la realta' nell'ambito dei processi materiali e si serve di un criterio di ricerca empirica

comprendente solo gli "oggetti sperimentabili", ma non il loro "sperimentatore". Non rinunciando a varcare i confini della scienza biomedica, la psicoanalisi si rivolge ad un se' che e' prodotto dalla biologia, e studia i processi infrapsichici individuandoli nei confini di cio' che e' fenomenicamente e sperimentalmente provabile, rimanendo peraltro impigliata nelle trame delle concezioni meccanicistiche che fanno misurazioni quantitative della realta', escludendo la natura del soggetto che misura.

Nella psicologia socio-cognitiva il se' e' interpretato come un principio organizzatore della condotta umana. Lo studio del se' si identifica con quello del processo che regola la relazione dell'uomo con la vita: il se' ha come funzione centrale l'attenzione ed ha un ruolo nello sviluppo delle strutture cognitive e motivazionali dell'individuo, interagendo con i principi dell'intelligenza e dei bisogni. Kelly afferma che il costrutto del se' e' parte di un sistema cognitivo e controlla gli eventi ambientali, trascurando la nozione del se' come agente creativo di tutti i costrutti.

L'insoddisfazione per le concezioni psicoanalitiche e socio-cognitive si avverte nelle scuole di psicologia umanistica, dove progressivamente il concetto del se' va distinguendosi da quello dell'io e da quello della personalita'. Il primato assegnato all'esperienza soggettiva caratterizza la fenomenologia di James. Il pioniere della psicologia umanistica e transpersonale definisce l'io come "il pensante", somma complessiva di cio' che l'individuo puo' chiamare "suo". L'io empirico e' l'insieme delle qualita' che definiscono il se' in cio' che gli e' proprio. Riagganciandosi al James, Allport sottolinea che il se' e' un soggetto epistemico che e' dietro l'esperienza cosciente: esso e' alla radice della stabilita' dell'identita' e permette di rendersi conto del senso della vita individuale. Rollo May distingue l'autocoscienza da quel complesso di identificazioni e di socioculturale indottrinamento che fornisce sostanza all'identita' personale. Risentendo della critica svolta costituita dalla cibernetica e

dalle teorie dei sistemi, l'approccio sistemico in psicologia vede il se' come volonta' cosciente distinta dal resto della personalita' : secondo Bateson il se' e' un sottosistema, parte di un sistema che riguarda la mente che, a sua volta, e' un sottosistema di una piu' vasta mente paragonabile a Dio. Con le teorie dello psichiatra americano, il se' quale nucleo della personalita' umana, varca i limiti meccanicistici del modello psicoanalitico ed acquista una dimensione olistica che prepara il futuro sviluppo della concezione transpersonale.

b) La prospettiva transpersonale

La prospettiva transpersonale e' anticipata da Jung. Secondo lo psichiatra svizzero, il se' non e' un nome ma un tutto che non ha confini poiche' comprende l'interezza conscia ed inconscia della psiche umana, mentre l'io riguarda solo la sfera conscia e corrisponde a quegli aspetti della psiche con cui il soggetto si e' identificato ed ha riconosciuto come "personali".

Jung usa il termine se' per designare la totalita' dell'essere umano e dichiara di aver scelto questo termine in coincidenza con le filosofie orientali.

Come interezza che tutto abbraccia, il se' contiene il passato ed il futuro, il punto di origine e di partenza da cui tutta la vita futura deriva: come il seme che raccoglie a livello latente tutto l'albero futuro, il se' e' una totalita' a cui ogni sistema psichico fa riferimento. A questa totalita' appartiene, oltre la coscienza e l'inconscio personale, anche l'inconscio collettivo con i suoi "archetipi" comuni a tutto il genere umano.

Abbracciando il tutto psichico individuale e collettivo, il se' junghiano ingloba tesi, antitesi e sintesi, ponendosi come locus in cui si realizza la coincidentia oppositorum. Di natura androginica, fonde il maschile ed il femminile in un'unita' di contrari che gli conferiscono la natura della paradossalita'.

In Psicologia ed Alchimia Jung delinea il se' come una sintesi di bene e male, uniti insieme come due gemelli monozigoti e, pur negando implicazioni trascendentali, gli attribuisce le qualita' dell'ineffabilita' che fonde i principi della determinatezza e dell'indeterminatezza, della pluralita' e dell'unita' : "L'archetipo del se' " pone a confronto l'individuo con le contraddittorietati' abissali della persona umana dandogli, in questo modo, la possibilita' di un'esperienza assolutamente intera di luce e tenebre, di bene e di male. Per Jung, oltre ad essere una totalita', il se' e' un "centro regolatore" dell'intera psiche. Sopraordinato alla coscienza e di ordine superiore, il se' e' il soggetto di un processo che si svolge a livello inconscio e va considerato il punto centrale dell'individuale interezza che ingloba la natura dell'io e la supera. A questo soggettivo principio, Jung conferisce il "carattere della finalita' " e la "possibilita' di organizzare" gli altri sistemi psichici che si raggruppano attorno ad esso. Il se' e' "il soggetto di un processo che si svolge al di fuori dell'io sul quale esercita una specie di effetto a distanza, unica manifestazione della sua presenza". Il carattere di finalita' del se' e' presente a priori e l'impulso a realizzare questo fine sussiste anche senza la partecipazione dell'io. Tuttavia, come rileva la Von Franz, tale principio interiore guida si rende manifesto solo se l'io e' disposto a seguirne i messaggi: E' come se l'io fosse stato creato dalla natura non per seguire indefinitamente i propri impulsi arbitrari ma per contribuire a rendere reale la totalita'. Quale centro organizzatore e nucleo della psiche, il se' si manifesta nella misura in cui l'io puo' coglierlo autotrascendendosi, mentre puo' rimanere totalmente inconscio in un io che si identifica con i suoi processi coscienti e si confina in essi. In Archetipi dell'inconscio collettivo l'eminente psicologo rappresenta la natura del se' quale totalita' e centro, attraverso il simbolo del "cerchio": benché il cerchio trovi fondamento nel punto piu' interno, esso possiede anche una circonferenza in cui e' contenuto tutto cio' che gli appartiene.

Nella sua accezione di "centro" il se' e' principio regolatore dell'intera psiche, nell'accezione di "circonferenza", il se' comprende il tutto psichico.

La differenza tra la concezione freudiana e quella junghiana emerge nella natura sintetica che Jung attribuisce al se', dove quest'ultimo non ha il carattere immaginario postulato dalle teorie psicoanalitiche quale effetto degli ideali narcisistici, ma agisce come un a priori archetipico, incarnando un significato collettivo che trascende gli stretti biografici confini della personalita'.

Mentre il concetto del se' psicoanalitico risente del modello biomedico in cui la psicoanalisi si e' formata ed allude ad una dimensione che ha origine materiale, il concetto del se' junghiano sembra risentire della rivoluzione del paradigma scientifico ad opera delle teorie della fisica sub-atomica ed allude a dimensioni soggettive non definite nei limiti spazio-temporali della personalita', ma partecipi di una piu' ampia e universale realta'.

La natura transpersonale del se', e' trattata in Psicologia e religione ove Jung parla di esso come "recipiente della grazia divina" e "scintilla dell'essenza stellare", sperimentato numinosamente dalla coscienza come qualcosa di trascendente e di fascinoso.

Il concetto del se' come totalita' e centro e' ripreso da Assagioli che fonde la concezione junghiana sia con il modello olistico e sistemico della scienza moderna che con i presupposti della concezione tradizionale orientale, riconoscendo al se' un aspetto decisamente trascendente. Secondo il padre della Psicopsintesi, il se' quale unita' bio-psicospirituale, e' transpersonale, ovvero oltre i confini dell'ordinaria personalita' definita dal corpo e dalla mente. Il se' transpersonale e' parte di un piu' ampio se' universale come la goccia e' parte del mare: l'io personale e' solo un riflesso del se' transpersonale, identificato con i contenuti istintivo-mentali e da questi limitato.

Assagioli riprende il concetto junghiano del se' nella sua caratteristica di interezza, dotata di finalita' ed azione: "Esso appare esistere in una sfera di realta' diversa dal pulsare della corrente dei fenomeni psichici e di quella della vita organica, e' ad essa trascendente e non puo' da questa venire influenzato, mentre il suo influsso puo' modificare profondamente le condizioni psicofisiche in cui l'io esiste". La concezione transpersonale del se' e la sua appartenenza ad un ordine trascendente varca la concezione dell'individualita' incapsulata nel corpo e riconosce alla natura umana una dimensione che la collega al suo immanifesto Principio. Lo studio del se' transpersonale nella sua interezza richiede l'ingresso della psicologia nella scienza sacra; in questo contesto si rivela di straordinario significato la Tradizione induista Yoga-Vedanta. E' proprio alla Tradizione Vedanta che Jung ed Assagioli si sono riallacciati nella loro concezione del se' quale totalita' e centro: e proprio nel Vedanta si ritrova la trattazione piu' ricca sulla natura del Se' e della Realta' suprema.

CAPITOLO III

IL SE' NELLA SAPIENZA YOGA-VEDANTA

Come rileva Bede Griffiths, l'Advaita Vedanta "E' il piu' profondo e sistematico studio della natura ultima della realta' che possiamo trovare nella storia del mondo".

Riassumendo la filosofia e la disciplina delle Upanisad, l'ultima parte dei Veda, i piu' antichi testi sacri induisti, la Tradizione Vedanta si rivolge alla ricerca della realta' metafisica, non quella che appare nel mondo delle forme manifeste, ma quella che ne e' il suo immanifesto Principio. Nel filone induista il Vedanta rappresenta uno dei darsana, o punti di vista sulla natura della realta', la cui caratteristica e'

quella di rappresentare una metafisica realizzativa. Con questo termine si allude ad una prassi di Conoscenza metafisica che trasforma la coscienza del ricercatore e si realizza attraverso l'adeguamento del conoscente al conosciuto in cui potremmo definire come "conoscenza di identità". È l'esperienza della perfetta identità tra il s, individuale ed il Principio della realtà..., nello stato di coscienza non-dualistico.

Nel contesto vedantico la concezione del S, Ś parte di una complessa cosmogonia sacra e rappresenta per antonomasia il Soggetto ultimo della realtà..., il Conoscitore del tutto, colui che esiste oltre il conosciuto, la conoscenza e lo strumento che si usa per conoscere, perciò oltre il percipiente e il percepito. La ricerca del S,, definito l'Uno senza secondo, implica la conoscenza e l'accettazione della natura della Realt... in quanto il S, rappresenta la Realt... ultima dell'uomo e di tutte le cose.

a) L'Assoluto e la cosmogonia sacra

Nelle Upanisad si legge che la Realt... Ś composta da un principio Coscienza che Ś il Brahman, l'Assoluto immanifesto, informale e inqualificato, e da un principio-energia che si manifesta nelle forme qualificate sovrapposte all'Assoluto. L'Assoluto-Brahman Ś descritto come non-duale, essenza di conoscenza, incontaminato, supremamente pacificato, senza inizio, fine, senza attività..., della natura dell'essenza della beatitudine suprema, inconoscibile, senza forma, immanifesto, senza nome, immutabile, autorisplendente.

Nelle parole di Samkara, il codificatore dell'Advaita Vedanta, l'Assoluto ®Ś dentro, fuori, avanti e dietro, al nord e al sud, Ś sotto e anche sopra, permea l'universo e da nessuno può essere permeato... Ś colui la cui luce si riflette nell'universo coprendolo con il suo splendore : oltre i limiti spazio-

temporali, l'Assoluto Ğ l'Essere che non diviene e non Ğ soggetto al cambiamento.

In quanto Sostrato indifferenziato ed informale del mondo delle forme, Brahman non ha qualit... ed Ğ privo di attributi. Quale reall... suprema, il Brahman trascende ogni aspetto fenomenico, eppure Ğ alla base di ogni reall... creata: esso tutto include eppure, Ğ al di l... del tutto.

La natura consustanziale al Brahman Ğ Sat-Cit-Ananda, ovvero Esistenza-Coscienza-Beatitudine: lo Spirito Assoluto contiene tutto ci• che esiste, ha la natura della Coscienza e della Beatitudine.

Nell'Esistenza (Sat), la natura dell'Assoluto testimonia la totalit... delle forme e della loro sostanza, di cui la natura Ğ una intrinseca parte.

Nella Coscienza (Cit), la natura dell'Assoluto testimonia l'intelligenza che Ğ alla base del principio dell'organizzazione cosmica e rende ragione della sua armonia.

Nella Beatitudine (Ananda), la natura dell'Assoluto testimonia la felicit... senza oggetto e senza fine, consustanziale alla radice dell'Esistenza e della Coscienza.

La quiddit... dell'Assoluto, che Ğ trascendente e immanente il mondo delle forme universali, pone la mente occidentale di fronte a un problema di difficile comprensione. Se l'Assoluto Ğ tutto e ovunque e non ammette nulla al di fuori di s,, come Ğ possibile che esista il relativo? Se la Reall... Ğ permanente e non-duale perch, esiste la molteplicit... del fluttuante divenire?

La risposta a tali interrogativi richiede il superamento dei confini dell'intelligenza logico-dualistica e l'intuizione dell'unit... della vita, dove gli opposti e le dualit... trovano una sintesi e la paradossalit... trova una giustificazione.

Ô nella natura dell'Assoluto, che rappresenta la Possibilit... universale, non escludere nulla e implicare, pertanto, la possibilit... dell'esistenza relativa. Ô nella natura del Tutto contenere la parte, nonch, la capacit... di assumere la poliedricit... e di rispecchiarsi nelle parti che lo costituiscono.

Ogni aspetto della Realt..., l'Uno ed il molteplice, Š implicito nell'Assoluto: ogni aspetto naturale e umano esiste virtualmente nell'Assoluto e si determina a partire da esso. Nella sua compiutezza, l'Assoluto non subisce accrescimento perch, Š gi... completo in s,; ci• che appare mobile Š solo il gioco dei suoi riflessi, Š solo un divenire attuale di ci• che rientra nella Possibilit... universale. Insomma l'indifferenziata Coscienza, l'onnipervadente Spirito inqualificato che Š l'Assoluto, non esclude le qualit..., il moto e la trasformazione energetica dei mondi manifesti.

Le qualit... e gli attributi della realt... manifesta sono una determinazione dell'immanifesto, come le onde sono una determinazione del mare. Come l'onda risulta dal movimento insito e consustanziale al mare anche quando esso Š calmo, cos□ l'energia differenziata delle forme universali Š il risultato di un movimento sovrapposto all'Assoluto che, pur immoto, ha come sua possibilit... quella di determinare il moto. In altre parole, nella natura dell'Assoluto il mondo dei nomi e delle forme si manifesta alla stessa maniera delle gocce di schiuma che emergono dal mare: l'evento manifestazione non Š altro che una forma spazio-temporale creata da un'attivit... indotta dall'essenza pura, imm modificata e inalterata dell'Assoluto. L'Assoluto Š pura Coscienza, imm modificata e incausata ma il suo stesso essere stimola l'insorgere di un potere creativo (mayasakti) che a sua volta Š causa efficiente e materiale della manifestazione cosmica formale e informale. Come l'acqua del mare si modifica in onda eppure rimane sempre mare, cos□ la Coscienza assoluta si riflette nella molteplicit... universale pur rimanendo invariata. Nonostante il mondo e l'esistenza appaiano muoversi e cambiare, la Coscienza, quale entit... ultima, rimane sempre della sua stessa incondizionata natura, che tutto abbraccia ed Š costante dietro a ci• che diviene: quelle che sembrano fasi di un processo di continua trasformazione sono tanti modi di apparire di una stessa e unica sostanza-energia sul grande schermo dell'Essere indiviso.

Ci• che Š percepito come diverso non Š altro che la somma dei diversi volti presenti nella stessa Sostanza: quella Sostanza uniforme e indifferenziata al di l... della molteplicit... apparente, che pu• essere percepita solo dalla visione contemplativa, ovvero dall'occhio del mistico che trascende il mondo della molteplicit... e raggiunge le altezze metafisiche. Diversamente dalla scienza occidentale che, ossequiente al paradigma meccanicistico, considera reale sob l'universo materiale, la filosofia vedantica considera la natura e tutto il fenomeno dell'universo come una sovrapposizione che vela il suo immutevole, trascendente e intelligente Sostrato.

L'universo Š in continuo divenire, Š incostante ed impermanente, mentre l'Assoluto, sostrato che lo sottende, non diviene, Š costante e permanente.

Scambiare per Realt... il fluttuante mondo delle forme universali, confondere l'Essere immoto con il divenire che scorre nel tempo, significa perdersi nella fallacia di un'impermanenza che non d... senso alcuno alle vicende dell'esistenza e condanna all'idea di una vita che ha nella morte un'ineluttabile e insensata fine. Secondo la sapienza upanishadica, l'errore di considerare reale ci• che Š solo una sovrapposizione al Reale Š come scambiare la corda per il serpente, Š l'illusione determinata dall'ignoranza metafisica da cui deriva il dolore dell'essere umano.

Nella Tradizione vedantica, questa illusoria percezione del divenire, frutto di maya o ignoranza metafisica, Š attribuita all'identificazione con le forme manifeste che rende inconsapevoli e separati dal Reale e dalla sua serena immutabile stabilit....

Tale identificazione, producendo l'illusione del mondo relativo, rende l'essere umano come il prigioniero della caverna del mito platonico, lontano dalla luce e immerso nelle ombre mutevoli e ottenebranti di una pseudo realt..., separato dal suo Principio. L'obiettivo della Tradizione Vedanta Š la disidentificazione dal relativo impermanente e la realizzazione dell'Assoluto permanente ove ogni cangiante movimento

**riposa nella pace dell'immobilit.... L'idea dell'Assoluto quale
realt... suprema, informale e inqualificata che valica ogni
concetto personale e oggettivo Š comune anche ad altre
tradizioni orientali.**

**Nel Taoismo cinese la testimonianza dell'Inqualificabilit...
suprema Š affidata alle parole di Lao Tze: ®Il Tao che pu•
essere detto Tao non Š l'eterno Tao. Il Nome che pu• essere
nomato non Š l'eterno Nome⁻. Tutto quanto rientra nelle forme
definibili con modelli concreti, spazio-temporali, non Š la Via
che per eccellenza trascende ogni aspetto creato e presente
nell'universo.**

**Nel Buddhismo il nirvana Š il "vuoto" che consustanzializza
l'esperienza suprema della conoscenza: l'essenza della verit...
ultima esprime un'inqualificabile Realt... priva di oggetto, di
attributi e persino priva dell'io.**

**Anche nel Sufismo l'esistenza Š organizzata in diverse serie,
ed il primo grado dell'esistenza Š l'inesprimibile Assoluto
senza altre descrizioni. Come dice Al Hindi: ®L'esistenza nel
grado dell'inesprimibile Š libera da ogni addizione limitante, Š
puramente quintessenza del Divino⁻.**

**Seppure con diverse significazioni, l'idea di una verit... ultima,
che Š al di l... di qualificazioni e forme, si ritrova anche nella
teologia negativa cristiana, laddove si descrive l'esperienza
mistica: in Sant'Agostino si legge che ®... quando S. Paolo non
vide nulla, allora vide Dio⁻. Nel concetto di "nulla" si essenzia
l'assenza di qualit... ed il vuoto dell'informale.**

**M. Eckhart delinea una realt... al di l... di Dio e che non Š
nomabile: ®Se tu pensi ancora che Š qualcosa⁻, si legge nei
suoi sermoni, ®non Š quello⁻.**

**Jacob Bohme chiama "abisso", "pace senza essere" e "nulla
eterno", una divinit... inconoscibile, al di l... di Dio, fonte di
tutte le cose e perci• Misterium Magnum.**

**Anche in Dionigi l'Aeropagita la realt... divina Š insondabile ed
ineffabile: ®N, anima, n, spirito, n, rappresentazione, n,
concetto, non si pu• esprimere n, pensare. Non Š un numero,
n, un ordine, n, grandezza, n, piccolezza, n, fermo, n, in**

movimento... Ha potenza e non ha potenza, non Ğ sostanza, n, eternit..., n, tempo, n, Ğ nulla che possa essere conosciuto, al di sopra di qualunque attenzione essendo la causa perfetta di tutte le cause... al di sopra anche della negazione, libero da ogni cosa, al di l... del tutto .

Il concetto dell'Assoluto filosofico si ritrova nella diretta esperienza di Dio anche nell'ascetica e mistica cristiana della chiesa orientale.

Come dice San Massimo il Confessore: ®... Ğ Dio senza principio, al di l... di ogni comprensione, che possiede la pienezza dell'essere ed esclude del tutto ogni domanda sul quando e sul come egli sia, essendo inaccessibile nella sua essenza ed inconoscibile ad ogni creatura .

Ci• che differenzia la Tradizione sapienziale induista da quella religiosa cristiana Ğ che nella prima la Realt..., o l'Assoluto, ha la natura impersonale della Coscienza che, pur essendo trascendente, Ğ il sostrato del mondo manifesto e quindi anche immanente ad esso. Dalla Coscienza assoluta deriva sia il principio divino che la creazione. Brahman Nirguna (senza attributi), si legge nelle Upanisad, Ğ la radice metafisica del Brahman Saguna (con attributi) come lo Zero metafisico Ğ la radice dell'Uno: estraniata da ogni vincolo intellegibile, la metafisica quiddit... della Coscienza assoluta Ğ inclusiva di tutti gli attributi degli esseri e persino di quelli di Dio. Dal nucleo della vita indifferenziata, da un Assoluto onnipervadente, origina l'Uno e il molteplice, il creatore e l'esistenza differenziata: il principio divino e i mondi celesti ed umani, che comprendono l'universo, esistono sulla base di una Coscienza onnipervadente che li contiene.

Nella "gerarchia" dell'Esistenza, l'Assoluto precede l'universalit... del Divino, da cui promana il generale che si dispiega nella molteplicit....

Diversamente dalla Tradizione metafisica, nella Tradizione religiosa la Realt... coincide con il Dio-persona. Non c'Ğ nulla prima di Lui: tutto comincia con l'Uno, il termine Assoluto appare blasfemo, e l'esperienza dell'Informale senza attributi

e qualit..., peculiare della visione mistica, Š considerata un'espressione di Dio, non come qualcosa che Š al di l... di Esso.

Sottraendo il principio divino alle tentazioni dell'antropomorfismo e recuperandolo alla dimensione dell'Assoluto-Coscienza che, seppur trascendente, Š inseparabile e immanente alla vita tutta, la concezione vedantica riconosce che il Divino non Š lontano e separato dalla vita dell'universo, ma presente in esso e, pertanto, dimorante nel cuore dell'essere umano come nell'intera vita. Il Padre, non pi— persona ma intrinseca essenza informale ed intelligente della vita, Š all'origine dell'archetipo del S, e trascende il celeste abitatore delle vette dell'anima individuale.

Lo Spirito Assoluto uno e indivisibile, in cui sono impliciti come propri riflessi il Padre e la Madre dell'universo, la Coscienza e la natura, il respiro vitale che alimenta le forme e le stesse forme, d... una spiegazione filosofico-metafisica del mistero dell'esistenza, e con questo d... misura della non-dualit... della vita e dell'inscindibilit... di tutte le sue dimensioni.

In questa grande cosmogonia sacra, lo Spirito Assoluto, Dio, l'universo, il S, dell'essere umano appaiono come un continuum, parti di un sistema unitario, ove ogni aspetto non pu• essere scisso o compreso avulso dall'altro.

b) L'identit... tra microcosmo e macrocosmo

Poich, l'Assoluto-brahman Š onnipervadente e non-duale, esso non ammette separazione, n, divisione, n, diversit.... Questa Coscienza informale, che Š presente come sostrato di ogni aspetto del mondo delle forme, che rappresenta la natura profonda e invisibile di ogni realt... sperimentata ed esistente nello spazio-tempo, a livello microcosmico Š l'atman o S, individuale. L'identit... atman-brahman Š enunciata nella

celebre frase della Chandogya Upanisad ®Tu sei Quello⁻ : il S, individuale Š identico al S, universale, quale cosmica interezza che esclude ogni immaginazione di relativit....

In queste suggestive metafore della Mandukya upanisad Š testimoniata l'identit... tra micro e macrocosmo:

®Il S, Š considerato esistente sotto forma di anima individuale alla stregua dello spazio-etero esistente nella brocca: quindi il S, esiste nella forma delle cose composte, proprio come lo spazio-etero esiste nella brocca⁻ .

®Come lo spazio-etero racchiuso nella brocca non Š una trasformazione, n, una parte dell'etero universale, cosı il S, individuale non Š n, una trasformazione n, una parte del S, universale⁻ .

(Mandukya Upanisad, III, 3 e 7)

Un concetto analogo a quello upanishadico Š delineato da Ramakrsna in questa metafora:

®L'acqua e le bolle che essa produce sono della stessa natura la bolla nasce dall'acqua, galleggia alla superficie e vi si risolve. Cosı l'anima universale-Dio e l'anima individuale-uomo sono della medesima essenza. La differenzaŠ che l'una Š infinita ed illimitata, l'altra Š piccola e limitata. Come la goccia non Š altro che parte del mare, il S, individuale non Š altro che parte del S, universale⁻ .

L'identit... tra il S, individuale ed il S, universale denota che l'essere umano nella sua essenza, ben lungi dall'essere un accidentale abitante di un universo misterioso e sconosciuto, ha la stessa natura eterna e "creativa" della radice metafisica dell'esistenza: la stessa forza intelligente che Š il fondamento dell'universo Š il fondamento. dell'anima dell'uomo. Alla sua fonte il S, contiene l'essenza di quello stesso Spirito divino

origine della vita e ne condivide la completezza e la perfezione.

c) L'atman: lo Spirito dell'uomo

Identica allo Spirito universale, la natura spirituale del S., che non ha aspetti qualitativi o attributi definiti, rappresenta un sostrato compiuto e perfetto dell'individualit.... L'atman, cos  come l'Assoluto,   non-duale, immanifesto, privo di forma, di distinzione, di movimento e di desideri.

 L'atman  , perci , immodificabile ed eternamente puro, non   composto di parti ma   Unit... indivisa;   Inqualificato e, quindi, privo di attributi, trascende gli stessi suoi veicoli cui d... coscienza e vita; risplende della sua propria luce,   il vero S, di ogni essere e la sua natura   la Beatitudine assoluta.

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha: sutra 458)

L'atman, che   della natura della pura Coscienza e Beatitudine, conferisce all'essenza dell'individualit... una natura intelligente che anima il mondo della materia piuttosto che essere un suo prodotto (come si crede nelle teorie scientifiche).

Immodificabile, eterna, infinita, la pura Coscienza risplende della luce della felicit... e rappresenta la Costante dietro cui che appare e diviene nella complessit... biopsichica.

Onnipervadente, sempre presente quale Testimone di ogni limitata e soggettiva esperienza, la pura Coscienza   il contesto che fa da sfondo ad ogni struttura, stato ed esperienza dell'individualit..., non contaminata dal fluire dei processi di quest'ultima e trascendente ad essa. Come si legge nella Chandogya Upanisad, l'atman risiede nel cuore dell'uomo, la dimora della divina bellezza e la patria dell'Amore:

®Pi— piccolo di un grano di riso, di un grano di senape, di un grano di miglio, questo S, che Š dentro il mio cuore Š pi— grande della terra, pi— grande del cielo, pi— grande dello spazio, pi— grande del mondo... .

Alla vetta del S,, la Coscienza Š l'informale dimora dell'individualit... formale; l'eterna Beatitudine la irradia e la pervade nella sua testimoniante non-dualit... avendo integrato ogni Realt... manifesta. Libero dagli effetti, dalle cause e dall'attivit...; l'atman non ha altro sostegno che se stesso: indipendente da altri, non condizionato e assolutamente libero, esso ha il potere dell'onnicomprensivit... che tutto vede e racchiude senza termine o limite.

®L'atman non Š soggetto alla nascita, alla decrepitezza, alla malattia ed alla morte. Esso Š la Realt... della pi— intima natura umana e d'ogni altro essere, e non nasce, n, viene distrutto quando il corpo viene ucciso .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha: sutra 459)

Non soggetto alla legge della causalit... e dello spazio-tempo, mai nato, l'atman non pu• morire.

®Indistruttibile anche quando il corpo perisce, esso continua ad esistere come l'aria entro la brocca continua ad esistere quando si rompe la brocca .

(Vivekacudamani, sutra 134)

Intrinseca alla natura dell'atman Š l'assoluta soggettivit...: l'essere totale conoscenza, inclusiva di ogni oggetto in s, medesimo:

®Colui che conosce tutto ci• che accade negli stati di veglia, di sogno e di sonno profondo, colui che Š consapevole della presenza o dell'essenza del pensiero... colui che Š il supporto dello stesso senso dell'io Š l'atman .

(Vivekacudamani, sutra 126)

Esso Ś il Testimone dello spettacolo della vita, l'Uno senza secondo che conosce tutto e include in s, ogni oggetto. Precedente rispetto a tutto ci• che Ś creato, ®il S, rappresenta il soggetto percipiente, mentre il corpo l'oggetto di percezionē. (Aparoksanubhuti, sutra 32). Pur essendo fuori del moto, l'atman Ś il governatore della persona umana:

®Dalla sua celata presenza attingono gli ordini il corpo, gli organi sensori, la mente e l'intelletto con le loro rispettive funzioni, come i servitori dal padronē. (Vivekacudamani, sutra 129)

d) Gli involucri dell'atman

Nella composizione umana l'atman Ś lo Spirito dell'uomo che ha la natura della pura Coscienza. La pura Coscienza Ś il sostrato informale dell'individualit... formale che Ś composta da cinque guaine sovrapposte all'atman come suoi involucri. Le guaine sono:

- l'anna-maya-kosa o guaina fatta di cibo;**
- il prana-maya-kosa o guaina fatta di energia;**
- il mano-maya-kosa o guaina fatta di pensiero analitico e desiderio;**
- il vijnana-maya-kosa o guaina fatta di intelletto intuitivo;**
- l'ananda-maya-kosa o guaina fatta di felicit....**

I cinque involucri o guaine compongono tre livelli o corpi: il livello grossolano, quello sottile e quello causale.

FIG. 1

Il livello grossolano rappresenta l'aspetto fisico, quello sottile l'aspetto mentale, quello causale l'aspetto anima o elemento principale del tutto biopsichico.

Tali livelli sovrapposti all'atman non sono considerabili disgiunti da esso, come le onde non possono considerarsi disgiunte dal mare: essi sono modificazioni apparenti dell'Assoluto come le onde lo sono del mare.

Sia a livello universale, sia a livello individuale, la natura si qualifica come un'indissolubile pluralit... tenuta unita dalla trama connettiva della Coscienza: questa Ś il sostrato indivisibile, immanente e trascendente il mondo composto da energia a diverso livello di condensazione e forma.

e) I confini tra individualit... e personalit...

La composizione dell'essere umano delineata nella Tradizione Vedanta evidenzia una complessa struttura ove corpo, mente, anima e Spirito sono interrelati. L'umana unit... appare orientata come un complesso sistema, composto da sottosistemi interdipendenti che sconfinano in un'indifferenziata Coscienza. Tale modello fornisce elementi preziosi ai fini della comprensione delle strutture che compongono il S, (fig.).

Dalla psicologia Vedanta si evince che solo una parte dell'umana totalit... rientra nell'ambito dei riferimenti formali-strutturali, ovvero Ś delineabile in una chiave di funzioni e qualit...: infatti corpo, mente e anima rappresentano strutture con potenzialit... e funzioni, mentre lo Spirito Ś privo di strutture e forme, ed appare come una Coscienza inqualificata, base unificante di ogni struttura e qualit....

L'aspetto "forma" della totalit... umana (corpo-mente-anima) si riferisce solo al jiva che comprende l'individualit..., mentre l'atman Ś l'informale, la pura Coscienza che trascende l'individualit....

Mentre l'individualit... pu• essere descritta e conosciuta, lo Spirito-Coscienza non pu• essere n, descritto n, conosciuto perch, non possiede elementi qualificati in s,: esso Š il Testimone dell'intera individualit....

®Il jiva Š l'anima vivente che esercita l'attiv... nel mondo del relativo. Secondo le tendenze acquisite compie le azioni buone e non buone, raccogliendone i frutti. Esso va e viene sperimentando i diversi corpi... questa guaina fatta di conoscenza, passa attraverso gli stati di veglia, sogno e sonno, provando piacere e dolore .

(Vivekacudamani, sutra 187)

Parte dell'atman, di cui possiede la stessa spirituale Coscienza, il jiva pu• essere concepito come un riflesso atmico identificato con le forme manifeste, ovvero come un'autorappresentazione o un'immagine soggettiva completa di qualit... e di funzioni, derivanti dall'uso degli involucri del corpo, della mente e dell'anima.

Raphael descrive la differenza tra l'atman ed il jiva con questa metafora:

®Se prendiamo un pezzo di argilla e ne facciamo un'anfora e quest'anfora un bel giorno prende coscienza di s,, dir...: "Io sono un'anfora". Se dissolviamo l'anfora, rimpastiamo l'argilla e ne facciamo una statua e questa un bel giorno prende coscienza di s,, dir...: "Io sono una statua". Se, ancora, dissolviamo la statua, rimpastiamo quella che ha dato origine all'anfora ed alla statua e con essa modelliamo una piramide, e questa prende coscienza di s,, dir...: "Io sono una piramide". Ma se l'anfora, la statua, la piramide, costruzioni spazio-temporali qualificate secondo determinate forme, potessero prendere coscienza o consapevolezza del loro sostrato inconscio primordiale, esistenziale, direbbero: "Sono l'argilla inqualificata ed omogenea che prende forma ora come anfora, ora come statua, ora come piramide" .

L'atman sta al jiva come l'argilla sta alle forme con essa costruite.

®Questo atman, benché, sia il S, di tutto l'esistente, assumendo i condizionamenti della buddhi, per errore sembra identificato con tale entità... puramente illusoria, per cui lo si considera come un'individualità... distinta, come se i diversi vasi potessero differire dall'argilla con cui sono fatti.

(Vivekacudamani, sutra 190)

Il jiva è la sintesi della reazione energetica nell'ambito veicolare e di quella degli oggetti-dati esterni. È il principio di vita individuale incarnata; riprendendo la metafora upanishadica, mentre l'atman è la Coscienza-etero, identica all'etero onnipervadente universale, il jiva è l'etero entro la brocca che lo contiene e a cui è identificato. Confondere l'atman quale pura Coscienza con l'individualità... è ignoranza, così come è ignoranza confondere l'Assoluto con il relativo. L'atman, la pura Coscienza o Spirito assoluto, non ha forma, non muta e non ha qualità...; il jiva, o individualità..., si manifesta nel tempo e nello spazio, assume un nome (nama) ed una forma (rupa), è in perpetuo movimento e comprende diversi livelli di energia che vibrano a diversi gradi di condensazione: l'anima è la dimensione pi— sottile e vicina allo Spirito, la sede degli archetipi principali e del divino incarnato; la mente è la sede dell'intelligenza, meno sottile e pi— grossolana dell'anima, ponte tra questa ed il corpo, partecipa sia della luce archetipica che della sensorialità... corporea.

Nella totalità... individuale, quanto pi— le energie vibrano a livello sottile tanto pi— sono strutturalmente complesse ed organizzate: così la mente è pi— complessa ed organizzata del corpo e l'anima è pi— complessa ed organizzata della mente.

L'individualità... è distinta dalla personalità.... La prima si riferisce all'intero sistema manifesto, composto da corpo,

mente e anima; la seconda Ś inclusiva solo dei livelli corporeo-mentale inferiore (anna-maya-kosa, prana-maya-kosa, mano-maya-kosa), ed esclusiva dell'intelletto intuitivo e del livello animico (vijñana-maya-kosa ed ananda-maya-kosa) (fig.).

Diversamente dall'individualit... che Ś definita anche dagli aspetti universali e archetipici dell'anima, la personalit... Ś relativa solo agli aspetti pi— individuali e definiti dal senso dell'io (ahamkara) identificato con il corpo e la mente.

Il jiva-individualit... e l'ahamkara-io o la personalit... alludono a due sottosistemi del S,-atman, due riflessi della Coscienza identificati con le parti che compongono la sua totalit.... Cos□ come il jiva Ś parte dell'atman, l'ahamkara Ś parte del jiva. Nella grande "catena dell'essere" l'io (ahamkara), manifesto nello spazio-tempo, incarna la personalit... che Ś un riflesso dell'individualit... totale, anch'essa manifesta ed a sua volta riflesso dell'atman non duale e immanifesto.

Nello Yoga-Vedanta, l'io - quale unit... corporeo-mentale - Ś una determinazione meno sottile e vicina al mondo della materia che, separatasi sia dal suo sostrato assoluto, lo Spirito-Coscienza, che dal suo elemento universale, l'Anima, si definisce e si riconosce solo nell'ambito di forme fisiche e concettuali.

Struttura derivata da un processo di selettiva identificazione, l'io, quale centro della personalit... istintivo-mentale, Ś solo un soggetto fenomenico transitorio ed in continuo cambiamento, e rappresenta soltanto l'apparenza di una realt... assoluta che ne costituisce il suo sfondo. Somma di tutte le immagini e rappresentazioni di un dato momento storico, l'io Ś mutevole, arbitrario ed in ultima analisi irreal.

La differenza tra il S, e l'io Ś emblemizzata in una suggestiva metafora nella Svetasvatara Upanisad (IV, 6):

®Due begli uccelli, l'un l'altro compagni, dimorano insieme sullo stesso albero. L'uno si ciba del dolce frutto del pippala l'altro, senza mangiare, con lo sguardo tutto abbraccia .

Colui che non agisce ma tutto include Š la pura Coscienza o atman, colui che si nutre Š il piccolo io che ancora non si Š scoperto della stessa natura del suo Principio.

Tenue riflesso del S,, l'io Š un soggetto immerso nel mondo della molteplicit..., scisso dalla non-dualit..., oblioso della sua eternit..., immerso nell'ignoranza della sua reale natura, vittima dell'allucinazione della diversit... e dell'impermanenza. I livelli atman - jiva - ahamkara alludono a tre gradi di soggettivit..., di cui ognuno Š oggetto dell'altro e, perci•, da esso percepito (da un pi— alto punto di vista). Solo l'atman, pura Coscienza, Š il soggetto assoluto, il Testimone non percepibile e non conoscibile che tutto conosce ed include in s, (fig.).

L'identificazione con l'io offusca e non consente le esperienze dell'anima e dello Spirito e vela la natura ultima del S,:

®Come le nuvole generate dai raggi del sole coprono lo stesso sole, cos□ l'io, riflesso proiettivo dell'atman, copre lo stesso atman̄ .

(Vivekacudamani, sutra 142)

f) Il S, quale sintesi di opposti

La visione vedantina del S, quale complesso "sistema" che vede interagire i " sottosistemi" del corpo, della mente, dell'anima e dello Spirito fornisce ampie delucidazioni sul critico assunto junghiano inerente alla paradossalit... del S,, che vede le diversit... tra di loro perfettamente compatibili e le polarit... degli opposti del tutto conciliabili.

In quanto completo di tutto, il S, Š sintesi di elementi formali ed informali, manifesti ed immanifesti, temporali ed atemporali, spaziali e aspaziali, causali ed acausali, trascendenti ed immanenti, agenti e non agenti.

Tali aspetti, tra di loro apparentemente inconciliabili nella cornice di riferimento scientifico occidentale, trovano

**chiarimento alla luce di una visione olistica della realtà... che
d... senso al concetto dell'Uno come sintesi di opposti.
La comprensione dell'interezza del S,, quale sintesi di opposti,
È possibile nella misura in cui si considerino tutti i suoi
"aspetti" nella loro reciproca relazionabilità... e
interconnessione, ovvero nella misura in cui il S, può essere
visto come "sistema" intero, in cui funzionano diversi
"sottosistemi" appartenenti a diversi ordini di realtà.... Mentre
l'aspetto manifesto dell'individualità... (jiva) condivide
l'esistenza universale ed i suoi limiti spaziali, temporali e
causali, l'aspetto immanifesto spirituale (atman) non È
soggetto ai principi di questa dimensione, in quanto la
trascende e ne È la radice.**

**Questa concezione metafisica dell'umana natura, non
compatibile con il modello scientifico meccanicistico che
considera reale solo l'ambito materiale ed esclude il
trascendente dalla realtà..., È diventata compatibile alla luce
delle più moderne teorie della scienza che riconoscono la
realtà... oltre i limiti di tempo e spazio.**

**Solo nel contesto in cui si opera una disidentificazione dal
modello scientifico newtoniano e cartesiano si può
comprendere l'interezza del S, senza riduzionistiche
interpretazioni ed avere accesso alla comprensione delle sue
polarità....**

**Nelle prossime pagine ci riferiremo ad alcune fondamentali
polarità... complementari del S,, enucleando quegli aspetti che
sono più significativi per la comprensione del nostro essere
nel mondo e del nostro funzionamento in rapporto con la
natura e la vita.**

Unità... e molteplicità...

**Nelle Upanisad si afferma che l'atman È la sola realtà...
immodificata e indivisibile senza qualità... ed attributi: Pienezza
di essere. In apparente contrasto con la sua indivisibilità... la**

Tradizione afferma che l'Essere ha quattro parti: corpo, mente, anima e Spirito. La coincidenza tra unit... e molteplicit... nel S, Ā spiegata con la radicale discontinuit... tra realt... e apparenza: nella Realt... tutto Ā pura assoluta Coscienza, ci• che appare come elemento diversificato Ā un riflesso della Coscienza ad essa sovrapposto, come l'onda Ā una modificazione del mare ad esso sovrapposta.

La differenziazione, in altre parole, Ā solo un aspetto dell'indifferenziazione e la forma Ā il risultato di un mutamento della sostanza informale.

Il fenomeno per cui l'immanifesto appare manifesto Ā chiamato nella saggezza vedantica maya, ovvero l'illusione che fa scambiare la corda con il serpente.

Seppure tali princĀpi non appaiano di presente utilit... per gli scopi della psicologia, la complessit... dell'Uno e del molteplice Ā un argomento di provata tradizione filosofica e non pu• essere ignorato nella descrizione dell'interezza del S,. Tale paradossale realt... Ā peraltro riconoscibile nella composizione della materia che appare divisa e concreta pur rimanendo nella sua essenza indifferenziata energia.

L'essere trascendente ed immanente

Nella totalit... del S, una polarit... fondamentale Ā quella che avvicina un principio trascendente ed immanifesto ad uno immanente e manifesto.

Fonte ed origine del tutto, il S, Ā anche la base del tutto ed il suo contesto.

®Dimorando nel nostro corpo, nella mente, nelle profondit... della buddhi, l'atman risplende nel suo splendore come il sole nel firmamento .

(Vivekacudamani, sutra 132)

**®Non-duale eppure Ś presente nella molteplicit... .
(Katha Upanisad, II, II, 10)**

La coincidenza tra la trascendenza dell'atman (che appartiene, pertanto, ad un ordine pi— complesso ed organizzato di quello universale) e la sua immanenza nella realt... universale Ś una paradossalit... che pone in crisi la mente dualistica dell'occidentale, paradossalit... che diventa comprensibile solo alla luce della visione intuitiva della conoscenza contemplativa.

Coscienza ed energia

Se la paradossalit... tra trascendenza ed immanenza appare non facile alla comprensione mentale, cos□ lo Ś la paradossalit... tra Coscienza ed energia.

Nel Vedanta si legge che la pura Coscienza del S, Ś velata da "involucri" che sono composti da energia a diverso grado di condensazione e vibrazione.

La Coscienza costituisce il contesto immanifesto ed infomale del S,, mentre l'energia costituisce l'aspetto manifesto che compone la forma dell'individualit... ovvero le diverse strutture biopsichiche. Come la realt... cosmica Ś composta da un sostrato di pura Coscienza, il Brahman immanifesto a cui sono sovrapposti i sistemi manifesti dell'universo materiale e intelligente, cos□ nella realt... individuale l'atman informale appare velato da forme che ne costituiscono le sue modalit... espressive.

L'elemento energia appare condensato a diversi livelli di qualit... nelle strutture del corpo, della mente e dell'anima, mentre la Coscienza Ś lo Spirito assoluto che include e trascende queste ultime. In altre parole, la Coscienza Ś la base di ogni struttura energetica, l'elemento comune a tutto ci• che Ś potenziale e va sviluppandosi nell'ambito della crescita umana: una suprema intelligenza sempre esistente e

**immutabile Š il sostrato connettivo che informa e nutre ogni
realtà... concreta in sviluppo nel divenire.**

L'essere principio non-agente ed agente

**La posizione interattiva tra Coscienza ed energia, di cui la
prima Š lo sfondo costante e la seconda la forma che si muove
come contenuto nel suo contesto, diventa esperienza
concreta solo attraverso il lavoro interiore della pratica
meditativa Vedanta nel viaggio del ricercatore alla scoperta
del Soggetto ultimo e Spettatore dello spettacolo della Vita.
Nell'apparente mistero della compatibilità... tra Coscienza ed
energia confluisce un'altra paradossalità... del S, che Š quella
della coincidenza tra l'essere un principio immoto e non-
agente, ed insieme l'essere un principio agente e regolatore.
Tale polarità... Š letterariamente descrivibile solo attraverso la
vivace metafora del sole di cui Platone, Plotino e Samkara si
sono serviti in tempi e luoghi diversi: come il sole illumina
l'universo pur rimanendo interamente immutato, così
l'illuminante Coscienza, seppur immota, determina la vita.
Una diversa metafora Š stata delineata da Raphael che
paragona il rapporto tra l'atman e le sue sovrapposizioni a
quello tra il nucleo dell'atomo ed i suoi elettroni. Le propriet...
chimiche di un atomo sono determinate solo dal numero di
elettroni che costituiscono il suo involucro: come il nucleo
atomico se ne sta inalterato e determina le propriet... degli
elettroni solo indirettamente, così l'atman determina con la
sua presenza le propriet... dei livelli biopsichici.
Questa vedantica descrizione del S, che rivela l'origine
dell'azione laddove azione non c'Š Š stata delineata anche da
altre tradizioni.**

**Ad esempio, nel Taoismo si legge che nonostante ci siano
trenta raggi nella ruota di un carro, l'utilità... di questo dipende
da ci• che non c'Š. In altre parole l'utilità... della vita individuale
non dipende da ci• che appare e si muove, ma da ci• che non**

appare e non si muove: il vuoto, ovvero l'immanifesto, Š la vera radice del moto e del manifesto, che si sperimenta come natura dell'ultima realt... attraverso la visione mistico-contemplativa.

Nel mistero del S, che, seppure immoto, d... vita a ci• che si muove, spirito e materia, cos□ come Coscienza ed energia, si fondono in una perfetta relazione complementare.

Riconoscendo la vitalit... di questa interezza, si pu• dire che la pura Coscienza non Š estranea alla vita dell'individualit..., perch, opera dal contesto della sua non duale perfezione sulle energie di quest'ultima: nutre la sorgente dell'anima, interviene sul desiderio egoico estrovertito che si dilania nel dolore dell'attaccamento, influenza l'instabilit... mentale che Š sbattuta tra i flutti della dualit..., illumina il sentimento e regola gli oggetti concreti che esistono nel perituro divenire. L'agire del S, sulla personalit... dipende, proprio come dice la junghiana Marie-Louise von Franz, dalla posizione mentale dell'individuo, dalla sua capacit... di volgersi dall'esterno all'interno, dalla volont... di operare una rivoluzione di abitudini, portando l'attenzione dal corpo e dalla mente allo spazio silenzioso del cuore, laddove Š possibile l'ascolto e la recezione della verit... trascendente.

g) Gli stati del S, e della Coscienza

La totalit... bio-psico-spirituale del S,, la cui sistemica multidimensionalit... Š in parte manifesta-formale ed esprimentesi nei confini spazio-temporali secondo princ□pi deterministici (l'individualit... di corpo, mente e anima) ed in parte immanifesta oltre ogni limite di energia, forma e determinismo (la Coscienza-Spirito), denota che l'essere umano varca di gran lunga le frontiere della "personalit..." conosciuta dalla psicologia tradizionale, ed Š depositario di una natura trascendente che lo connette ai princ□pi della vita.

Ben oltre la riduttiva conoscenza del S, delineata nella psicologia occidentale, che rivela solo strutture istintuali, affettive e mentali, la psicologia vedantica rivela strutture assai pi— complesse ed organizzate che includono gli aspetti archetipici dell'anima e la natura informale dello Spirito, ove l'essere umano perde il significato di realt... con qualit... ed attributi e si definisce come nous oltre il logos, quale assoluta Coscienza che esiste costante al di l... dell'incostante divenire.

Nella concezione vedantica i quattro quarti del S, (corpo, mente, anima e Spirito), esaminati sino ad ora e componenti la complessa struttura della natura umana, sono associati a diversi stati di coscienza: la coscienza di veglia (visva), la coscienza di sogno (taijasa), di sonno (prajna) e la coscienza non-duale (Turiya) (fig.).

L'atman, uno e indiviso, si esprime in quattro stati vibratorii, allo stesso modo in cui un individuo, pur essendo uno, si manifesta in molte forme diverse. Lo stato di coscienza di veglia (visva) esperisce oggetti grossolani, avvalendosi dei sensi organici che sono paragonabili a finestre del corpo attraverso cui si entra in contatto con il mondo oggettivo. Lo stato di coscienza di sogno (taijasa) esperisce oggetti sottili, avvalendosi delle finestre della mente attraverso cui si possono percepire gli oggetti dello spazio interiore: le emozioni, le immagini mentali e simboliche, i pensieri che fluttuano allo stato conscio ed inconscio nella totalit... psichica.

Lo stato di coscienza di sonno (prajna) esperisce il principio noumenico, il seme o il nucleo della umana unit..., avvalendosi delle finestre dell'anima. Quivi soggetto ed oggetto coincidono, c'è unit... di piena coscienza e pienezza di felicit...: la percezione si rivolge alla sorgente o principio archetipico dell'individualit....

Il Quarto stato, (Turiya) è quello non-duale in cui si realizza l'atman e l'identit... con il Brahman, lo Spirito assoluto,

sostrato dell'intera vita. Aperta l'ultima e pi— alta finestra, la Coscienza comprende la totalit... del Reale.

Mentre nello stato di coscienza di sonno si realizza l'Uno ontologico, nel Quarto stato si realizza lo Zero metafisico. Non diversamente dalle strutture della composizione umana, anche gli stati di coscienza sono ordinati gerarchicamente: ogni stato di coscienza rappresenta un grado di soggettiva esperienza della realt..., che include l'inferiore ed Š incluso dal superiore.

La coscienza non-duale, il Quarto stato o Turiya Š il Testimone di ogni altro stato inferiore e lo include in s, nella totale consapevolezza; lo stato di sonno Š incluso dal Quarto stato e include quello di sogno e veglia; lo stato di sogno Š incluso da quello di sonno ed include quello di veglia.

Ogni stato differisce nelle modalit... e nelle qualit... percettive a misura dell'esteriorizzarsi della Coscienza verso la dimensione

grossolano-fisica: quanto pi— la Coscienza Š esterna al S, e si allontana dalla sua natura non-duale, tanto pi— gli oggetti della percezione sono parziali.

Come i livelli del corpo, della mente e dell'anima non sono che sovrapposizioni allo Spirito, cos□ gli stati della coscienza di veglia, sogno e sonno sono solo apparenti modificazioni della Coscienza non-duale .

Come ogni finestra Š parte di un edificio che la contiene e la supera, cos□ ogni livello di coscienza Š una modalit... espressiva di quella indivisa non-duale coscienza del S, che la contiene e la supera. Gli stati di veglia, di sogno e di sonno, quali condizioni di consapevolezza parziale, sono definiti illusori e condizioni di ignoranza.

CAPITOLO IV

L'ONTOLOGIA GERARCHICA TRA SAPIENZA E SCIENZA

È peculiare nella concezione non dualistica vedantica l'identit... tra microcosmo e macrocosmo.

Nella composizione gerarchica della realtà..., l'ordine umano non differisce da quello cosmico: l'individualit... È una versione in miniatura della vita universale, composta dai suoi stessi livelli di espressione che hanno origine da un'indifferenziata matrice. Il livello grossolano, dal punto di vista microcosmico, riguarda il corpo fisico con i suoi cinque organi di cognizione sensoriale (pelle, occhi, orecchie, naso, lingua) e i cinque elementi di azione (parola, mani, organi di locomozione, di escrezione e di generazione). Dal punto di vista macrocosmico, il livello grossolano riguarda la materia dell'universo e la totalit... degli oggetti concreti presenti in esso.

Il livello sottile rappresenta, dal punto di vista microcosmico, la mente nei suoi aspetti emotivi, razionali e intuitivi, mentre dal punto di vista macrocosmico rappresenta l'organizzazione intelligente dell'universo, la vita psichica dell'esistenza universale.

Il livello causale comprende, dal punto di vista microcosmico, il reame dell'anima, il principio-seme dell'individualit..., laddove esistono latenti le forme platoniche, gli archetipi universali, le potenziali virtù— e qualità... del Vero, del Bello e del Bene.

Dal punto di vista macrocosmico, il livello causale rappresenta l'Uno o il Dio creatore, principio della vita manifesta.

Come a livello macrocosmico il piano causale È la potenzialit... delle indefinite espressioni della vita, il seme della manifestazione

cosmica, così a livello microcosmico l'anima contiene seminalmente tutti i poteri dell'individualit....

Nella concezione vedantica il concetto di psiche-anima, che la psicologia occidentale ha riduttivamente interpretato prima come matrice istintuale e poi come conscia e inconscia

potenzialit... degli affetti e dell'intelligenza, Š inclusivo delle immagini divine e ne raccoglie la sostanza trascendente. Nel concetto di anima sono inclusi sia i modelli archetipici dell'inconscio collettivo, sia le forme pure della bellezza e della bont..., i semi latenti della creativit... e della genialit..., le virt— dell'amore e della volont..., che Assagioli attribuisce all'inconscio superiore: oltre a tutto questo, la Tradizione spirituale riconosce l'anima come sede del Principio divino incarnato. Nell'anima le forme sublimi, che scaturiscono dall'ordine non-duale dello Spirito cosmico, sono racchiuse nel loro stato germinale a stretto contatto con la divinit... incarnata.

L'Assoluto Š, a livello macrocosmico, lo Spirito puro, l'indifferenziata Coscienza, matrice del tutto, da cui originano l'Uno ed il molteplice: a livello microcosmico l'Assoluto Š l'atman, l'essenza del S, dell'uomo, lo Spirito individuale che riflette lo Spirito universale e come questi Š pura Coscienza. Come la totalit... cosmica o S, universale, cosı la totalit... umana o S, individuale Š composta di Coscienza ed energia ove questa appare condensata in forme diverse e gerarchicamente ordinate. Nell'essere umano l'energia comprende le strutture dell'individualit... che sono sovrapposte alla Coscienza e da questa sono animate.

La corrispondenza tra microcosmo e macrocosmo, delineata dal Vedanta, non Š nuova nella storia del pensiero. Il famoso testo Tavola smeraldina, attribuito a Ermete Trismegisto, formula il pensiero di base della dottrina ermetica in una visione che unifica ci• che esiste al di l... di qualsiasi contrapposizione Ci• che Š sotto Š come ci• che Š sopra, essi sono una sola cosa, e unico Š il principio che si crea e adombra un grande miracolo. Come rileva F. Capra: ®Questa forma di pensiero contiene la convinzione dell'indivisibilit... degli elementi unificanti gli esseri umani con l'universo— e deve essere inteso come ®una forma archetipica del pensiero ecologico—.

In Paracelso si ritrova la stessa concezione ermetica: ®Si deve capire che l'uomo Š un microcosmo che l'essenza del cielo, della terra, dell'acqua, dell'aria sono compresi in lui. In lui Š la natura di tutti i frutti della terra e la natura di tutti i metalli e dell'acqua.

In Jacob Bohme, il grande mistico tedesco, leggiamo:

®L'uomo Š un microcosmo nel macrocosmo, ed ha in s, le qualit... dell'universo, quindi egli ha insita l'essenza della terra e delle pietre.

Questa corrispondenza tra microcosmo e macrocosmo rende chiara l'interrelazione tra l'uomo, l'universo ed il suo Creatore, e qualifica la concezione gerarchica della vita che appartiene alla Tradizione spirituale.

L'assunzione della natura gerarchica del mondo Š centrale non solo nella Tradizione advaita ma anche nella scienza sacra in generale. Il significato etimologico della parola gerarchia Š: sacro (jeros) ordine (archŠ). L'ordine sacro della realt... Š fatto a scala: sia nel macrocosmo che nel microcosmo ci sono livelli che emblemizzano diversi gradi di esistenza, qualit... e valori.

Ogni livello rappresenta una condensazione determinata di quello interno, nel quale Š essenzialmente contenuto e del quale costituisce una delle modalit... espressive.

Nella mistica occidentale l'ordine gerarchico Š affermato nelle gerarchie umane, ecclesiastiche e celesti che scaturiscono da Dio, descritte da Dionigi Aeropagita, nelle strutture gerarchiche della Qabbalah mistica della Tradizione ebraica, nelle strutture della realt... descritte da Platone e nell'ipostasi dell'Uno-Uno, Uno-Molti di Plotino.

Sia nella tradizione orientale che occidentale, che ha considerato le gradazioni della creazione, la realt... appare sprigionarsi da un punto principale, attraverso diversi livelli, ove ognuno Š meno perfetto, meno intelligente e meno evoluto del superiore, da cui dipende ed a cui Š collegato, ma al cui ordine contribuisce.

La struttura gerarchica della grande "catena dell'essere", considerata superstizione nella scienza meccanicistica, è divenuta compatibile con le moderne teorie della scienza a seguito della rivoluzione della fisica quantistica ed in particolare alla luce delle teorie sistematiche. La concezione sistemica offre una cornice concettuale che dà la spiegazione dell'interrelazione dei sistemi viventi e rende sostenibile la concezione sapienziale vedantica.

Pi— ampiamente delle teorie scientifiche, la saggezza vedica enfatizza come la natura della realtà... non si arresti ai sistemi composti di energia, ma vada oltre fino all'Essere perfetto che tutto comprende, la cui natura è pura Coscienza.

La concezione vedantica applicata alle teorie sistemiche svela che i livelli della realtà... sono pi— complessi di quanto creda la scienza, mentre la concezione sistemica applicata alla tradizione Vedanta chiarisce la relazione tra i diversi gradi della realtà..., ove ogni piano superiore è pi— reale e pi— organizzato di quello inferiore, ma ove l'inferiore collabora inscindibilmente all'organizzazione del superiore e non può intendersi senza questo. Nell'unità... della vita, ogni livello include e trascende l'inferiore, nel senso che ha sia qualità... ed attributi del livello inferiore sia qualità... ed attributi suoi propri, pi— complessi e sofisticati dei primi. Come dice Wilber, il leader della psicologia transpersonale, il livello pi— alto non viola i principi di quello pi— basso, ma li comprende in un contesto pi— ampio: d'altra parte il piano inferiore non può essere avulso dal superiore, da cui riceve nutrimento ed organizzazione.

In questo ordine stratificato che include la realtà... immanente e trascendente, nessun aspetto può essere separato dal resto, in quanto riceve principi di organizzazione da un ordine superiore da cui ha origine e alla cui organizzazione collabora. Ogni cellula esistente è un sottosistema parte di un pi— grande sistema e non può sussistere senza riferimento alla interconnessione con il sistema di complessità... minore e maggiore.

Il concetto dell'Assoluto, quale sostrato immanifesto del mondo manifesto, sottolinea che una costante sottende il disordine apparente della materia. Come il fisico D. Bohm ha rilevato, dietro l'apparente molteplicità..., oltre il tempo e lo spazio, il principio della causalità... e della determinazione esiste un sostrato sempre identico a sé, stesso che ha la natura della Coscienza.

L'interfaccia tra Coscienza e materia e la natura indifferenziata dell'essenza profonda dell'universo \hat{S} il cuore delle scoperte della nuova fisica che, nonostante escluda l'esperienza e la dimensione trascendente dalla sua validazione, tuttavia riconosce a livello dell'universo materiale quella stessa unitaria intelligenza creativa che la sapienza spirituale rivela all'origine metafisica dell'esistenza.

Nell'universo della fisica moderna l'idea dell'Assoluto si rispecchia nei principi dell'indeterminazione e dell'indivisibilità... subatomica, che lasciano trapelare un'idea della vita senza forma e qualità..., e pertanto, fuori dell'idea del tempo e dello spazio, libera dai principi del cambiamento e della separazione.

Come in alto così in basso: ad un livello profondo il reale \hat{S} cos \hat{S} strettamente unificato da non lasciare scoprire in sé, dualità... o modificazioni di oggetti, sostanza e forme.

La concezione di una unitarietà... indifferenziata che sottende ogni fenomeno apparente conferisce armonia alla vita in ogni sua espressione. Tutto ciò che si vede, si sente, si tocca \hat{S} derivazione e aspetto indivisibile di una stessa indifferenziata matrice; la realtà...

esiste tutta all'interno di un ordine unificante, che abbraccia il relativo e il particolare, il bello e il brutto, il buono e il cattivo in una compatibile interezza.

Tutta la molteplicità... \hat{S} composta da parti di un organismo infinito e mirabilmente armonioso, in cui ogni aspetto \hat{S} accordato con gli altri. Nulla \hat{S} a sé, stante e fuori di questa integrale comunione, e ogni realtà... manifesta \hat{S} una parte di uno stesso corpo indiviso e integrata con il suo essere. Cos \hat{S} ,

ogni percezione di pluralit... divisa Š illusoria se non Š riconosciuta nelle sue interconnessioni, ovvero se non Š riferita a quella organizzazione implicita che ne collega inscindibilmente le parti.

L'ontologia gerarchica delineata nella grande "catena dell'essere" vedantina Š stata integrata nella concezione bio-psico-spirituale dell'uomo delineata dalla psicologia transpersonale, ed in particolare trattata da studiosi illustri tra cui Schuon, Smith, Wilber, etc., con lo scopo di definire un modello quanto pi— integrale possibile della natura della realt....

Come rileva Wilber, i livelli della grande "catena dell'essere" sono stati oggetto di studio da parte delle diverse branche del sapere, separate nella scienza profana e sacra.

Il livello materiale Š stato studiato dal punto di vista macrocosmico dalla fisica e dal punto di vista microcosmico dalla biologia e dalla medicina. Il livello mentale Š stato studiato dalla psicologia, quello dell'anima dalla teologia e quello dello Spirito dalla mistica e dalla metafisica.

Negli obiettivi di una ricerca integrale dell'essere umano che consideri ogni aspetto della sua totalit..., le separazioni tra le diverse branche del sapere, cioŠ le antinomie tra fisica e metafisica, psicologia e religione, medicina e morale, frutto di identificazioni riduttive con conoscenze particolari, non dovrebbero pi— sussistere. Come non sussiste la negazione di una branca della medicina da parte di uno specialista di una diversa branca, come un gastroenterologo che studia il sottosistema fegato non pu• sdegnare la verit... di un cardiologo che studia il sottosistema cuore, giacch, entrambi operano nel sistema corpo, cos□ uno psicologo che studia la mente non pu• sdegnare un mistico che ricerca nello Spirito, perch, entrambi, mente e Spirito, sono "sottosistemi" del "sistema" del S, e lo psicologo necessita del teologo, ovvero lo psichiatra del mistico se vuole indagare l'interezza della dimensione umana.

In questo contesto la comprensione della natura del S, e il suo studio integrale, in quanto comprende l'insieme di corporemente-anima-Spirito, esigono l'apporto delle diverse branche del sapere scientifico e contemplativo.

La concezione transpersonale olistica e orientata in senso sistemico, che collega l'essere umano al suo Principio trascendente, propone un modello completo dell'essere umano che contribuisce a rischiarare il panorama epistemologico e dottrinale della psicologia e fornisce significanti prospettive alla psicoterapia nella interpretazione e nel trattamento della sofferenza mentale e psicosomatica. Poich, i livelli bio-psico-spirituali del S, sono interdipendenti e gerarchicamente ordinati, il livello superiore, in quanto pi—alto, Š dotato del potere di organizzazione sull'inferiore: poich, il livello pi—alto Š strutturalmente pi—complesso del pi—basso, l'azione del primo sul secondo utilizzer... funzioni di un ordine pi—intelligente e perfezionato.

In altre parole il corpo Š parte della mente la quale Š parte dell'anima che Š parte dello Spirito indivisibile, che Š a sua volta parte dello Spirito universale. Pertanto, il corpo non Š un'unit... organica a s, stante, come delineato dalla medicina meccanicistica ma Š un sottosistema della mente da cui riceve l'influsso e da cui Š regolato da una prospettiva strutturale pi—sostanziosa: si pu• comprendere, pertanto, come l'ecologia della mente sia una precondizione della salute organica. La mente a sua volta non si esaurisce in se stessa: come la mente ha potere regolatore sul corpo, l'anima lo ha sulla mente. Ci• significa che l'ordito del pensiero ed i nuclei affettivi ed istintuali della mente sono influenzati da quelle qualit... sublimi e archetipiche che essenziano l'anima. Nell'individualit... umana il corpo Š inerte e passivo e riceve nutrimento dalla mente che pu• organizzare il corpo con le sue strutture intelligenti; la mente con le sue capacit... di intelligenza riceve nutrimento dall'anima che pu• organizzare l'intelligenza secondo un ordine universale, l'anima Š connessa al Principio creatore della vita e da questo riceve

l'influenza che trasmette alla mente. L'anima, in altre parole il principio forma dell'individualit..., Ħ collegata a quello Spirito informale che Ħ il sostrato di tutto l'esistente e da esso riceve la sua trascendente compiutezza.

Ci• che l'uomo sente e pensa riceve un influsso ordinatore da un'intelligenza universale che si esprime in accordo con le leggi del cosmo scaturienti dalla non-duale Coscienza onnipervadente.

L'anima, la patria del sublime, quel "tempio di Dio" come lo definisce San Paolo, l'attico del palazzo dell'individualit..., non Ħ dissociata dai piani corporeo e mentale ma Ħ il loro principio ontologico e la loro guida trascendente che riceve i comandi da un pi— alto principio, lo Spirito che non Ħ pi— energia ma Coscienza.

Ô da questa insondabile sorgente di spirituale Coscienza, che la mente umana non pu• decifrare o nomare perch, Ħ una realt... al di l... dei nomi e dei concetti mentali, che l'anima umana riceve nutrimento secondo princĳpi di non-dualit....

In quanto non-duale, l'influsso spirituale volge all'integrazione del tutto in un Essere senza confini e divisioni, che tutto possiede in s, non considera alcunch, diverso da s, medesimo. L'interconnessione tra i sistemi corpo-mente-anima-Spirito (secondo cui il corpo Ħ l'organo grossolano attraverso cui la mente opera, la mente Ħ l'organo sottile attraverso cui l'anima opera, l'anima Ħ l'essenza superiore principiale attraverso cui lo Spirito assoluto trasmette la sua assoluta perfezione) d... la misura di come il concetto di ottimale salute mentale non possa esaurirsi nella situazione asintomatica, ma debba implicare un'efficiente relazione, ovvero l'assenza di ostruzioni tra i diversi sistemi bio-psico-spirituali che costituiscono la totalit... del S,.

La concezione sistemica accolta nella prospettiva transpersonale trova antecedenti anche nella cultura yoga. Quivi, il collegamento tra i sistemi dell'individualit... Ħ stato descritto nel funzionamento dei centri psicofisici (cakra) che sono tra di loro connessi da canali supersottili (nadi) che

fanno circolare nell'individualit... l'energia cosmica, quell'etere indiviso che scorre, metaforicamente, nella brocca della persona umana. La tradizione yoga spiega con chiarezza come il blocco energetico a livello di un centro psico-fisico inferiore impedisca lo sviluppo armonioso della personalit... ad un livello superiore, e la disciplina yoga Š strutturata al fine di liberare l'energia bloccata a partire dai cakra pi— bassi, in perfetto accordo con la concezione sistemica dell'uomo. La concezione sistemica Yoga-Vedanta evidenzia che un disturbo strutturale implicito in un sistema altera sia le possibilit... che esso possa beneficamente influenzare il sistema inferiore, sia che esso riceva energie da quello superiore: ad esempio l'invalidit... mentale, quale risulta da una condizione psico-nevrotica, impedisce alla mente di organizzare il corpo ma impedisce anche all'anima di influenzare la mente.

Queste concezioni non dualistiche descritte dalla tradizione upanishadica appaiono di straordinario valore per le teorie della salute nella nostra scienza. La relazione mente-corpo Š stata scoperta nella medicina psicosomatica, e una grande fascia di malattie, dall'ulcera all'ipertensione, dalle allergie alle dermatosi e addirittura al cancro, appare sempre pi— determinata dal disordine della mente e dall'incapacit... del corpo a sostenere e difendersi dalle aggressioni del pensiero negativo.

Ci• che Š ancora sconosciuto, sia alla medicina che alla psicologia, Š il rapporto tra anima e mente, e quasi non ipotizzato quello tra Spirito e anima. Poich, l'enfasi della saggezza Yoga-Vedanta va alla purificazione della mente come condizione attraverso cui la luce dello Spirito possa riflettersi nella coscienza, le modalit... sapienziali appaiono strettamente collegabili a quelle psicoterapiche e collaborano ad una concezione pi— ampia della sofferenza e della guarigione.

CAPITOLO QUINTO

IL PROCESSO COGNITIVO

L'espanso modello del S, e della Coscienza proposto nel Vedanta Š la premessa di un sofisticato sistema della conoscenza che dilata e illumina le ordinarie assunzioni della psicologia sul processo cognitivo e sulla percezione.

L'accostamento tra conoscenza scientifica e conoscenza spirituale, in particolare quella induista che si fonda su un concetto di liberazione centrata sulla soluzione dei fattori di ignoranza, rivela una complementarit... illuminante sulle potenzialit... ancora inesplorate della mente.

La cornice concettuale scientifica e quella sapienziale attribuiscono sostanziali differenze di struttura e qualit... alle funzioni della mente, sia per quanto riguarda lo spessore percettivo che gli aspetti dell'intelligenza; peraltro, il diverso significato dei termini Coscienza e mente si rispecchia nel diverso significato attribuito alla parola conoscenza.

a) Coscienza e mente nella psicologia scientifica

L'ambito della conoscenza in psicologia si esaurisce nell'attivit... mentale considerata nell'ambito razionale che d... accesso alla coscienza logico-dualistica, la cui percezione Š compatibile con l'immagine newtoniana del mondo ed ha come dati gli oggetti separati nel tempo e nello spazio. La conoscenza ordinaria Š, in altre parole, fondata sulla mente analitica e ignora la consapevolezza intuitiva, archetipica e trascendente.

Nella tradizione scientifica, mente, coscienza e percezione si identificano; i loro processi sono omologati in un'accezione che ne assimila e ne riduce le valenze.

Coerentemente con le premesse della scienza meccanicistica, la psicologia ha considerato la mente come l'espressione dei processi razionali e la coscienza come un epifenomeno nel mondo materiale, associata al funzionamento degli emisferi cerebrali.

La coscienza ordinaria si esprime attraverso la funzione della mente logica e coincide con la percezione oggettiva della realtà..., che esige una relazione tra un soggetto sperimentatore ed un oggetto, sperimentato come esterno a se stesso.

Come dice il Canestrari: ®La percezione è il processo attraverso cui si traggono informazioni inerenti al mondo in cui viviamo. Pertanto, la percezione è un processo attivo che esige l'azione dell'oggetto sul soggetto, entrambi parte dello spazio concreto e naturale.

Nella psicologia scientifica il soggetto percipiente è composto sia da meccanismi di controllo centrale, che sono cerebrali e neuronali, che da meccanismi psico-emotivi; il soggetto interagisce sulla base di un'attività... continua dell'organismo, volta a stabilire contatti con l'ambiente dai cui stimoli è attratto. In questo contesto, il soggetto percipiente è un'unità... biopsichica definita nei confini della temporalità... ed agente in uno spazio solido: esso percepisce oggetti empiricamente riconoscibili e razionalmente spiegabili.

Secondo lo Spitz, l'inizio nell'uomo della percezione cosciente e lo stabilirsi delle tracce mnestiche appaiono verso il secondo mese di vita: in questa fase dello sviluppo, l'attività... mentale e psichica non è strutturata e il neonato è capace di percepire l'oggetto solo in funzione delle sue reazioni istintuali. Il soggetto è ancora fuso con l'oggetto e non lo distingue da sé, pertanto, la percezione è indifferenziata e prelogica.

Le prime relazioni oggettuali, in cui l'oggetto è percepito nella sua propria struttura e non solo nel suo valore situazionale, avvengono dopo l'ottavo mese, con il riconoscimento del volto della madre. È questa una fase di differenziazione percettiva

che si sviluppa sino al terzo anno di vita, culminando con la separazione-individuazione definita dalla Mahler come la "nascita psicologica dell'infante umano", in cui la rappresentazione oggettuale è ritenuta con costanza, indipendentemente dallo stato di bisogno, ed il soggetto è finalmente distinto dall'oggetto.

Nella psicologia sperimentale, la percezione è definita quale discriminazione differenziale, non è quindi ricezione neutra di stimoli, ma scelta tra alternative proposte. Il soggetto, in altre parole, sceglie tra la vasta gamma di fenomeni oggettuali quelli che occorrono per la sua sopravvivenza, selezionando alcuni oggetti dalla massa di informazioni che lo raggiungono.

I processi mentali registrano le informazioni sensoriali e creano una simulazione della realtà...: questa operazione di filtro serve a proteggere il soggetto da una sovrabbondanza di stimoli che inflazionerebbero la sua coscienza. In pratica, il soggetto percipiente adotta una modalità... di attiva manipolazione della realtà... e dell'ambiente esterno, assumendo una posizione selettiva verso il mondo che viene riconosciuto come diviso in settori diversi.

Il processo di selezione soggettivo attesta che la percezione non è una passiva registrazione dell'ambiente esterno, ma una costruzione personale che frantuma l'unità... e la ricchezza della realtà... in pezzi scomposti e, primariamente, ha come meta la sopravvivenza biologica.

Il S, transpersonale

Nel contesto scientifico, la coscienza è definita da tre parametri:

- discriminazione differenziale della realtà... percepita;**
- integrazione dei dati percepiti in un sistema di tracce mnemoniche;**

- integrazione dei dati discriminativi e mnemonici in una cornice di riferimento concreta, che permette all'individuo di riconoscersi come un soggetto distinto dagli oggetti.

In questo modello, il rapporto tra soggetto ed oggetto è considerato non scomponibile nella percezione e nella struttura della coscienza.

Le ricerche psicomodinamiche rivelano alcune modalità... della relazione soggetto-oggetto nella percezione, evidenziando le cause emotive delle alterazioni della percezione oggettuale. Le componenti emotivo-morbose alterano la percezione dell'ambiente, non solo per quanto riguarda il fattore "selezione" di stimoli oggettuali, ma anche per quanto riguarda la "qualità..." di tali stimoli. Quando le difese dell'io dai pericoli dell'ambiente deformano la percezione dell'ambiente stesso, e la percezione diventa proiettiva, il mondo oggettuale viene colorato dalle forme del mondo soggettivo.

Lo studio e la soluzione della psicopatologia richiedono, pertanto, un'analisi elaborativa della condizione soggettiva, ed approdano ad uno snebbiamento della percezione oggettuale dai limiti proiettivi della condizione situazionale del soggetto. L'investigazione del ruolo di output del cervello nel determinare i contenuti della coscienza è stato un recente portato della psicofisiologia della percezione, mentre gli studi della psicologia cognitiva hanno contribuito a dimostrare come gli elementi psicologici, non solo emozionali ma anche concettuali, ovvero i pregiudizi, i credi e le personali assunzioni, influenzino la percezione della realtà... ed i contenuti della coscienza individuale.

Nel contesto sperimentale neurofisiologico, lo studio della percezione ha ricevuto un importante impulso dalle indagini condotte sugli emisferi cerebrali. Gli esperimenti sui cerebrolesi hanno rivelato che il cervello umano è asimmetrico strutturalmente e funzionalmente: alle asimmetrie morfologiche si associano differenze nell'organizzazione di ciascun emisfero. L'emisfero destro

appare collegato a processi non formali esprimendosi con immagini anziché, con parole: la percezione attraverso l'emisfero destro riconosce l'intero più — che le parti, contiene opposti ed ambiguità..., il suo stile è recettivo, metaforico e sintetico. L'intelligenza dell'emisfero destro è intuitiva ed è responsabile della creatività....

L'emisfero sinistro è collegato soprattutto a funzioni analitiche, logiche e verbali; il suo modo di operare è lineare e responsabile dei processi critici: la percezione attraverso l'emisfero sinistro ha la capacità... di selezionare e di orientarsi nello spazio, distinguendo gli oggetti in esso.

I danni neurologici dell'emisfero sinistro interferiscono con le funzioni... verbali e alterano il modo di distinguere gli oggetti, mentre i danni all'emisfero destro possono non interferire con il linguaggio, ma hanno la possibilità... di causare disturbi nella percezione spaziale del proprio corpo e degli altri.

Poiché, gli emisferi cerebrali sono complementari, è evidente che l'interazione tra i due emisferi è necessaria per lo sviluppo completo dell'intelligenza: l'attivazione dell'emisfero sinistro aumenta le capacità... logiche e dialettiche, mentre l'attivazione dell'emisfero destro aumenta le capacità... artistiche, filosofiche e contemplative.

Alla luce della ricerca neurofisiologica, il soggetto non è altro che l'oggettivizzazione delle funzioni del cervello, e l'intelligenza è solo il frutto delle potenzialità... organiche della mente. Pertanto, il concetto del sé, è un prodotto degli emisferi: i processi di simbolizzazione sono attribuiti all'emisfero destro e quelli concettuali all'emisfero sinistro.

Alcuni ricercatori, tra cui il Galin, associano l'attività... dell'emisfero destro all'inconscio, e sostengono che i sogni rappresentano informazioni provenienti dall'emisfero destro e derivanti dal sistema limbico: al risveglio, l'emisfero sinistro interpreta il materiale simbolico come può e, con i suoi contenuti analitici, deforma la realtà... sintetica del sogno. In altri termini, la percezione selettiva e lineare del soggetto a dominanza emisferica sinistra filtra, inibisce e reprime il

materiale proveniente dall'emisfero destro, perdendone il senso. Questa concezione neurofisiologica localizza coscienza ed inconscio nei due emisferi, contrariamente alla concezione psicodinamica che considera inconscio e coscienza non come mappe geografiche ma come sistemi dinamici in perpetuo flusso.

Se le concezioni neurofisiologiche differiscono da quelle psicodinamiche nella prospettiva meramente organicistica, entrambe le concezioni relegano le possibilit... della percezione nei confini della mente logica e identificano la mente con la coscienza.

b) Coscienza e mente nella tradizione Yoga-Vedanta

Nella psicologia Yoga-Vedanta, le tradizionali categorie della conoscenza scientifica, che si pongono nei confini delle funzioni mentali e della logica dualistica, sono considerate relative ai gradi inferiori della conoscenza e non esauriscono la mappa delle possibilit... cognitive individuali.

Mentre nella scienza occidentale la coscienza è considerata un epifenomeno della materia ed un prodotto del funzionamento degli emisferi cerebrali, nello Yoga-Vedanta la Coscienza è il principio metafisico dell'unit... dell'universo, l'intelligenza cosmica che testimonia la trascendente perfezione. Pertanto, la Coscienza è alla radice della materia e quindi alla radice della mente.

Fondamento assoluto del tutto, la Coscienza è il continuum che correla, e sulla cui base si dispiega la totalit... composita dell'universo a livello macrocosmico e dell'individualit... a livello microcosmico.

Consustanziale all'intera vita, la Coscienza è oltre il corpo ed il pensiero e ne costituisce il contesto: le funzioni vitali, percettive e cognitive condividono l'unitaria e intelligente natura di una Coscienza che non si turba ed è immobile anche quando il corpo e la mente sono in movimento.

I fondamentali principi che distinguono la Coscienza dalla mente sono:

- l'essere trascendente della Coscienza rispetto alla mente;**
- l'essere immoto della Coscienza rispetto alla mente;**
- l'essere incausato della Coscienza rispetto alla mente.**

Nei Yoga Sutra di Patanjali, che rappresentano forse l'opera più ricca di stimolazioni sulla natura del processo cognitivo, viene descritto il complesso rapporto tra Coscienza e mente, che chiarisce la struttura della percezione nella psicologia vedantica. Secondo lo Yoga di Patanjali, come anche secondo il Vedanta, la mente è un organo interno che è posto tra il corpo e l'anima: tra il livello grossolano e quello causale la mente è un livello sottile e rappresenta una struttura dotata di tre diverse funzioni.

Mente:

"Vijnana-maya-kosa - struttura con funzione intuitiva

"Mano-maya-kosa - struttura con funzione razionale

"Prana-maya-kosa - struttura con funzione sensoriale

Le diverse strutture sono organizzate gerarchicamente e rappresentano gradi di funzionalità... della mente a diversi livelli di complessità.... L'organizzazione strutturale della mente ha funzioni e limiti intrinseci, ove le funzioni sono più ampie ed i limiti più tenui man mano che la materia di cui si compongono le loro strutture si fa più sottile: meno funzionali e più limitate le strutture sensoriali, più funzionali e meno limitate le strutture razionali, e ancora più funzionali e complesse le strutture intuitive.

In altre parole, le strutture mentali più vicine al corpo sono meno funzionali ed evolute di quelle più vicine all'anima.

Nella concezione Yoga-Vedanta, poiché, la Coscienza è il sostrato dell'individualità..., essa è anche il sostrato della struttura mentale che è sovrapposta alla Coscienza e attraverso cui essa funziona. In altre parole, la Coscienza è il

supporto della mente e, seppur distinta, opera insieme ad essa: ®Il Veggente (purusa) Š soltanto pura coscienza; per quanto puro sembra vedere tramite i contatti mentali⁻, afferma Patanjali (Yoga Sutra: II, 20).

La Coscienza si esprime in collaborazione con la mente che pu• definirsi una struttura della Coscienza dotata di funzioni diverse: i sensi, il pensiero razionale e l'intelletto intuitivo sono funzioni delle strutture mentali, ovvero gli strumenti che la coscienza usa per partecipare al mondo manifesto.

La luce della Coscienza si manifesta attraverso le diverse funzioni delle strutture mentali, ciascuna delle quali vela parte della sua compiutezza e ne sminuisce l'intensit.... ®La luce della Coscienza si opacizza man mano che filtra attraverso le strutture della mente⁻.

Man mano che la Coscienza fluisce attraverso le strutture della mente, ne assume le qualit...; quanto pi— si fonde con le funzioni inferiori tanto pi— la sua luminosit... diminuisce di intensit.... Cos□, l'essere pensante trae il conoscere dalla Coscienza e non viceversa: come l'esistenza singola deriva da quella assoluta, cos□ il pensiero, che Š conoscenza relativa, presuppone la Coscienza assoluta ed Š sovrapposto a questa. Nella mente i contenuti del pensiero si sovrappongono alla informale Coscienza come un film si sovrappone allo schermo neutro e danno l'impressione del flusso cangiante e del movimento, mentre dietro il loro flusso Š sempre presente una continuit... di Coscienza. Come uno schermo Š costante dietro un film su di esso proiettato, cos□ la Coscienza Š costante dietro i contenuti della mente che su di essa scorrono.

L'evoluzione dell'intelligenza e dell'umana consapevolezza Š il risultato di questa associazione tra Coscienza e mente: il contatto con la Coscienza permette alla mente di svolgere le sue funzioni, ma la presenza della mente consente alla Coscienza di agire nel mondo manifesto.

Cos□, le funzioni della mente sono latenti e si attualizzano rispondendo ai dettami della Coscienza. Secondo lo Yoga Vedanta, le strutture mentali sono permeabili alla Coscienza e

da essa vengono illuminate: la conoscenza Š frutto di questa associazione, e il mondo pu• essere conosciuto attraverso le funzioni che la Coscienza usa in quel momento.

Come si legge nella Mandukyakarika:

®I conoscitori della sfera sottile designano la realt... come sottile; i conoscitori della sfera grossolana chiamano la realt... grossolana... .

Per descrivere le forme di conoscenza mentale, il Taimni ricorre ad una metafora:

®Supponiamo che un oggetto sia visto a diversi livelli di conoscenza chi lo vede a livello sensoriale lo percepisce come un oggetto e lo vede come un braccialetto, chi lo vede a livello razionale ne comprende le funzioni di ornamento, chi lo vede a livello intuitivo vede l'oro puro che ne costituisce l'essenza .

Cos□, la mente appare come un palazzo con diverse finestre che si aprono sui diversi mondi sotto lo stimolo della Coscienza quanto pi— la finestra Š alta, tanto pi— Š espanso il mondo percepito. Proprio come diceva San Bonaventura, nell'essere umano esistono diversi occhi della conoscenza che danno accesso esperienziale ai diversi reami della realt.... Stabilita la relazione tra la natura della Coscienza e quella della mente, il problema della conoscenza si pone come frutto dell'associazione tra un principio-Coscienza, informale, immanifesto e non differenziato ed un principio-energia, formale, manifesto e differenziato.

Come dice Patanjali, la conoscenza Š il risultato del fondersi del potere della Coscienza con il potere della cognizione: quest'ultimo Š costituito dalle strutture mentali con funzioni sensoriali analitiche, sintetiche e intuitive. Due princ□pi, secondo Patanjali, determinano la funzione della conoscenza:

- la fusione tra Coscienza e mente;

- il grado di evoluzione qualitativa delle strutture mentali con cui la Coscienza si fonde: infatti ogni struttura ha una complessità... funzionale che è definita, limitata e condizionata dalle qualità... operanti in essa.

A livello di struttura inferiore, ove esistono le funzioni sensoriali, l'espressione cognitiva ha luogo come risultato delle influenze del desiderio sulla percezione. La natura o qualità... del desiderio determina la natura o qualità... dell'oggetto percepito: l'attrazione produce la percezione del buono, la repulsione del cattivo.

A livello di strutture razionali, ove esistono funzioni più complesse quali le capacità... analitiche, l'espressione cognitiva ha luogo come risultato dell'influenza della motivazione volontaristica sulla percezione. Una volontà... egocentrica oscura la percezione, una volontà... allocentrica la rischiarata. Pertanto, non è solo la funzione mentale (sensoriale o razionale) che determina la natura della percezione, ma anche la relazione tra la funzione stessa e le qualità... che essa incorpora.

Data la relazione tra le qualità... della mente e le sue funzioni, nel processo della percezione, va da sé, la comprensione che la conoscenza metafisica esige un'ecologia della mente che trasformi e purifichi le qualità... di quest'ultima: lo sviluppo della conoscenza della realtà... richiede, pertanto, una disciplina della mente. Il tema dello sviluppo mentale nella sua correlazione con la purificazione è primario nella disciplina yoga.

Per spiegare le relazioni tra purezza mentale e conoscenza Taimni ricorre ad una metafora:

®La musica che un grande musicista può produrre dipende dalla qualità... e dall'efficienza dello strumento. La qualità... della musica è il risultato dell'abilità... del musicista, dell'efficienza dello strumento e della coordinazione tra il primo ed il secondo. Come il musicista, la Coscienza ha il

potere, ma se manca dello strumento, la mente non pu' usarlo .

La natura della conoscenza si rivela come il risultato del rapporto tra Coscienza e funzioni mentali che si rendono disponibili secondo il grado di purificazione dei fattori mentali. L'intuizione Ė impedita dal flusso del pensiero razionalizzante ed il suo sviluppo esige la purificazione del pensiero, sino a raggiungere lo stato del silenzio mentale.

Anche se la purificazione della mente e la trasformazione dei fattori oscuranti la percezione sono una condizione della retta conoscenza a livello della manifestazione oggettuale, tuttavia la purificazione non basta ai fini della conoscenza integrale che comprende anche il soggetto percipiente.

Secondo Patanjali, la conoscenza mentale, razionale o intuitiva, non rappresenta la Verit...: questa si dispiega solo quando la Coscienza Ė libera dai contenuti mentali che la velano, ovvero quando, trascesa la mente, la Coscienza Ė libera di ascendere nel reame dell'Anima e da questo di reintegrarsi nel puro Spirito. Nel Vedanta si rileva che la sola conoscenza che si possa definire definibile integrale si realizza quando la Coscienza trascende ogni struttura formale e risplende della sola luce spirituale informale.

Nella conoscenza spirituale che svela l'identit... tra il S, individuale e la sua immanifesta radice si ha la conoscenza del tutto, si @vede il S, in tutte le creature e tutte le creature nel S, e perci' si realizza lo stato della non-dualit....

Mentre le diverse forme di conoscenza oggettuale (aparavidya) sono conoscenza di qualcosa esterna al soggetto percipiente, la conoscenza spirituale (paravidya) Ė "conoscenza" del Soggetto, il Conoscitore del tutto: quivi si ha la consapevolezza dell'identit... del Soggetto con il Sostrato assoluto quale Realt... ultima (Tu sei Quello). Nella conoscenza oggettiva la realt... Ė vista come esterna e divisa dal soggetto; come dice Samkara, quest'ultima conoscenza Ė

illusione perch, fa scambiare il Reale con ci• che Š sovrapposto ad esso, confonde "la corda con il serpente". Nella conoscenza oggettuale, la pura Coscienza appare oscurata dai contenuti mentali come la luce di una lampada Š coperta dai globi colorati: come occorre liberare la lampada dai globi colorati per scoprire la purezza della luce, cos□ occorre liberare la Coscienza dai contenuti che sono ad essa sovrapposti per realizzare la Verit.... Occorre varcare i confini del pensiero, del sentimento e della sensazione, e persino degli archetipi universali, per vedere l'essenza e la natura del Reale. Quando il Veggente Š liberato dal visto e la Coscienza spazia nella sfera informale, si realizza l'illuminazione e la liberazione dal divenire e dalla sua incompiutezza. Affinch, i filtri della percezione si chiariscano, la Coscienza deve ritirarsi dal corpo, dalla mente e perfino dall'anima, estraniarsi da ogni forma sovrapposta e da ogni movimento, sino a cadere nel silenzio del divino assorbimento, onde reintegrarsi nella Sorgente luminosa del tutto.

c) I filtri della percezione

Alla luce della distinzione tra la conoscenza onninclusiva della realt..., che Š frutto della pura Coscienza non-duale immodificata, e la conoscenza parziale, frutto della coscienza modificata dalle strutture mentali, si rende palese il significato che la Tradizione vedantina ha dato alla parola avidya che Š l'ignoranza connessa allo stato ordinario della consapevolezza individuale.

La Tradizione Yoga-Vedanta associa la sofferenza alla coscienza modificata, quale condizione naturale di uno stato di separazione dall'unit... della vita in cui, perduta l'originaria gioia dell'essere eterno e costante, si sperimenta l'illusione della finitudine e la conseguente paura, ostilit... e solitudine. Mentre nella Coscienza non-duale esistono pace e armonia perfetta perch, non esiste nulla di diverso e separato da se

stessi, nella coscienza modificata dai contenuti mentali, alla pace senza tempo e senza divisione si sovrappongono trame illusorie che ricoprono la perfetta interezza del creato con una apparente e minacciosa manifestazione. È straordinario riconoscere come ci• che sentiamo essere il nostro io e le nostre esperienze sia solo una deformazione irrealistica dovuta ad una transitoria scissione dal grande oceano dell'immodificata Coscienza. La nostra temporanea avventura di esseri umani non Š altro che una recita sul grande palcoscenico dell'Intelligenza infinita che ci osserva immota, senza essere modificata dalle nostre fugaci e illusorie drammatizzazioni.

I guna o fattori della percezione

Poich, la Coscienza Š colorata dalle strutture mentali, si deduce che non la Coscienza ma il pensiero costruisce la percezione, ovvero quest'ultima dipende dallo stato della mente.

Come dice Patanjali, non Š l'oggetto che entra nella mente e la plasma, ma Š la mente del Soggetto che simile ad una proboscide di elefante si dirige verso l'oggetto e ne assume le forme e il modello, creando la sensazione percettiva.

È il meccanismo della proiezione dei contenuti mentali sull'oggetto che costituisce la visione oggettiva.

Sullo sfondo neutro della Coscienza, nessun pensiero Š neutrale: esso Š latore di frammenti di soggettività... che mascherano l'oggetto con la loro relativa forma.

Il cangiante pensiero costruisce i segmenti del mondo percepito, e ogni essere umano crea la sua realtà... attraverso il proprio modo di pensare inventando periodicamente la sua storia: attraverso la proiezione mentale si vedono solo i brandelli del proprio io coprire la realtà... come un film copre lo schermo neutro.

Come dice Maslow, «vediamo ci• che siamo»; tutto ci• che vediamo Š un riflesso di noi stessi: attraverso la proiezione del

pensiero, ciò che appare è solo un'estensione della nostra mente, riflessa nell'informale infinito.

Nella concezione vedantica il termine proiezione ha un significato più ampio rispetto a quello psicologico. Quivi la proiezione è considerata come lo spostamento di una parte di se stessi, non cosciente, nel mondo esterno: la proiezione nevrotica sposta all'esterno il male che non riconosce entro di sé. Tale male può essere un istinto, un sentimento o l'idea di abbandono, paura, rifiuto, ostilità..., ecc., che l'io non può accettare e che vuole negare.

Nella tradizione orientale, l'intero mondo del pensiero è considerato una proiezione e tutta la percezione è considerata allucinatoria perché, veale e non corrisponde alla Realtà... non-duale.

Poiché, la mente plasma l'oggetto secondo il suo stato del momento, la percezione ordinaria di per sé, è illusione. La realtà... è non-duale, fatta di pace e armonia perfetta, mentre i contenuti emotivo-mentali sotto forma di desideri, dubbi, paure, progetti, speranze, ecc., sovrappongono trame particolari all'ordine del mondo e velano con il loro cangiante fluire la perfetta unità... del creato.

Lo stato della mente, che è all'origine del pensiero e della percezione, è costituito da attributi o qualità... che appartengono alla natura (prakṛti). Gli attributi, definiti guna, sono consustanziali all'energia che compone il mondo manifesto, sia micro che macrocosmico, mentre sono assenti nella Coscienza.

I guna comprendono tre categorie di fattori o attributi mentali:

- il guna tamas, o potere velante, che ha la natura dell'inerzia;**
- il guna rajas, o potere proiettivo, che ha la natura dell'attività...;**
- il guna sattva, o ritmo armonico, che è la sintesi dell'inerzia e dell'attività....**

I tre guna danno origine e sostanziano i fattori mentali che costituiscono le trame del pensiero: essi sono fattori percettivi che vanno riconosciuti e discriminati ai fini della retta consapevolezza. Quali fattori di percezione, i guna sono anche la base del senso dell'identit... e del comportamento e la loro purificazione § essenziale alla guarigione della mente malata.

Il tamas

®Gli attributi del tamas sono: l'ignoranza, la rilassatezza, la pigrizia, il torpore, la negligenza e l'ottusit.... Colui che vi soggiace non comprende pi— niente e rimane addormentato come un pezzo di legno o una pietra⁻.

(Vivekacudamani, sutra 116)

Come dice la Bhagavadgita, la percezione fornita dal tamas non riesce a penetrare nel regno delle cause e, pertanto, rimane nell'ignoranza.

Dal guna tamas provengono le qualit... che inibiscono i processi intenzionali della volont... e alimentano quei meccanismi difensivi che impediscono la consapevolezza. A causa della conseguente carenza di discriminazione, la mente tamasica non riconosce il senso e la finalit... delle cose: non ha lucidit... e conseguentemente § incapace di responsabilit... e scelta.

Le personalit... dominate dal guna tamas sono pi— predeterminate che artefici della propria vita, pi— dipendenti che libere. Incapaci di autorappresentarsi per la difficult... di relazionarsi ai temi evolutivi con autonomia, tendono a covare sentimenti di frustrazione e rimangono attaccate a situazioni conformiste, sperimentando l'impedimento dello sviluppo creativo e cognitivo.

Il rajas

®I funesti attributi del rajas sono il desiderio, la collera, l'avidit..., l'arroganza, l'odio, l'egoismo, l'invidia, la gelosia, ecc.; da esso nascono anche le tendenze estrovertite, Š sempre esso la causa della schiavit— .

(Vivekacudamani, sutra 112)

Il sutra del Vivekacudamani che illustra le qualit... del rajas rileva come questo guna sia all'origine dell'estroversione e dell'imprigionamento della mente negli oggetti manifesti.

Rajas Š quella sete razionalizzante irta di motivazioni acquisitive ed egoistiche che ha il fine di garantire alle persone la lotta per il potere personale.

Sotto la pressione del rajas, gli aspetti dell'intenzionalit... e della volont... sono asserviti a fini utilitaristici: il rajasico Š facilmente competitivo, mentre il tamasico Š facilmente passivo. Nella mente dominata dal tamas e dal rajas non si sviluppano le qualit... etiche e la sofferenza Š di casa, quale condizione naturale di un essere separato e ignorante.

A causa della stretta relazione tra soma e psiche, le personalit... tamasica e rajasica sono predisposte a particolari disturbi psicosomatici: le prime a disturbi "vagali" (coliti, ecc.), le seconde a disturbi "simpatici" (gastriti, ulcere, etc.).

Il sattva

®Le propriet... del sattva sono: assenza di orgoglio, ecc., yama e niyama (cioŠ non violenza, non falsit..., non appropriazione, continenza, non possessivit..., purezza, contentezza, ardente aspirazione, studio e abbandono al Divino), fede, devozione, ardente anelito alla liberazione, tendenze divine e una profonda avversione per il non-reale .

(Vivekacudamani, sutra 118)

La percezione determinata dal sattva scopre l'interezza dietro l'apparente frammentazione, la causa oltre gli effetti.

**®... Š sattvica quella conoscenza che in ogni essere riconosce l'unico Essere imperituro, indiviso, pur nelle esistenze divise ~
(Bhagavad Gita, XVIII, 20)**

I fattori sattvici sono spirituali e costituiscono i valori e le qualit... superiori che appartengono a stadi transpersonali dello sviluppo dell'identit... alla Coscienza.

Secondo la Tradizione vedantica, solo le qualit... sattviche strutturano la percezione dell'interezza e conseguentemente sono consustanziali alla visione trascendente: in altre parole, solo nella condizione della mente purificata e piena di valori spirituali si realizza l'intuizione supercosciente che consente l'accesso all'esperienza archetipica ed al tempio dell'anima. La personalit... sattvica sente e parla in accordo con ci• che vede, emana il bello e vibra il buono, esprime l'accordo nello spazio che illumina intorno a s,.

Non attaccata e libera dal condizionamento del desiderio, la mente sattvica non Š vincolata dall'attivit... separativa dell'io e contempla l'unit... archetipica del creato con il solo scopo di adeguarsi al suo modello.

Poich, il sattva Š il solo guna che consente la percezione trascendente, va da s, la comprensione che per accedere alla "totalit..." del reale occorre sviluppare le qualit... etiche.

Il rapporto tra eticit... e consapevolezza Š del tutto sconosciuto nella psicologia ed apre prospettive di straordinario significato che riguardano la vita individuale e planetaria: la relazione tra bont... e conoscenza lascia comprendere come sia necessario che i sentieri spirituali e scientifici si incontrino ai fini della salute dell'uomo e dell'intera vita. D'altro canto se l'eticit... Š la condizione della consapevolezza, anche l'eticit... si sviluppa con la consapevolezza. Colui che vede riconosce l'unit... e, sentendosi parte di un tutto, agisce in accordo con ci• che vede, emana il bello e vibra il buono,

esprime l'accordo nello spazio intorno a s, come naturale riconoscimento di non essere diviso da esso.

Che le qualit... mentali influenzino la percezione, e in particolare che i valori etici siano condizione della perfetta visione e fattori di retta consapevolezza, Š un argomento diffusamente trattato anche nel Buddhismo.

Nell'Abhidharma, forse la fonte pi— brillante della psicologia buddhista, si afferma che i fattori che compongono gli stati mentali determinano le condizioni della salute mentale e i processi della percezione.

L'illusione o l'ignoranza, quella nebulosit... percettiva che causa la mistificazione degli oggetti di consapevolezza, Š considerata la sorgente degli stati mentali patologici, mentre gli aspetti dell'egoismo, del dubbio e dell'assenza di rimorso e vergogna per il male commesso sono considerati fattori di illusione percettiva.

Come la psicologia Yoga-Vedanta anche quella buddhista rileva l'interrelazione ed il continuum tra eticit..., consapevolezza e salute mentale e riconosce i valori quali fattori strutturanti la percezione realistica, organizzanti il processo mentale armonioso e lo stato di salute individuale. Dall'epistemologia Vedanta si evince che le qualit... della mente, quali fattori strutturanti la percezione, rappresentano anche fattori motivazionali che spingono all'azione e si pongono, accanto ai fattori psicodinamici, come elementi che determinano il comportamento.

Le virt— o i vizi della personalit... agiscono, accanto ai complessi e ai conflitti, come filtri che stabiliscono il modo in cui il soggetto sperimenta la realt... e reagisce ad essa attraverso comportamenti separativi o unitivi, che decidono non solo il suo destino ma anche quello del mondo.

A livello di percezione sensoriale e razionale se le qualit... della mente sono rajasiche o tamasiche, il desiderio si colorer... di attivit... o passivit..., ovvero di avidit... o negligenza, ed i comportamenti

saranno antagonistici o dipendenti, in accordo con i fattori che abitano la sua mente. Se le qualit... della mente sono sattviche, i comportamenti saranno unitivi e improntati all'amorevole discriminazione.

La rilevanza dei fattori etici nel comportamento, nella salute mentale e nello sviluppo è stata riconosciuta nella psicologia occidentale da A. Maslow che ha parlato dei valori come fattori eupsichici, necessari per raggiungere la piena crescita umana. Secondo il pioniere della psicologia transpersonale, la deprivazione dei valori causa una particolare sofferenza mentale che ha il colore dell'aridità..., della noia e del cinismo. Poich, la percezione realistica, la calma mentale ed i comportamenti unitivi sono strutturati dalle qualit... spirituali, i valori etici non possono che costituire un obiettivo della psicoterapia, e le discipline che ne sviluppano le qualit... dovranno costituire la base di qualunque training che si riferisce alla salute e allo sviluppo mentale.

Nello studio e nel trattamento della psicopatologia si dovranno dare enfasi allo sviluppo dell'eticità... e alla purificazione dei difetti dell'egoismo e dell'avidità..., nonché, alla disidentificazione da quei credi e modelli dualistici che sono alla radice della competizione, dell'antagonismo, dell'ostilità..., etc.

Poich, il soggetto si comporta in base alla percezione che ha di se stesso e del mondo, il problema dell'eticità... riguarda non solo la psicologia individuale ma anche quella interpersonale e si pone come elemento della psicologia sociale.

Poich, la percezione oggettiva è modificata dai fattori mentali, non meno che dai processi funzionali e autorappresentazionali, dobbiamo riconoscere che la qualità... del pensiero collabora alla pittura della realtà... e al ruolo che l'uomo svolge... in essa.

Accanto ai fattori psicodinamici, la bontà... o l'iniquità... del pensiero qualificano il filtro percettivo che stabilisce il modo in cui ogni soggetto si relaziona a se stesso ed alla vita.

Così, si comprende la frase delle Upanisad: «Si diventa ciò che si pensa», e quella del Buddha: «Tutto ha origine con il pensiero, con il nostro pensiero costruiamo il mondo». Il pensiero che veicola valori spirituali costruisce unità e pace, quello che veicola il desiderio appropriativo egoico costruisce dolore e conflitto.

d) Il S, Testimone e il s, sperimentatore: il processo di identificazione nella conoscenza

Chiarita la relazione tra Coscienza e mente, il problema della conoscenza appare come il risultato di un processo che esige dapprima la purificazione dei fattori mentali perché, la mente sia capace di servirsi delle proprie funzioni e di percepire l'oggetto nella sua realtà.... Successivamente alla purificazione dovrà realizzarsi il distacco dalla mente in s, affinché sia possibile conoscere il substrato degli oggetti mentali, ovvero il contesto entro cui sono contenuti: il contesto riguarda la natura del soggetto.

Osservando a ritroso questo processo, rimane da spiegarsi quale sia l'origine della conoscenza, ovvero quale sia il meccanismo che fa sì che la Coscienza operi in associazione con le strutture mentali, e come si può adire al continuum che dalla incoscienza porta alla coscienza mentale e da questa alla Coscienza libera dalla mente.

Il processo che lega la Coscienza, considerata il Testimone immoto della realtà..., di per sé, dato immutabile e permanente, alla mente che è un complesso oggettivo, strutturale e in costante cambiamento, è delineato nella psicologia Yoga Vedanta come processo di identificazione. È l'identificazione che porta la Coscienza a fondersi con un suo strumento e tale fusione dà luogo alla conoscenza dualistica-oggettiva. Dal punto di vista della Coscienza atmica non-duale che include l'interezza della realtà..., i gradi di identificazione

mentale dualistica sono gradi di ignoranza e di separazione dalla non-duale verità....

Nella dottrina Vedanta si rileva che il processo dell'identificazione non \checkmark è attuato dalla Coscienza, che in quanto costante non \checkmark è passibile di moto e attività..., ma da un suo riflesso che penetra nel campo dei suoi involucri, metaforicamente come il raggio del sole penetra nella natura. In altre parole, \checkmark è il riflesso dell'atman che si identifica con i diversi piani dell'individualità..., non l'atman stesso che rimane inalterato oltre ogni moto. L'identificazione, quale contatto che lega il riflesso di coscienza alle strutture dell'individualità..., determina le possibilità... umane di conoscere le diverse parti del reale (fig.).

Identificandosi con un piano formale-strutturale ad esso sovrapposto, il centro-riflesso di Coscienza si fonde con le funzioni che trova a quel livello e sperimenta la realtà... attraverso esse. Questo soggetto, definito dal Vedanta lo sperimentatore della realtà..., \checkmark è solo un pallido riflesso del S, testimone: il primo, il s, sperimentatore, come il raggio del sole, \checkmark è caduto nella manifestazione formale ed \checkmark è stato catturato dai suoi limiti; il secondo, il S, testimone, come il sole stesso, \checkmark è oltre ogni manifestazione e senza confini e limitazioni.

Mentre quest'ultimo \checkmark è costante, l'altro \checkmark è un prodotto della identificazione temporale della Coscienza con l'energia e rappresenta un burattino illusorio che non ha stabilità...: vuoto di un permanente senso dell'identità..., non ha solidità... non può dirsi che abbia reale esistenza.

La natura del s, sperimentatore muta secondo l'identificazione del centro-coscienza con le diverse strutture dell'individualità...: il soggetto di un piano \checkmark è l'oggetto dal punto di vista del piano \checkmark — alto, il contesto percettivo di un livello diventa il contenuto del livello \checkmark — alto di osservazione. Dal punto di vista del Testimone lo sperimentatore ed il processo della conoscenza sono oggetti.

In quanto mutevole e relativo, il s₁-sperimentatore non pu^o essere definito nei termini della pura Soggettivit...; questa rimane ascrivibile solo a ci^o che non \checkmark pi^u- oggettivabile o percepibile, ovvero al S₁-testimone, alla pura Coscienza assoluta che \checkmark al di l... della mente, dell'anima e di tutte le strutture formali. Come il Testimone \checkmark permanente, lo sperimentatore \checkmark impermanente, e non \checkmark niente altro che un punto di vista nella totale circolarit... della Coscienza, una prospettiva in continuo cambiamento che illusoriamente, quando si riveste dell'idea di avere un corpo ed una mente, si chiama io.

Come una lampada che si accende e si spegne, l'io non ha solidit... n, consistenza: il fatto che sembri reale deriva dal contatto della Coscienza con gli attributi mentali con cui \checkmark entrata in momentaneo e transitorio contatto.

CAPITOLO VI

LA STRUTTURA SISTEMICA DELLA PERCEZIONE

Il fatto che la Coscienza sia un elemento informale e senza confini che sottende sia il soggetto sperimentatore, sia il processo cognitivo, sia gli oggetti sperimentati (tutti elementi formali rappresentanti energie a diverso livello di condensazione), distingue la pura Coscienza, che esiste a prescindere e al di l... della relazione dualistica, dalla coscienza ordinaria che esige la relazione dualistica, separante il soggetto e l'oggetto.

Tale distinzione favorisce la comprensione del processo della conoscenza in relazione alla percezione nell'ambito del S₁, e dell'io.

a) La distinzione tra Coscienza e percezione

Nella Tradizione Yoga-Vedanta, Coscienza e percezione non coincidono: di per s, la percezione esige un incontro tra soggetto percipiente e oggetto percepito, mentre la Coscienza Š oltre tale dualit... e la include.

Nell'io e nella cosiddetta coscienza logica esiste separazione tra soggetto sperimentatore e oggetto sperimentato; pertanto, si pu• dire che sia presente la percezione; nel S, supremo, invece, nel Testimone-Soggetto assoluto e non-duale, non esiste separazione tra soggetto e oggetto, pertanto, non si pu• dire che esista percezione. In altre parole, la percezione dualistica, che nella psicologia Š reputata paradigmatica dello stato di salute mentale, segnala una condizione inferiore di coscienza, mentre la pura Coscienza non implica n, percezione n, alterit..., essendo non dualistica, onnicomprensiva e non distinta da alcunch,.

Poich, la percezione di per s, esige la relazione soggetto-oggetto, si deduce che la non-dualit... del S, esclude la percezione perch, ne varca i limiti dualistici.

Ô questa Coscienza testimoniante non-dualistica, oltre i confini dell'ordinaria percezione e distinzione, la sola che dia accesso alla conoscenza della realt... nella sua interezza, inclusiva anche del Soggetto osservatore.

L'essenza ultima del S,, quale pura non-duale Coscienza, Š completamente trascendente qualunque attivit... della mente, pertanto la sua soggettivit... non ha nulla a che fare con il processo della percezione e della conoscenza dell'io, ordinario soggetto sperimentatore delle esperienze, essendo al di l... di esse, dell'oggetto sperimentato e del processo del conoscere. Come si legge in Samkara:

®Se il S, fosse il soggetto conoscente ordinario. Esso espleterebbe una funzione di percezione per cui, sorgendo in tal modo una contraddizione (con la sua dichiarata immutabilit...), non si potrebbe pi— sostenere che il S, Š il testimone di tutti gli intelletti... .

®Invero non pu• darsi alcuna attivit... di percezione in riferimento al S,, giacch, Ezzo Š privo di cambiamento, ha la natura della pura Conoscenza ed Š affatto esente da qualsivoglia connessione reale con entrambe le specie di strumenti⁻.

(Atmajnanopadesavidhi, II, 4-5)

Alla luce di questa profonda distinzione tra Coscienza, mente e percezione, S,-testimone e s,-sperimentatore, Soggetto assoluto e soggetto relativo, ci si pu• rendere conto dell'illusione dello stato ordinario della consapevolezza. Ci• che sentiamo essere la nostra esperienza e la nostra conoscenza Š solo una parte, spesso illusoria e deformata, di un sistema totale che Š la pura Coscienza, contesto intelligente e culla di tutto ci• che avviene nell'universo micro e macrocosmico.

La nostra dolorosa ed eroica avventura di esseri umani e' allora una recita nel grande palcoscenico dell'intelligenza infinita che ci osserva immota mentre recitiamo le nostre brevi e cangianti drammatizzazioni di vedenti miopi.

Nella psicologia vedantica la relazione dualistica tra soggetto ed oggetto qualifica l'esperienza percettiva dei sensi, della mente razionale e intuitiva, ma e' superata nell'atman.

Percezione e dualita'... sono, pertanto, presenti nei tre stati di coscienza mentale: sensoriale (prana-maya-kosa, razionale (mano-maya-kosa), intuitiva (vijnana-maya-kosa), ma trascesi nella coscienza principiale (ananda-maya-kosa) ove soggetto e oggetto coincidono nell'unit... che sintetizza gli opposti e nel Quarto stato della pura non modificata Coscienza non-dualistica (atman).

Il processo percettivo inteso come relazione dualistica riguarda, pertanto, sistemi inclusi nell'ambito della mente e non quelli al di sopra, mentre la percezione e' una funzione della coscienza modificata dai contenuti mentali, essa non esiste nella Coscienza non modificata dalla mente. Pertanto,

la conoscenza dell'Immanifesto, quale intelligenza che sottende le forme manifeste, necessita della trascendenza dall'ordinario concetto di percezione e dalla sua dualistica relazione tra soggetto e oggetto.

Volendo approfondire dal punto di vista strutturale la distinzione tra Coscienza, percezione e pensiero, si può rilevare che nella percezione ordinaria, il soggetto sperimentatore, ovvero il centro coscienza (riflesso dell'atman), identificato con le strutture mentali dotate di specifiche funzioni cognitive, vede l'oggetto o la forma grossolana o sottile come esterna a sé; sia il soggetto che il processo della conoscenza che l'oggetto percepito rappresentano del contenuto dal punto di vista della Coscienza che ne è il contesto. Sia il soggetto sperimentatore, sia le strutture cognitive con cui egli si identifica, sia gli oggetti che sperimenta sono oggetti dal punto di vista dell'atman-Testimone.

In altre parole, soggetto, oggetto e processo cognitivo sono contenuti della Coscienza che li trascende e li include quale onnipervadente contesto.

Se la Coscienza è indipendente dalla percezione, la percezione è correlata alla Coscienza e dipende dall'apparente identificazione di questa con i diversi piani strutturali della mente: si può dire che la qualità... della percezione dipende dal piano strutturale della mente sul quale è focalizzato il centro-coscienza e dalle qualità... di tale piano.

Nel rapporto percettivo il centro-coscienza, riflesso della pura Coscienza informale, si associa a strutture formali, appartenenti ai diversi gradi dell'organizzazione strutturale della mente, e attraverso queste sperimenta, come soggetto, alcuni oggetti che saranno penetrati più o meno profondamente, secondo le possibilità... delle strutture cognitive in cui la Coscienza si è identificata.

Così, la percezione del soggetto sensoriale potrà riconoscere solo gli oggetti concreti nelle loro funzioni esteriori, quella del

soggetto razionale potr... riconoscere le relazioni logiche tra essi, e quella del soggetto intuitivo potr... riconoscere le sottili interconnessioni e le loro cause: ma in ogni piano la percezione Š colorata dai fattori mentali presenti in quel dato spazio-tempo.

b) L'arco della percezione

La distinzione tra pura coscienza non-duale e coscienza mentale dualistica, alla quale solo si pu• ascrivere il processo percettivo, prelude a pi— significative ipotesi sulla struttura sistemica della percezione.

Lo spettro sistemico della percezione Š delineato (fig.) nel Drgdrsyaviveka (Discriminazione tra S, e non-S,), un'opera scritta probabilmente da Samkara) con le seguenti parole:

®Una forma-oggetto viene percepita, ma Š l'occhio che percepisce. Quest'ultimo Š percepito dalla mente la quale diviene soggetto percipiente. Infine la mente, con le sue modificazioni, Š percepita dal Pensatore-Spettatore il quale non pu• essere oggetto di percezione .

La "percezione" della mente include anche quella sensoriale- che diventa un suo oggetto - e la trascende, poich, elabora i dati percettivi sensoriali in una cornice di riferimento logico, che utilizza funzioni pi— complesse di quelle sensoriali.

La "percezione" dell'atman include quella sensoriale e mentale (che diventa un suo oggetto) e la trascende, perch, elabora i dati sensoriali e mentali in una pi— ampia cornice di riferimento, che non utilizza pi— le limitate strutture del pensiero ma l'infinita e informale pura Coscienza (fig.).

Nel modello della percezione (oggetto-sensi-mente-Testimone) descritto nel Drgdrsyaviveka ciascuno dei termini intermedi Š percepito dal superiore ed Š parte della sua interezza. Ci• che Š soggetto e contesto di esperienza percettiva al livello

inferiore, diventa oggetto e contenuto di esperienza percettiva al livello superiore: in altre parole, ogni livello include e trascende l'inferiore che \checkmark oggetto nei riguardi del superiore; l'occhio, ovvero i sensi, \checkmark soggetto nei riguardi degli oggetti esterni e oggetto nei riguardi della mente; la mente \checkmark soggetto nei riguardi dei sensi e dell'oggetto percepito da questi, ed oggetto nei riguardi della Coscienza-Testimone che \checkmark il solo Soggetto assoluto.

Pertanto i sensi sono il soggetto che sperimenta l'oggetto esterno o grossolano a livello di percezione materiale, ma a livello di percezione mentale il soggetto sensoriale diventa oggetto di esperienza da parte di un soggetto superiore dotato di pensiero: cos \square i sensi che erano contesto della percezione della materia diventano contenuto nella percezione mentale. Il pensiero razionale, con il suo contenuto oggettuale, pu \bullet essere percepito a livello di intuizione supercosciente e, da contesto esperienziale, diventare contenuto di una pi --- vasta unitaria e discriminante visione.

Questa intera rete di relazioni \checkmark percepita dal Testimone, cio \checkmark diventa contenuto di un pi --- alto Soggetto che include e trascende l'intera catena della percezione e perci \bullet tutti i sistemi di relazione tra soggetti e oggetti ad ogni livello di percezione.

Confrontando lo spettro shamkariano della percezione con gli stadi della percezione dovuti all'apparente identificazione della Coscienza con i diversi involucri, emerge una struttura gerarchica della conoscenza della realt..., ove il soggetto identificato con l'involucro sensoriale (prana-maya-kosa) vede oggetti grossolani-fisici, quello identificato con l'involucro razionale (mano-maya-kosa) vede oggetti grossolani e sottili-mentali, quello identificato con l'involucro intuitivo (vijnana-maya-kosa) vede gli oggetti grossolani e sottili nell'interconnessione e causalit..., quello identificato con l'involucro dell'anima (ananda-maya-kosa) vede gli oggetti archetipici nella loro relazione con gli oggetti grossolani e sottili. Solo colui che varca ogni identificazione e si reintegra

nell'atman "vede" i soggetti, gli oggetti ed il processo dell'esperienza (fig.).

c) La relazione tra soggetto e oggetto nei diversi stadi del S,

La struttura sistemica della percezione proposta nello Yoga-Vedanta apporta dei chiarimenti fondamentali alle ordinarie scientifiche assunzioni sulla relazione tra soggetto e oggetto nei diversi stadi del S, (fig.).

Nello stadio del S, corrispondente all'identificazione del riflesso di Coscienza con l'involucro prana-maya-kosa, lo sperimentatore Š dotato solo dei poteri di cognizione sensoriale.

In questo stadio di coscienza modificata dai sensi, la percezione, ovvero la relazione soggetto-oggetto, avviene senza la differenziazione selettiva ed analitica dell'intelligenza razionale, ma solo per sensoriale attrazione-repulsione. Perciò il s, a questo stadio Š istintuale, impulsivo, determinato da stimoli esterni di cui non possiede il controllo: s, ed oggetto sono quindi scarsamente differenziati e la loro relazione Š prelogica. Nello stadio del S, corrispondente all'identificazione del riflesso di Coscienza con l'involucro del mano-maya-kosa, lo sperimentatore ha integrato l'involucro dotato dei poteri di cognizione razionale, che include e trascende quello dotato dei poteri sensoriali, e la relazione soggetto-oggetto avviene con gli strumenti della capacit... analitica, selettiva e deduttiva che elabora ed organizza la reazione istintuale attrattivo-repulsiva verso l'oggetto esterno. Ô come dire che il soggetto-s, razionale vede il soggetto-s, istintuale nella sua relazione di attrazione-repulsione con gli oggetti percepiti, e prende posizione verso di questi con gli strumenti della volont... e dell'intenzionalit...: qui la relazione s,oggetto Š differenziata e pseudo-logica.

Pseudo-logica significa che l'elaborazione percettiva del s, razionale dipende dai fattori mentali (guna) e dalle

identificazioni concettuali che compongono le strutture mentali. In altre parole, l'elaborazione critica di un oggetto dipende sia dalle strutture cognitive che il soggetto usa, sia dal materiale incorporato nella mente in quel determinato momento spazio-temporale. Pertanto, la percezione cosiddetta razionale Š colorata da fattori personalistici che la distorcono (p.e.: una persona sofferente di senso di inferiorit... ed identificata con la propria impotenza tender... a percepire i comportamenti altrui alla luce dei suoi complessi, scambiando il malumore dell'altro come dissenso o criticismo, una persona orgogliosa tender... a sentirsi offesa se disconfermata nella sua volont... o opinione, ecc.).

Nello stadio del s, corrispondente all'identificazione con l'involucro del vijnana-maya-kosa, lo sperimentatore ha integrato i poteri dell'intelligenza intuitiva ed Š in grado non solo di analizzare i dati percepiti ma anche di riconoscere, da una prospettiva pi— alta, i fattori che compongono il suo giudizio. A questo livello la percezione controlla i fattori energetici, i credi pregiudizievole, ecc., che sono riconosciuti come oggetti e contenuti di un pi— vasto contesto.

Ô come dire che il soggetto-s, intuitivo vede il s, razionale che giudica e valuta in accordo con i suoi guna e con le sue specifiche identificazioni concettuali, modificanti la percezione oggettuale, ovvero attraverso un filtro percettivo delimitato dai propri attributi e pregiudizi che velano e deformano la realt....

Nello stadio del s, corrispondente all'identificazione con l'involucro dell'ananda-maya-kosa, lo sperimentatore ha integrato il principio ontologico (l'Anima) e perci• percepisce non solo i processi della mente nella loro totale relazione di causa ed effetto, ma anche la relazione tra la mente nella sua totalit... e gli archetipi universali a cui essa Š collegata.

Nello stadio del S, atmico o Quarto stadio, ogni identificazione Š trascesa, lo sperimentatore Š riassorbito nel Testimone: nella Coscienza non-duale la conoscenza Š onnicomprensiva, soggetto, oggetto e processo sono reintegrati nel Soggetto

assoluto e riconosciuti come parte di s, stesso senza alterit... e differenziazione.

I gradi di percezione negli stadi del s, evidenziano che il processo della relazione tra soggetto ed oggetto attraversa diversi livelli di differenziazione e indifferenziazione, che vanno dalla indifferenziazione prelogica della percezione sensoriale alla differenziazione pseudo-logica e logica e all'indifferenziazione translogica dell'illuminazione trascendente.

La distinzione tra livelli prelogici e translogici di indifferenziazione Š fondamentale per la comprensione delle esperienze percettive non ordinarie, e fa luce sulle differenze tra percezione mistica (translogica-indifferenziata) e percezione schizofrenica (prelogica-indifferenziata).

d) Relazione tra percezione e senso dell'identit... personale

I fattori che sono all'origine della percezione qualificano anche il senso dell'identit... personale.

L'essere umano percepisce se stesso e il mondo, ha una immagine di se stesso e della realt... che dipende dalle strutture cognitive che ha integrato e dalle qualit... che compongono lo stato della mente. L'identit... di coloro che hanno integrato solo le strutture sensoriali e percepiscono solo il reame degli oggetti concreti Š limitata nello spazio grossolano e nel tempo naturale, definita dai confini tra nascita e morte, cos□ come ogni altro elemento concreto della natura. Il soggetto a livello di coscienza sensoriale Š confinato nel corpo e nella materia e desidera oggetti grossolani, i soli che riconosce come reali.

L'identit... di coloro che hanno integrato le strutture razionali e percepiscono anche la natura intelligente della realt... Š certo pi— espansa, ma condivide con la prima il destino della finitudine e dell'imprigionamento nella materia.

Il soggetto razionale pu• autodeterminarsi secondo finalit... che trascendono la mera sensorialit... e contemplan la creativit..., ma Š pur sempre limitato dai confini dualistici della mente.

Dal punto di vista esistenziale, poich, il s, mentale si muove in un universo di oggetti divisi e separati, si sente solo e vive la costante paura della minaccia e dell'estinzione. La solitudine e la paura sono le normali condizioni dell'identit... definita nello spazio e nel tempo e non possono essere superate se non attraverso la trascendenza dai confini angusti del pensiero.

Solo l'identit... che realizza la trascendente testimonianza della non-dualit... non Š definita da alcun confine e sperimenta il senso dell'eternit..., dell'infinito e della beatitudine: quivi non esiste alcuna limitazione e si sperimenta la condizione della perfetta pace e libert....

e) Relazione tra percezione e motivazione

Il senso dell'identit... personale, che deriva dal livello di autopercezione in base alle personali identificazioni cognitive, Š alla radice delle motivazioni individuali e di tutto il rapporto dell'uomo con la vita. Ad ogni livello di coscienza la percezione determina una particolare categoria di motivazioni ed una corrispondente qualit... di soddisfazione e di frustrazione.

Quando il soggetto Š identificato con le strutture sensoriali ed istintuali, percepisce solo il mondo grossolano e ha una immagine di s, come entit... corporea, il problema fondamentale della vita Š la sopravvivenza. Colui che vede e si definisce solo nella realt... sensoriale tender... a circoscrivere il suo raggio motivazionale nell'ambito degli oggetti concreti. Desideri e scelte non potranno prescindere dai modelli grossolani e il significato della vita sar... delineato dai valori degli oggetti sottoposti ai limiti del tempo e dello spazio: la

persona identificata con il corpo Š dominata da desideri appropriativi e riconosce significanti gli oggetti garanti di piacere corporeo.

La frustrazione Š il prodotto del fallimento nel soddisfare i bisogni sensoriali e le spinte appropriative di oggetti e beni materiali che hanno come fine la gratificazione dei bisogni del proprio corpo.

Quando il soggetto Š identificato con le strutture razionali e si realizza l'io quale unit... biopsichica, la motivazione personale Š volta a strutturare un ruolo nella cultura e nella societ....

Colui che vede e si definisce solo nella realt... mentale tender... a circoscrivere il suo raggio motivazionale nel reame delle idee e a dirigere desideri e scelte verso aspetti intellettuali e creativi. Dai bisogni di sicurezza e di autodifesa si passa ai bisogni di autoaffermazione: la frustrazione deriva dal fallimento dell'autoaffermazione nell'ambito collettivo, che produce la mancata risposta a bisogni di conferma, stima e prestigio.

All'apice dello sviluppo dell'io, gratificati i bisogni legati al ruolo sociale, il soggetto si confronta con i temi della creativit... e del senso della vita. Capace di visione logica panoramica, le motivazioni individuali si spingono verso la conoscenza e l'espressione di un proprio essere integrato con la societ... nella sua interezza. La frustrazione deriva dall'incapacit... di trovare il senso collettivo dell'esistenza e dalla mancata risposta al bisogno di autorealizzazione.

Quando il soggetto Š identificato con le strutture intuitive, la percezione varca i confini della mente concreta e, includendo la mente astratta ed intuitiva, scopre il senso dell'universalit... della vita. Allora le motivazioni individuali perdono i limiti individualistici e l'essere umano scopre motivazioni di conoscenza, di amore e di bellezza che percepisce quale essenza degli archetipi universali. Qui la frustrazione Š il risultato del fallimento dell'uomo nel dare risposta ai suoi bisogni di autotrascendenza.

Quando il raggio delle identificazioni arriva a comprendere le strutture dell'anima, il senso dell'io rompe le barriere spazio-temporali del corpo e della mente e si riconosce della stessa natura del Padre cosmico.

L'allargamento della percezione al Principio divino della vita e la percezione della sua eternità... fanno cadere le motivazioni personalistiche e le sostituiscono con quelle transpersonali-spirituali. Caduto il senso della solitudine e la paura della morte, poiché, la vita è riconosciuta nella sua eternità..., le motivazioni si volgono alla imitazione del divino, ovvero a quella perfezione che comincia ad apparire dietro il velo dell'apparente e disordinata molteplicità.... Ci si riconosce come un sistema aperto che vive in un più-largo sistema, in interrelazione con i diversi mondi umani e non umani, e le motivazioni si volgono non più— solo al proprio interesse o a quello della collettività..., ma alla vita tutta.

Colui che vede la realtà... principale diriger... verso di essa le sue scelte ed i suoi desideri: non ancorata a bisogni corporei e materiali, la motivazione di colui che percepisce la vita divina sarà... definita solo dall'ardente aspirazione alla liberazione dai limiti imperfetti della dimensione umana. Qui la frustrazione è il risultato del fallimento nel cammino di purificazione che porta l'uomo al confronto con il suo Creatore.

Il fallimento nello sviluppo di stati e qualità... spirituali, che avvicinano l'umano al divino, produce una sofferenza particolare, che anima i cuori dei mistici nel loro anelito alla fusione con il Padre.

Colui che è in cammino verso l'Assoluto riconosce le sue motivazioni nell'adeguamento all'Essere infinito e informale: privando di colori personali la sua vita, si porr... come asceta solitario e rinunciatario di ogni bene e desiderio. In questo stato coscienziale la frustrazione derivante dal non appagamento del desiderio cade e la libertà... dalla delusione e dal dolore qualifica l'equanimità... del Sapiente: qui non c'è più— dolore, perché, ogni moto e possibilità... scompaiono nel silenzio della pace profonda.

f) Relazione tra percezione ed azione

Poich, le motivazioni individuali sono il risultato della percezione di se stessi e del mondo, si deduce che la risposta individuale allo stimolo esterno, e cioŕ l'azione nel mondo, dipende anch'essa dal grado di percezione individuale. Cosŕ, sia la comprensione di un fenomeno grossolano o sottile sia la reazione ad esso dipendono dal grado e dal modo di integrazione della coscienza, in breve dall'evoluzione percettiva dell'identit... personale. Poich, la percezione ŕ modificata dalle condizioni della mente, e perci• dall'armonia e disarmonia psicologica, l'azione che deriva dalla percezione della realt... appare dettata dalle qualit... e dai difetti della personalit..., cosŕ come dal suo stato di salute o malattia: la reazione soggettiva all'oggetto esterno ŕ in realt... una scelta soggettiva prodotta dalle personali illusioni. Cosŕ si pu• dire che ognuno di noi inventa il mondo che vede, sovrapponendo alla beata serenit... dell'Essere eterno gli aspetti particolari che la sua vista miope proietta e, attraverso questa deformata visione, decide di agire in un modo o nell'altro. Quel che noi supponiamo di essere tende a determinare cosa percepiamo ed il come ed il dove dirigiamo l'intenzionalit... cosciente! Cosŕ come le motivazioni, anche l'agire della persona identificata con il corpo e percipiente solo l'universo grossolano non pu• che essere aggressivo, al fine di procacciarsi gli oggetti concreti che al corpo necessitano: come l'animale della foresta, l'uomo meramente sensoriale vive nella lotta e nello scontro, mirante a rendere gli altri pi— deboli al fine di conseguire una illusoria autoprotezione. Non diversamente da colui che ŕ identificato con il corpo, l'agire della persona identificata con la mente e percipiente ancora in modo dualistico ŕ volto a far prevalere la propria forza su quella altrui, ma disponendo di strutture intellettuali,

eserciter... la forza nell'assumere ruoli direttivi e tender... alla prevaricazione ed alla inibizione del potere dell'altro.

Poich, nel ruolo sociale il nemico dell'autoaffermazione Š il predominio mentale dell'altro, l'azione dell'io sar... volta a soffocare la creativ... altrui e ad imporre il proprio punto di vista. I modi oscuri della politica, del potere, della cultura e dei costumi, volti al conformismo ed al mantenimento dei privilegi padronali, sono un esempio chiaro di questo stadio mentale dell'identit... personale che, percependosi divisa e diversa, Š motivata alla prevaricazione sull'altro. L'ingiustizia e lo sfruttamento dell'uomo sull'uomo nasce da questo livello di percezione e d... origine all'azione brutale sino alla guerra. L'agire della persona identificata con l'intelligenza intuitiva, che riconosce l'interconnessione della vita, lascia cadere ogni modalit... atta alla sopraffazione dell'altro. Poich, la percezione abbraccia la totalit... del creato e l'altro Š riconosciuto collegato irriducibilmente a se stesso, l'autoaffermazione violenta non ha pi— alcun senso e l'azione volta a prevalere sull'altro diventa insensata.

Come si tratterebbe una parte di se stessi, un proprio braccio o un proprio occhio, cos□ si tratta l'essere umano, amato ed aiutato e trattato come un fratello nella vita. Ô da questo stadio di coscienza che hanno origine la sensibilit... ecologica e le azioni altruistiche, umanitarie e pacifiste.

L'azione della persona identificata con l'anima, quando il s, si riconosce uno con il suo Creatore, Š volta a stabilire relazioni con Esso: Š la ricerca della propria origine e la via del ritorno verso la Bont... essenziale, ci• che consustanzializza l'agire umano.

Risalita dell'angelo caduto verso il suo Signore ed insieme iniziazione alla perfezione, l'azione Š volta interamente al processo di trasformazione dell'umana fallacit.... Il cammino diventa il solve et coagula alchemico che porta alla morte della materia imperfetta ed allo sviluppo della compiutezza, finalmente fuori delle catene della finitudine, del conflitto e della separativa egoicit....

Dalla Nigredo alla Rubedo del ricercatore alchemico, dalla notte dei sensi al trionfo dell'incontro con Dio del mistico, dal pensiero molteplice al silenzio della mente del ricercatore tradizionale, l'azione Š sempre, in ogni caso, vuoi nella tradizione mistico-religiosa che in quella sapienziale-iniziatica, una trascendenza e un distacco da tutto quanto Š impuro e imperfetto.

Quando il soggetto abbandona anche l'identificazione con l'anima, e si riconosce Spirito assoluto immanifesto, ogni azione tende a cadere, e per colui che vive oltre lo spazio-tempo e riconosce che il Sostrato non ha forma n, qualit..., ogni azione Š vana. Allora la sola modalit... di esistenza Š il Silenzio, il ritiro solitario nell'oscurit... della cella nell'attesa che il corpo si consumi e concluda il suo viaggio nella manifestazione.

In questo contesto, se il significato concreto della parola "azione" cade, non cade il suo significato trascendente: quell'asceta solitario che non agisce pi— Š in realt... un centro di radianza che illumina la vita e trasforma con il suo solo Essere il mondo del divenire.

PARTE SECONDA: LA MEDITAZIONE YOGA-VEDANTA E LO SVILUPPO TRANSPERSONALE

CAPITOLO SETTIMO

L'ARCO INTEGRALE DELLO SVILUPPO

Come Š stato delineato nelle pagine precedenti, i gradi della conoscenza descritti nella Tradizione Vedanta corrispondono a stadi del s, e della coscienza, con diversa percezione della realt... e corrispondenti moventi, comportamenti e morale. Lo studio dello sviluppo dell'identit... e coscienza sino alle vette supreme dello Spirito, in cui il S, rifulge nella sua trascendente e non dualistica testimonianza, Š un obiettivo

della Psicologia transpersonale, che ha trovato nell'opera di Ken Wilber un importante contributo.

Lo studioso americano ha delineato uno spettro delle strutture cognitive della psiche, inclusivo delle strutture sottili e causali descritte nella Tradizione vedantina. In tale spettro (fig.) le strutture prelogiche, logiche e translogiche hanno origine da una indifferenziata matrice che è paragonabile allo Spirito assoluto o alla pura Coscienza vedantina.

Le strutture prelogiche sono associate alla coscienza istintuale, quelle logiche alla coscienza razionale, quelle translogiche alla coscienza intuitivo-spirituale.

Secondo Wilber le strutture corrispondono a fulcri di sviluppo dell'individualità... che comprendono tre stadi fondamentali: lo stadio prepersonale che è prelogico e istintuale (pre-egoico), lo stadio personale che è logico e mentale, lo stadio transpersonale che è translogico e spirituale (trans-egoico).

Lo studioso americano accenna all'atman, quale indifferenziata matrice della totalità... umana, ma non ne delinea la natura.

Paragonando lo spettro strutturale di Wilber con il modello vedantino emergono quattro livelli fondamentali di identità... e coscienza (v. fig.):

- Lo stadio dello sviluppo in cui non è stato ancora strutturato l'io; corrisponde alla subpersonalità... o s, prepersonale ove il senso dell'identità... è delimitato dai sensi e dagli istinti e la coscienza è prelogica. Quivi la percezione ha accesso solo all'universo fisico ed il soggetto ha bisogno di autosussistenza e sicurezza. I comportamenti sono naturalmente egocentrici e la morale è preconvenzionale.

- Lo stadio dello sviluppo in cui è strutturata la personalità... o s, personale, ove il senso dell'identità... è delimitato dai confini corporeo-mentali e la coscienza è logica (area dell'io). Quivi la percezione ha accesso alla comprensione dei nessi logici ed

alla realtà... materiale; il soggetto ha bisogni autoaffermatori, comportamenti competitivi e morale convenzionale.

- Lo stadio dello sviluppo in cui si realizzano i poteri dell'anima o del S, transpersonale, ove il senso dell'identità... varca i confini dualistici della mente e include gli aspetti archetipici e le qualità... sublimi del vero, del bello e del bene. Quivi la coscienza è translogica, la percezione ha accesso all'unità... della vita e, conseguentemente, il soggetto ha bisogni allocentrici, comportamenti cooperativi e morale transconvenzionale.

- Lo stadio dello sviluppo in cui si realizza la non-dualità... dello Spirito o del S, Testimone, ove il senso dell'identità... si radica nell'essenza indivisa della Coscienza onnipervadente. Quivi si ha accesso alla conoscenza non-dualistica dell'unità... del S, e del mondo: conseguentemente il soggetto vede cadere ogni motivazione individualistica e riposa nella pace profonda del divino assorbimento.

La comprensione dell'intero arco dello sviluppo esige la conoscenza dei principi evolutivi che regolano i diversi stadi della crescita dell'identità... e coscienza. La psicologia ha studiato l'arco dello sviluppo dell'io personale ed ignora lo sviluppo transpersonale. La tradizione mistico-sapienziale descrive l'arco dello sviluppo transpersonale e non riconosce quello personale. L'approccio della psicologia transpersonale vuole comprendere il continuum evolutivo nella sua interezza, offrendo un contributo indispensabile sia alla tradizione mistico-sapienziale che non conosce le modalità... evolutive preegoiche, sia alla tradizione scientifica che non conosce le modalità... evolutive transegoiche.

a) Lo sviluppo personale

Nella psicologia scientifica è stato rilevato che lo sviluppo dell'io procede da uno stato di relativa globalità... e mancanza di differenziazione, articolazione e integrazione a stati sempre più complessi e articolati di differenziazione ed integrazione. Gli aspetti coinvolti nella strutturazione della personalità... sono istintuali, affettivi, cognitivi, morali e comportamentali: essi vengono integrati progressivamente in un arco che vede lo sviluppo istintuale determinare quello affettivo, e quest'ultimo determinare quello cognitivo.

Lo sviluppo istintuale implica gli aspetti della sessualità... e della aggressività... ed evolve da condizioni di autoerotismo e di aggressività... legata alla volontà... di potenza alla sana autoaffermazione nel mondo sociale.

Lo sviluppo affettivo procede dalla relazione narcisistica, ove l'affetto è sperimentato nei termini del proprio appagamento pulsionale, alla relazione interpersonale ove l'affetto è considerato anche in funzione della capacità... di nutrire l'altro (io-tu).

Lo sviluppo cognitivo procede dall'acquisizione della capacità... di immaginare a quella di simbolizzare e a quella di concettualizzare; la struttura del pensiero evolve da una dimensione prelogica ad una logico-deduttiva che consente l'acquisizione del ruolo sociale.

In accordo con la strutturazione delle capacità... istintuale-affettiva e cognitiva, lo sviluppo morale appare procedere da orientamenti preconvenzionali di tipo totalmente edonistico e legati al principio del piacere ad orientamenti convenzionali legati al principio della realtà..., ove la necessità... del piacere individuale trova una relativizzazione nell'integrazione con i bisogni della collettività....

Dal punto di vista comportamentale, la personalità... evolve da comportamenti egocentrici, ove l'immagine del mondo e la motivazione del proprio agire sono lo specchio dei propri bisogni, a comportamenti che progressivamente rispecchiano la distinzione tra i propri bisogni e quelli altrui. L'integrazione tra dimensione istintuale, affettiva, cognitiva e morale fa sì

che la persona acquisisca una sufficiente capacit... di adattamento sociale, che le assicuri un'esistenza soddisfacente, impegnata in ruoli costruttivi. Con l'evoluzione e la gerarchica integrazione delle componenti strutturali della personalit... evolve anche la percezione della realt..., ovvero il grado di coscienza individuale. Nel modello della psicologia convenzionale l'apice dello sviluppo coincide con la strutturazione dell'io, quale unit... corporeo-mentale, ove il senso dell'identit... È definito nello spazio corporeo e nei contenuti mentali, la coscienza È logico-dualistica e la percezione ha accesso al reame degli oggetti manifesti e delle loro relazioni.

1) La relazione oggettuale nello sviluppo dell'io

Secondo la tradizione psicoanalitica, l'integrazione strutturale sino allo stadio dell'io deriva dalla qualit... delle relazioni oggettuali, ovvero dal rapporto tra individuo e ambiente. Il termine oggetto, nella semantica di scuola, sta ad indicare la figura di riferimento

parentale-affettivo con cui il soggetto viene a contatto e che interiorizza attraverso un processo inconscio.

La patologia deriva dal fallimento nel metabolizzare le esperienze oggettuali e pu• intendersi come un disturbo evolutivo a diversi gradi della strutturazione dell'io.

Nel rapporto con il mondo familiare il bambino interiorizza le esperienze ed i comportamenti della famiglia, e tale interiorizzazione d... luogo ad autorappresentazioni, ovvero a rappresentazioni endopsichiche conscie ed inconscie del proprio s, (inteso come la matrice della totalit... psico-fisiologica) e dell'oggetto familiare, che strutturano il mondo interiore e creano sistemi di esperienze in relazione tra loro. Se le esperienze interiorizzate sono integrate armoniosamente, ovvero se le autorappresentazioni non sono

in conflitto, l'io si definisce sano, diversamente l'io è diviso, conflittuale e a diversi livelli insano.

Nella psicologia tradizionale si rileva che, oltre alle relazioni oggettuali, i fattori che determinano il processo dello sviluppo sono riconducibili alla costituzione individuale che risente della psicogenetica: i dati innati di base dovuti all'ereditarietà... si fondono con l'esperienza sociale nella strutturazione della personalità....

Il rapporto tra dati innati e dati derivanti da relazioni interpersonali è alla base dell'integrazione degli istinti, affetti e intelligenza, e qualifica lo stato dello sviluppo e della salute mentale.

2) Fasi nello sviluppo dell'io

Nelle teorie psicoanalitiche dello sviluppo e della relazione oggettuale che rappresentano i più recenti e fertili portati del movimento neofreudiano, le fasi fondamentali dello sviluppo dell'io sono descritte come segue:

1) una fase autistica (da 0 al primo mese) in cui il neonato è interamente fuso con la madre e non ha luogo la percezione differenziata dell'oggetto materno con cui egli è in relazione;
2) una fase simbiotica (dal I al V mese) in cui la fusione con il mondo esterno non impedisce la vaga consapevolezza di un oggetto che soddisfa il suo bisogno.

Come dice la Mahler: «L'elemento essenziale della simbiosi è la fusione somatopsichica onnipotente con la rappresentazione della madre, ed in particolare l'illusione di un confine comune a due individui che sono affettivamente e fisicamente separati».

Nelle fasi autistica e simbiotica il bambino vive in una condizione di narcisismo normale definito primario che sarà naturalmente superato nella fase successiva.

I disturbi dell'arco evolutivo nei primi mesi di vita, dovuti ad alterazione della relazione con la madre, producono una crisi nel narcisismo primario che determina patologie pi— gravi di tipo psicotico.

3) Una fase di separazione-individuazione (dal V mese al III anno) in cui il bambino si distingue progressivamente dalla madre, si libera dalla simbiosi avviandosi a percepire se stesso come un'identit... autonoma. Per separazione si intende la posizione in cui il bambino avverte di essere un soggetto distinto dalla madre-oggetto. Ô questo senso di differenziazione tra soggetto ed oggetto che consente la nascita dell'io e la cosiddetta individuazione. ®La strutturazione dell'io, o l'individuazione di se stessi come distinti e diversi dal resto, avviene con la scoperta del mondo oggettuale e la distinzione sempre pi— marcata tra questo ed il proprio s, fisico e psichico.

La differenziazione tra il proprio s, e l'oggetto materno costituisce la nascita psicologica dell'individuo e la possibilit... di intrattenere la relazione con l'oggetto-madre, definito, psicoanaliticamente, costanza dell'oggetto, indipendentemente dallo stato di bisogno.

La differenziazione tra s, e la madre (separazione) consente alle pulsioni fondamentali dell'aggressivit... e della sessualit... di essere utilizzate per scopi utili e si pone come precondizione di un'azione autodeterminata a prescindere dai desideri altrui

I disturbi della fase di separazione-individuazione danno luogo alle sindromi marginali o borderline, in cui il sintomo clinico Š caratterizzato dalle difficolt... di distinguere le proprie emozioni, istinti e desideri da quelli materni, internalizzati e proiettati nel mondo esterno.

Nelle patologie borderline, determinate dal fallimento della differenziazione dalla madre, la personalit... Š ingolfata in emozioni contraddittorie che non sa elaborare e oggettivare. Come non sono chiari i confini tra se stessi e l'oggetto materno, cos□ non lo sono quelli tra s, stessi ed il mondo. La

mancanza di differenziazione impedisce l'esame della realtà... e quindi l'autocoscienza.

4) Una fase edipica e di successiva strutturazione del super-io (dal III al VI anno) in cui il bambino internalizza i veti del genitore (padre o madre), che si pongono come difesa dal caos istintuale e garanzia della felice relazione con la realtà.... I disturbi della fase edipica danno luogo alle nevrosi, che testimoniano il conflitto tra le forze istintuali e quelle che cercano di garantire l'adattamento e l'integrazione con il mondo sociale.

3) Lo sviluppo maturo dell'io

Le teorie psicoanalitiche dello sviluppo affrontano l'arco della crescita della personalità... che corrisponde ai primi quattro fulcri delle strutture cognitive delineate da Wilber.

La psicoanalisi si riferisce alla strutturazione della personalità... a

seguito della rottura del guscio materno, attraverso cui il bambino affronta l'emergenza delle sue funzioni sensoriali-sessuali-emotive e le integra successivamente con le più semplici strutture della mente, attraverso le quali si relaziona con i compiti sociali.

Nella tradizione psicoanalitica, la strutturazione dell'io è il risultato del progressivo sviluppo di un sé, fisico, emotivo e mentale sino all'adattamento con la realtà... ed all'assunzione di un ruolo in essa (dal VII all'VIII anno). L'io psicoanalitico ha una morale convenzionale, e cresce in accordo con le leggi precostituite dell'ambiente: è un io adattato, tanto più sano quanto più è integrato con le leggi della comunità... in cui vive. Cruciale nello sviluppo dell'io è l'integrazione del super-io, corrispondente all'interiorizzazione della morale genitoriale: l'io sano prende ordine da tale morale e ne media le esigenze, integrandole con i bisogni pulsionali e le richieste ambientali.

Il modello dello sviluppo proposto dalla psicoanalisi non considera n, l'arco dello sviluppo transpersonale n, la strutturazione adulta della personalit..., ed ignora altresì le vicissitudini della lotta per l'esistenza e lo sviluppo creativo che sono state delineate dalla psicologia umanistico-esistenziale.

Seguendo il modello di Wilber, nell'arco dell'io, al di l... della integrazione cognitiva delineata dalla psicoanalisi, esiste una pi— matura fase dello sviluppo corrispondente all'integrazione delle strutture logico-sintetiche. Tale fase include pi— complesse relazioni oggettuali, che non si riferiscono pi— ai genitori ma al mondo sociale: le esperienze mal digerite nello scontro con i ruoli sociali e nell'assorbimento dei modelli culturali possono dar luogo a situazioni patologiche che non possono pi— definirsi nell'ambito psicodinamico, ma in quello cognitivo ed esistenziale.

Wilber rappresenta simbolicamente questo arco dello sviluppo con l'immagine del centauro, l'animale per met... bestia e per met... uomo, ad indicare l'inizio dell'umanizzazione, di cui Š privato l'individuo troppo adattato, predeterminato dal contesto sociale e condizionato dalla morale conformista.

In questa fase dello sviluppo, la personalit... matura verso una maggiore comprensione della realt..., perch, l'intelligenza Š in grado di stabilire non solo rapporti tra oggetti e idee ma rapporti tra reti di idee: ®la visione logico sintetica coglie una rete totale di idee con le loro influenze reciproche e le loro interrelazionī.

La percezione sintetica svela l'interconnessione della realt... e produce un elevarsi delle motivazioni dall'egocentrismo all'allocentrismo, verso la responsabilit... e la ricerca di un compito socialmente utile.

Mentre l'io psicoanalitico ha la funzione di arbitrare le transazioni tra istinti e realt... e si serve dei veti moralistici per arginare la pressione pulsionale e adattarsi all'ambiente, l'io-centauro, libero sia dal conformismo morale che sociale e con questo dalla dipendenza verso l'ambiente, sperimenta un

pi— autentico significato dell'esistenza e vi cerca un ruolo autentico e autonomo.

Mentre l'io psicoanalitico \dot{S} distaccato dalla famiglia ma dipendente dalla societ..., l'io-centauro spazia su di un piano di significati che includono il senso della vita oltre l'adattamento e le necessit.... Nel centauro l'autoaffermazione competitiva comincia ad essere trascesa in pi— soggettive motivazioni volte all'"autorealizzazione", quale espressione del talento creativo.

La svolta dall'autoaffermazione dell'io immaturo all'autorealizzazione dell'io maturo si manifesta con il passaggio da bisogni carenziali di appartenenza, amore, stima, a bisogni accrescitivi di conoscenza, creativ... e compiutezza. Come dice Maslow, nelle persone volte all'autorealizzazione il comportamento \dot{S} espressivo piuttosto che competitivo, non esiste pi— dipendenza dagli altri e l'appagamento dei propri bisogni dipende pi— dal proprio essere che dal mondo esterno. Pi— autonomia e determinazione fanno prediligere attivit... interiori: meno ansiose e ostili, meno bisognose di lode e di affetto, le persone a livello centauro sono anche meno avidi di onore, prestigio, ricompensa, e vedono i loro interessi volgersi verso la ricerca di un autentico senso della vita. Nell'arco integrale del suo sviluppo l'io va progressivamente fortificandosi ed espandendosi nella realt..., dal contesto familiare a quello sociale e a quello cosmico. Se al suo nascere l'io deve aderire a leggi e morali conformiste perch, la sua fragilit... necessita di adattamento (la sua sofferenza \dot{S} il risultato della patologia dell'adattamento), nella fase pi— matura l'io acquista una volont... forte, mette in discussione i princ \square pi precostituiti e scopre l'autonomia, non solo come libert... di scelta, ma come percorso di individuale intenzionalit... che varca i confini del gi... conosciuto ed entra in aperto confronto con la vita nella sua interezza.

L'io nella fase del centauro non pu• pi— definirsi nella funzione psicoanalitica di arbitro dei conflitti tra pulsioni istintuali e

realt..., n, si esaurisce nel combattere i veti moralistici: l'io maturo non cade pi— sotto la pressione dei suoi istinti, n, dipende dai suoi genitori interiorizzati e ossequianti alla legge, ma si pone al di l... di questo dualismo e segue la propria autentica spinta creativa volta all'autorealizzazione. Non Š pi— dipendente dall'ambiente, non necessita di approvazione, ma Š artefice di un essere nel mondo di cui si assume la responsabilit... e la finalit... a prescindere dall'accettazione degli altri.

Maturando i valori dell'autenticit... e dell'autonomia, l'azione passa dall'egocentrismo alla responsabilit... verso la vita. Lo sviluppo delle qualit... mature dell'io Š il risultato finale dell'autostima e di quelle conseguenti facolt... di fiducia e coraggio che sono sviluppate nel corso della sana crescita infantile e adolescenziale.

I disturbi dell'autorealizzazione, l'impedimento a comprendere il significato della propria vita ed a viverla con creativ... rappresentano gli ostacoli dello sviluppo dell'io-centauro, e la loro soluzione non richiede pi— l'analisi delle relazioni menomate con la famiglia, ovvero delle esperienze non digerite nel corso della vita infantile, ma l'analisi del rapporto con i grandi temi della vita, dell'amore e della morte, sino al confronto dell'uomo con ci• che lo trascende.

4) Aspetti funzionali e rappresentativi dell'io

Dal punto di vista evolutivo, l'io personale sta a indicare uno stadio logico dello sviluppo, corrispondente ad una strutturazione della personalit... che vede sintetizzate le potenzialit... del corpo e della mente (strutture prelogiche e logiche) in una identit... dotata di autodeterminazione e autonomia.

L'io come struttura che rispecchia uno stadio evolutivo pu• essere compreso in termini di funzioni e autorappresentazioni.

Nella prospettiva psicoanalitica il punto di vista funzionale sottolinea il ruolo dell'io nell'economia psichica per mantenere l'equilibrio e l'armonia con la realtà....

Secondo Freud l'io ha due fondamentali funzioni:

- mediare i rapporti tra il mondo degli istinti e la realtà...;**
- difendersi dagli oggetti indesiderati rimuovendoli dalla coscienza.**

L'io mediatore controlla gli istinti e regola le transazioni con il mondo esteriore attraverso un'attività... cosciente, l'io difensivo rimuove con un processo inconscio ciò che può essere pericoloso e sgradevole.

Tra le funzioni difensive dell'io più diffuse si pongono la rimozione, la regressione, la formazione reattiva, l'annullamento, l'introiezione, l'identificazione, la proiezione, la sublimazione, la razionalizzazione.

Alle funzioni di mediazione e di difesa si aggiungono la funzione adattativa e quella di sintesi; attraverso la prima l'io agisce come organo di equilibrio, promuovendo l'organizzazione di diverse polarità... al fine di facilitare un'esperienza coerente. Attraverso la funzione di sintesi l'io agisce secondo principi e fini che ne preservano l'unità.... In questo contesto è fondamentale per i suoi progetti la compagnia del super-io benigno e realistico, che preserva e protegge le scelte razionali dal caotico desiderio della matrice istintuale.

Ripresa da Assagioli la funzione sintetica dell'io è identificata con la volontà.... Nella volontà... forte, sapiente e buona si realizza la sintesi della struttura tripartita, costituita da io, es e super-io che agiscono in un'interattiva alleanza al servizio di un fine che serve creativamente il ruolo sociale.

Assagioli sviluppa il concetto di sintesi e dilata l'accezione psicoanalitica di "funzione" rifacendosi a Jung. Secondo il padre della psicosintesi, alla volontà..., che è la funzione centrale dell'io, si aggiungono altre funzioni tra cui il pensiero,

l'intuizione, la sensazione, l'impulso-istinto, il sentimento-emozione, l'immaginazione (fig.).

Mentre nella psicoanalisi freudiana il termine "funzione dell'io" si riferisce ad un meccanismo adattativo, per Assagioli essa si allarga a comprendere sistemi energetici innati che sono consustanziali alla psiche.

Le funzioni delineate da Assagioli sembrano riprodurre a livello sottile le funzioni organiche: come il corpo $\dot{\text{S}}$ il risultato dell'azione interrelata tra la funzione respiratoria, circolatoria, digerente, etc., cos \square la mente $\dot{\text{S}}$ il risultato dell'azione interrelata tra volont..., pensiero, immaginazione, impulsi-istinti, sentimento-emozione, sensazione ed intuizione. In altre parole, la capacit... dell'io di funzionare a livello mentale attraverso la sensorialit..., l'emotivit..., il pensiero, ecc., appare, ad un livello di organizzazione pi— complessa, la stessa capacit... dell'io di funzionare a livello corporeo attraverso la respirazione, la circolazione sanguigna, ecc.

Dal punto di vista dell'approccio psicologico $\dot{\text{S}}$ fondamentale la comprensione della relazione tra "funzioni" mentali, come lo $\dot{\text{S}}$ per la medicina la comprensione delle relazioni tra funzioni organiche.

Se l'aspetto funzionale dell'io si riferisce sia alle sue strutture adattative che al flusso energetico nei diversi sistemi che compongono la psiche, l'aspetto rappresentativo dell'io si riferisce al modo attraverso cui si costruisce nello spazio interiore l'immagine di se stessi, immagine che d... luogo al senso dell'identit... ed al comportamento normale. La costruzione dell'immagine di s, $\dot{\text{S}}$ il risultato di multiple immagini mentali che sono state definite nella tradizione psicoanalitica come autorappresentazioni.

Le autorappresentazioni sono strutturate attraverso l'interiorizzazione di relazioni oggettuali, laddove il termine oggetto, come si $\dot{\text{S}}$ gi... rilevato, sta ad indicare nella psicoanalisi le persone di riferimento affettivo con cui il soggetto $\dot{\text{S}}$ entrato in relazione, mentre nella psicologia

transpersonale si riferisce a tutti i modelli, contenuti o qualit... con cui l'io si identifica.

L'autorappresentazione, nella prospettiva transpersonale, pu• essere anche indipendente dall'interiorizzazione di oggetti esterni, e strutturarsi quale risultato di un processo di identificazione con oggetti interni del tutto autonomo ed endopsichico. Nella psicoanalisi, attraverso l'interiorizzazione, una relazione esistente tra il s, ed un oggetto, personale o no, investita di una carica pulsionale, diventa parte del mondo interiore e quivi ha una attivit... dinamica e morfoplastica. Nella psicologia transpersonale un contenuto della psiche o un fattore mentale (orgoglio, avidit..., ecc.) con cui ci si identifica pu• dare luogo a un'immagine di se stessi con la stessa carica dinamica e morfoplastica.

L'identificazione con oggetti interni o con un attributo mentale Š alla radice di vere e proprie subpersonalit... che agiscono come personaggi interiori con un ruolo, una motivazione ed una finalit... specifica. L'autorappresentazione o subpersonalit... Š, pertanto, una persona interiore con una sua specifica fisionomia che mobilita cariche energetiche volte ad uno scopo, spesso in contrasto con lo scopo di altre autorappresentazioni. Il mondo psichico, superficialmente delineato come il mondo della personalit..., Š in realt... composto da costellazioni di subpersonalit... che giocano, come satelliti scomposti, ruoli diversi e contraddittori. La strutturazione delle autorappresentazioni o subpersonalit... evidenzia la molteplicit... della psiche e riassume polarit... che emergono nei complessi e conflitti della coscienza ordinaria. Nelle elaborazioni delle autorappresentazioni si ritrovano subpersonalit... che incarnano aspetti antagonistici come:

- la maschera - l'ombra**
- l'onnipotente - l'impotente**
- il carnefice - la vittima**
- il genitore - il bambino**
- il giudice - il colpevole**

- il demoniaco - l'angelico, etc.

La strutturazione dell'io, sino alla completa integrazione delle sue potenzialit..., esige la sintesi delle autorappresentazioni e la riunificazione delle subpersonalit... divise, in una personalit... intera al servizio di una volont... creativa ed intelligentemente finalizzata.

L'apice dello sviluppo personale vede funzioni e autorappresentazioni organizzate armonicamente in un io unificato e determinato da motivazioni volte all'autorealizzazione.

L'analisi delle autorappresentazioni trova una formula di facile elaborazione nel modello di E. Berne, il teorico dell'Analisi transazionale, che vede l'io come un teatro ove si svolgono i ruoli di tre fondamentali personaggi: genitore, bambino, adulto. La mappa dello studioso americano (fig.) riprende, in maniera ipersemplicata, la concezione tripartita di Freud, che vede l'io come membro di una struttura che comprende l'es e il super-io.

Il genitore incarna il super-io freudiano, con le sue leggi e la sua morale; il bimbo incarna l'es freudiano, le pulsioni esprimendosi nei bisogni, nei desideri e negli impulsi; l'adulto incarna l'io freudiano con la sua posizione difensiva e razionalizzante.

L'armonia dell'io è il risultato della relazione tra un genitore realistico che ha funzione di guida protettiva e responsabile (super io benigno), un bambino libero ed espressivo nella sua istintivit... ma in accordo sostanziale con la morale benigna genitoriale, un adulto autoderminato e dotato di discriminazione intelligente, capace di mediare tra le richieste della real... esterna, le pressioni volte al piacere del bambino e quelle aspirative del genitore.

A questa armonia corrisponde la gratificazione dei bisogni fondamentali di amore, stima, sicurezza, il superamento dei complessi di inferiorit... e colpa, la fiducia ed il coraggio per affrontare i ruoli nella vita.

Diversamente dalla situazione dell'io integro e ben strutturato, la situazione dell'io nevrotico mostra una lotta cruenta tra motivazioni, bisogni, aspettative e comportamenti del genitore, dell'adulto e del bambino in contraddizione tra loro. I conflitti tra le tre autorappresentazioni si pongono come elementi destrutturanti l'integrit... dell'io: essi creano scissione a diversi gradi di intensità... e corrispondenti a diverse psicopatologie.

Nelle situazioni conflittuali si ritrova facilmente un genitore esigente e irrealistico, sovrastrutturato da residui narcisistici con aspettative onnipotenti, accompagnate da veti e punizioni esercitate ai danni di un bambino inadeguato e impedito nelle sue infantili espressività... istintuali.

In questa transazione morbosa tra genitore e bambino internalizzati, la discriminazione dell'adulto e la sua capacità... di mediazione con la realtà... perde vigore se iperstrutturano i meccanismi difensivi atti a nascondere quegli impulsi e quei comportamenti vergognosi o indegni o cattivi che stimolano la critica e la punizione del genitore.

Le difese pi— frequentemente usate nei disturbi dell'io sono la rimozione quale inconscia cancellazione degli stati indesiderati e inaccettabili, la razionalizzazione quale uso miope e paradossale del pensiero per mascherare un comportamento considerato negativo, la negazione quale diretta esclusione della realtà... indesiderata, la proiezione, quale spostamento all'esterno del male non accettato in se stessi.

Di per sé, la difesa mira a neutralizzare ed a risolvere la paura e la vergogna, onde evitare il senso di colpa e la punizione.

Quanto pi— accesa è la lotta tra la volontà... del genitore e quella del bambino e quanto pi— i loro bisogni e le loro aspirazioni sono lontani e non integrabili, tanto pi— l'adulto è costretto a sviluppare bugie difensive come mezzo per arginare il pericolo del rifiuto, dell'ostracismo, dell'abbandono, etc.

Come insegna la tradizione psicomodinamica, tutto ciò che viene scisso dalla coscienza attraverso i meccanismi di difesa è rimosso nell'inconscio o proiettato nel mondo esterno, collaborando alla illusoria percezione della realtà....

Quel male che l'io tenta disperatamente di non riconoscere è spostato all'esterno e quivi combattuto. I comportamenti aggressivi e punitivi sono spesso il risultato di una difesa che dal palcoscenico interiore è traslata nel palcoscenico esteriore; la paura dell'altro, sovente nulla più che la paura di quel genitore maligno, non riconosciuto come personaggio interiore e incontrato, per opera dello spostamento proiettivo, nel mondo esterno. Quell'adulto che nel suo tentativo di mediazione cerca di fuggire attraverso i meccanismi difensivi le severe aspettative del genitore interiorizzato ed i vergognosi comportamenti del bambino, ritrover... questi contenuti proiettati nel suo mondo relazionale e facilmente riattivati... lo stesso conflitto interno nella lotta e nel panico verso l'autorità....

La soluzione dei disturbi di quelle autorappresentazioni (genitore, adulto, bambino) che ripropongono la freudiana struttura tripartita (super-io, es, io) esige il ridimensionamento degli ideali narcisistici e l'accettazione degli elementi deboli e bisognosi della personalità...: un operare realistico e sintetico tra aspettative e capacità... individuali, che richiede una revisione critica dei modelli con cui il soggetto si è identificato, nonché, l'analisi delle relazioni oggettuali.

L'esame della relazione oggettuale, secondo la prospettiva transpersonale, esige il confronto non solo con le figure genitoriali interiorizzate ma anche con i modelli socio-culturali e con i fattori mentali patogenetici quali l'orgoglio, l'avidità... e la superbia che iperstrutturano gli ideali narcisistici, gli aspetti superegoici maligni e le difese dell'io.

Nel modello psicoanalitico l'organizzazione armonica della struttura tripartita rappresenta l'apice dello sviluppo: l'io che ha trovato la pace con l'es ed il super-io è considerato sano e completamente maturo. In altre parole, l'accordo tra il

genitore, l'adulto ed il bambino interno rappresentano una condizione di salute considerata ottimale.

Queste valutazioni appaiono riduttive alla luce del modello transpersonale. Infatti, l'io psicoanalitico ha superato i bisogni carenziali ed è capace di autodeterminarsi e di operare attivamente nel mondo sociale, ma non ha ancora sviluppato le qualit... superiori della conoscenza, della bont..., della bellezza, etc. Seppur capace di intelligenza logica perch, ne ha integrato le funzioni, non è capace di visione intuitiva e ignora il mondo che trascende la materia.

L'io psicoanalitico ha raggiunto l'unit... con il super-io e l'es, ma non l'ha ancora raggiunta con gli archetipi e le forme sublimi dell'anima, n, sospetta di essere parte di uno Spirito universale. L'io considerato sano è capace solo di autoaffermarsi nel mondo sociale, ma è ancora in una condizione di ignoranza per quel che riguarda l'autorealizzazione e l'autotrascendenza.

b) Lo sviluppo transpersonale

La letteratura dello sviluppo presentata nella psicologia dinamica ha trascurato sia la conoscenza dello stadio maturo dell'io (il centauro delineato da Wilber) che quella dello stadio transegoico dello sviluppo, delineato nella tradizione spirituale.

Nel modello transpersonale che sintetizza la conoscenza scientifica e quella spirituale, le strutture logiche integrate nell'io non sono che parte di un'organizzazione strutturale che include gli aspetti translogici riferiti alla mente intuitiva, e questi ultimi sono addirittura trascesi nei poteri dell'anima e dello spirito.

L'integrazione di queste strutture superiori d... accesso a stadi transpersonali dello sviluppo, ove la percezione intuitiva della realt... varca i confini delle forme materiali e concettuali, e comprende i principi universali sino al Principio della vita.

Superati i confini dualistici dell'io, l'intelligenza translogica e intuitiva riconosce l'ordine interconnesso e il mistero dell'unit... dell'universo.

In accordo con la percezione unitaria della vita, nella fase transpersonale dello sviluppo, motivazioni, bisogni e comportamenti sono sottratti all'egoismo appropriativo e alla morale convenzionale mentre vengono spostati verso l'altruismo allocentrico e la morale transconvenzionale.

Il primo fulcro dello sviluppo transpersonale corrisponde all'integrazione delle strutture dell'intuizione supercosciente che danno accesso alla creativ... superiore ove la produzione oggettuale \checkmark il riflesso di una trascendente bellezza.

Allo sviluppo della creativ... superiore si associa spesso la visione trascendente dei princ...pi causali della realt... concreta e facolt... parapsicologiche di tipo superiore.

Il secondo fulcro corrisponde all'integrazione delle strutture archetipiche.

Al contatto con gli archetipi universali l'identit... perde il suo colore personale: la volont... egoica si volge al Servizio della vita, il sentimento diventa amore, la conoscenza diventa percezione dell'interezza trascendente. In questo stadio la persona si dona alla vita nella certezza di esserne parte inscindibile: Gandhi, Madre Teresa, ecc., testimoniano il livello transpersonale ove si realizza l'offerta di s, stessi alla grande vita.

Il terzo fulcro corrisponde all'integrazione dell'interezza bio-psico-spirituale ed alla conoscenza del S, quale nucleo individuale, ove si realizza la coincidentia oppositorum e l'esperienza dell'Uno ontologico, delineata nella mistica come esperienza di Dio.

Assagioli ha parlato di questi tre fulcri come di tre gradi di realizzazione del S,: quello in cui il S, \checkmark realizzato nella sua totalit... creativa individuale, quello in cui il S, \checkmark realizzato nella totalit... che include l'aspetto archetipico e collettivo e quello in cui il S, \checkmark realizzato a livello cosmico e si riconosce come parte del S, universale.

L'intuizione dell'interconnessione e dell'appartenenza ad un ordine cosmico porta ad un senso di unit... planetaria che produce un naturale apprezzamento della grandezza e del mistero della vita, motivando ad una pi— aperta partecipazione ad essa .

La chiarezza acquisita sull'interconnessione delle forme universali porta ad una naturale evoluzione dei moventi che si indirizzano verso una sensibilit... ecologica e solidariet... sempre pi— intense.

L'espressione della comprensione, empatia e generosit..., Š il naturale portato dello sviluppo transpersonale; a questo livello, il soggetto possiede le qualit... della discriminazione, della compassione e della comprensione che gli consentono di operare nel senso dell'equanimit....

La spinta ai valori si qualifica come espressione di bisogni superiori, volti all'attualizzazione delle qualit... dell'amore, della bellezza e della bont..., quali meta-piaceri che l'individuo sperimenta come naturale portato di una visione universale della vita e del suo significato trascendente. Dal bisogno di autorealizzazione si passa al bisogno di autotrascendenza che include il superamento del senso di separazione dal principio della vita, la perdita dei comportamenti dualistici e la resa alla volont... divina.

Integrati gli archetipi, ovvero i segni della vita universale riflessi nelle vette della psiche, sono sintetizzate le polarit... fondamentali della vita, definite come Coscienza ed Energia nello Yoga-Vedanta, Yin e Yang nella cultura cinese, Eros e Logos nella Psicosintesi, Animus e Anima in Jung.

Ô attraverso la sintesi degli opposti che la discriminazione diventa perfezione e l'amore diventa completezza.

L'integrazione di ogni dualit... nell'armonia dell'interezza e la felicit... prodotta da questo vivere nella totalit..., nonch, la vicinanza al Principio trascendente, produce quella fusione tra fatti e valori, che si realizza nei comportamenti oblativi, quale trascendente testimonianza del proprio appartenere ad un ordine indiviso la cui natura Š essenzialmente d'amore.

Oltre questo stadio di armonica unit..., all'apice dello sviluppo transpersonale, il riflesso di Coscienza si reintegra nella sua fonte costante oltre ogni divenire manifesto.

Il S,-Testimone varca i confini del S, transpersonale e si riconosce nella sua non-duale natura, che include e trascende ogni struttura e forma riconoscibile con le sue qualit....

Oltre la coscienza sensoriale, razionale ed intuitiva, oltre l'io personale e il S, transpersonale, l'apice dello sviluppo realizza l'atman, quale Uno-senza-secondo, libero da ogni causa e divenire, che tutto conosce ma che da nessuno pu• essere conosciuto, perch, non ha forme n, qualit... che possano essere descritte.

Nella condizione di Coscienza, Esistenza, Beatitudine, lo stato del S, Testimone realizza l'Assoluto, in cui la Coscienza spazia in un'assoluta soggettivit..., che ha reintegrato ogni oggetto riconoscendolo come parte inscindibile di se stesso.

Diversamente dallo stadio dell'io o del s, personale che si riferisce alla condizione della perfetta unificazione della personalit... corporeo-mentale, a cui corrisponde una coscienza logico-dualistica, e diversamente dallo stadio del s, transpersonale, che si riferisce all'unificazione tra personalit... e anima individuale, cui corrisponde una coscienza translogica-unitaria e l'accesso al reame universale ed al suo Principio creatore, lo stadio del Testimone vede l'anima e le sue strutture divenire parte dello Spirito Assoluto, nella condizione non-duale, di cui non solo l'individualit... ma ogni forma universale Š parte indivisa.

c) Il processo dello sviluppo: il modello di Wilber

Il modello transpersonale dello sviluppo evidenzia come la crescita della personalit... corrisponda ad un processo di sintesi di strutture cognitive, prelogiche, logiche e translogiche e di funzioni bio-psico-spirituali sino all'integrazione del loro immanifesto sostrato.

Wilber descrive lo sviluppo della coscienza come un processo di integrazione orientato in senso sistemico. Nel processo di sintesi, le potenzialit... individuali emergono progressivamente, e la loro integrazione d... luogo allo sviluppo dell'identit... personale verso stadi sempre pi— integrati e complessi di percezione e qualit... della vita. Nel percorso evolutivo:

- 1) Ad ogni stadio della crescita emerge una struttura pi— complessa ed organizzata della precedente.**
- 2) L'identificazione con la struttura emergente porta necessariamente ad abbandonare l'esclusiva identificazione con la struttura inferiore.**
- 3) Poich, le strutture sono ordinate in maniera gerarchica, l'identificazione con una struttura superiore comporta un ampliamento del raggio percettivo a cui corrisponde un pi— ampio senso dell'identit..., con nuovi bisogni e morale, nuovi rapporti oggettuali e nuove esperienze.**
- 4) La struttura inferiore (con le sue funzioni) viene trascesa, ma inclusa nella superiore, mentre Š perduto, a causa della elevazione del punto di vista percettivo, il precedente senso dell'identit..., i relativi bisogni e la relativa morale. (Ô da notare che il termine trascendenza, come dice Maslow, implica il concetto di gerarchica integrazione, in cui l'elemento superiore Š costruito sull'inferiore, poggia su di esso e l'include).**

Lo sviluppo, quale trascendenza attraverso l'integrazione, rivela l'importanza del meccanismo di identificazione disidentificazione sottolineando il ruolo della differenziazione nell'arco evolutivo.

Lo stadio prepersonale Š rappresentato dall'identificazione con le strutture prelogiche e le funzioni dell'istinto e dell'emozione (aggressivit..., sessualit..., affettivit... primaria).

Il senso dell'identit... Š definito nella materia, i bisogni sono istintuali, la morale Š preconvenzionale e segue il principio del piacere.

Il passaggio dallo stadio prepersonale a quello personale comporta l'identificazione con strutture pi— evolute che sono quelle della mente logica e la disidentificazione da quelle prelogiche che sono incluse e trascese nelle prime. Tale stadio che vede interagire armoniosamente istinti, emozioni e pensiero concreto, supera l'attaccamento ai bisogni e comportamenti volti al solo principio del piacere. Infatti, per integrare i poteri dell'intelligenza logica e strutturare con essi un ruolo sociale Š necessario il distacco dalla volont... di potenza istintuale e dai corrispondenti comportamenti narcisistici.

Nello stadio personale, il s, non perde le funzioni istintuali dell'aggressivit... e della sessualit..., n, la capacit... emotiva, ma le usa per gli scopi riconosciuti utili dalla mente logica, ad un pi— alto livello di motivazione. Il passaggio dallo stadio dell'io personale a quello del s, transpersonale comporta l'identificazione con le strutture translogiche che danno accesso al reame dell'anima.

Per integrare l'intuizione supercosciente e per percepire gli archetipi universali, occorre disidentificarsi dalla mente logica che Š inclusa e trascesa in quella translogica. Tale stadio vede unificarsi istinto, sentimento, pensiero logico e intuitivo, ma vede morire sia il senso dell'identit... definita dai credi e concetti personalistici sia la volont... volta a mete separative-egoistiche.

Attraverso la differenziazione tra ragione e intuizione, ovvero tra qualit... individuali e qualit... universali, si addiène ad una sintesi di funzioni e strutture in cui l'io personale distinto dal resto Š trasceso e incluso nel s, transpersonale.

L'esclusiva identificazione del riflesso di Coscienza con le potenzialit... istintivo-emotivo-mentali, che legano il soggetto al mondo della materia, Š trascesa, e la nuova integrazione intuitivo-spirituale consente la percezione dell'unit... del reale

nel suo aspetto noumenico oltre che fenomenico. In altre parole, trascendere l'io vuol dire riconoscere il velo dell'ignoranza e dell'illusione implicite nei prodotti concettuali e superare i fattori egoistici che impediscono la coscienza dell'unit... e della natura divina e compiuta del S,, non certo perdere le funzioni regolatrici adattative, funzionali e cognitive che rappresentano le strutture dell'io.

Disidentificarsi dall'io significa trasformare quelli che il Vedanta definisce guna rajas e tamas cioŹ le qualit... dell'orgoglio, dell'avidit..., del torpore, ecc., che creano il confine dell'ignoranza e della contrapposizione, sostenendo le polarit... dell'io. Va inoltre superato l'uso selettivo del pensiero, quale flusso continuo e razionalizzante che imprigiona la Coscienza nelle strutture dualistiche.

In questo processo si passa dall'esclusivo uso del pensiero logico-dualistico all'intuizione supercosciente che lo include e lo supera.

L'io non Ź trasceso, pertanto, quando l'uomo non sente e non pensa, ma quando oltre a sentire e pensare Ź anche capace di silenzio e di visione intuitiva; non quando non agisce, ma quando agisce motivato da princĳpi di ordine non egoistico che riguardano il bene dell'umanit.... In tal senso la trascendenza dall'io si consustanzializza nello sbocciare delle qualit... dell'amore, della volont... e della discriminazione, che implicano l'equanimit..., la comprensione e la solidariet..., e fanno nascere il senso della partecipazione alla vita, non pi—motivata da fini egoistici ma allocentrici e compartecipativi. Il passaggio dallo stadio del s, transpersonale al S, testimone comporta l'identificazione con un campo di coscienza senza confini che riguarda lo Spirito puro senza forme n, qualit.... Nel Testimone il senso dell'identit... non Ź pi—confinato nei particolari attributi dell'individualit..., n, distinto dal resto, ma, come la goccia del mare, Ź in identit... con il tutto: nell'Assoluto, quale Zero metafisico, oltre i confini del bene e del male, nella perfetta equanimit..., il Saggio non Ź pi—separato n, Ź diverso da alcunch,.

Per integrare lo Spirito immanifesto è necessario disidentificarsi dal proprio essere individualit... distinta per qualit... e funzioni.

Attraverso la differenziazione dalle strutture bio-psico-spirituali, che vengono incluse e trascese nel loro immanifesto Sostrato, si addivene alla sintesi ultima che definisce lo stato della non-dualit..., ove la Coscienza riposa nel silenzio dell'onnicomprensivo assorbimento. Quivi non sono certo perdute le possibilit... dell'intelligenza, della forza e della volont... presenti negli stadi inferiori, ma sono utilizzate per fini non-dualistici in una personalit... che non conosce pi— distinzioni e perci• si offre alla vita, laddove essa lo voglia, senza attaccamento, desiderio, e aspettative.

d) L'io tra integrazione e trascendenza

Il modello dello sviluppo transpersonale e la comprensione del meccanismo dell'integrazione di strutture e funzioni organizzate gerarchicamente, attraverso identificazione e disidentificazione, è di imprescindibile importanza per comprendere la crescita integrale della persona umana e per definire il modello della ottimale salute mentale.

Il processo sistemico e transpersonale dell'integrazione, che nella nostra proposta comprende anche lo stadio metafisico-atmico della non-dualit..., fa luce su un difficile aspetto dello sviluppo che riguarda la trascendenza dell'io, la cosiddetta morte iniziatica della personalit..., e chiarisce gli equivoci sulle esperienze translogiche facilmente confuse con quelle prelogiche.

Il punto chiave dello sviluppo transpersonale consiste nella comprensione dell'io in senso strutturale ed evolutivo. L'io, quale unit... corporeo-mentale, corrisponde ad una fase personale dello sviluppo pi— matura della fase prepersonale e meno matura di quella transpersonale. Prodotto dall'identificazione con una parte ridotta della totalit...

psichica, l'io sperimenta un senso della identit... incapsulata nel corpo e definita da funzioni istintuali affettive e concettuali: poich, Š privo delle qualit... archetipiche spirituali e nonch, delle strutture intuitive che permettono una esperienza dell'identit... oltre i limiti della fisicit..., lo stadio dell'io, da una prospettiva transpersonale, rappresenta una condizione di ignoranza, in cui la persona umana vive come cieca, in un universo sconosciuto e senza significato. Separato dalla conoscenza dell'interrezza e dalla beatitudine consustanziale al senso della totalit..., lo stadio dell'io rappresenta anche una condizione di dolore, ove l'insicurezza e l'ignoranza rendono dipendenti dalla materia e naturalmente imprigionati nei suoi confini.

L'imprigionamento nella materia che Š in continuo cambiamento Š all'origine del terrore della morte e dell'insicurezza naturalmente legata alla vita. Come afferma Samkara:

®... Se gli oggetti dei sensi sono piacevoli, (l'ahamkara) Š felice, quando invece sono spiacevoli Š infelice. Piacere e dolore sono sempre le caratteristiche dell'io psichico non dell'atman, la cui essenza Š Beatitudine .

Come il prigioniero della caverna del mito platonico, la persona allo stadio dell'io non incarna n, un modello di sviluppo n, un concetto integrale di salute. Quale stadio di parziale strutturazione, l'io, con le sue strutture e funzioni, va trasceso ed incluso in un pi— vasto contesto ai fini del raggiungimento di un perfetto stato di salute mentale. Poich, il processo dello sviluppo rappresenta un continuum ove ogni livello Š parte del successivo e collabora alla sua strutturazione, l'io quale stadio logico dello sviluppo Š preconditione della strutturazione translogica. Il processo dello sviluppo pu• essere generalizzato come un arco composto da due fasi: l'arco esteriore o personale, che porta allo sviluppo dell'io ed al passaggio dal caos istintuale

all'autodeterminazione (passaggio che permette lo sviluppo del ruolo sociale e l'accordo tra uomo e societ...), e l'arco interiore o transpersonale, che porta dalla maturit... dell'adulto all'espressione dei talenti della conoscenza, creativ... e bont... sino alla realizzazione del S,

L'arco transpersonale esige la perfetta strutturazione dell'arco personale, come un palazzo esige la costruzione delle fondamenta. Pertanto, per varcare le frontiere dell'io, occorre aver prima unificato le polarit... delle sue autorappresentazioni e raggiunto l'armonia delle sue funzioni, occorre, inoltre, avere raggiunto un grado di maturazione ove il discernimento e la volont... sono in grado di controllare e guidare gli istinti in senso armonico per l'equilibrio della personalit....

Questa situazione corrisponde ad una fase della integrazione della personalit... in cui i conflitti tra le componenti emotivo-istintuali ed il pensiero sono stati risolti, e la persona \checkmark libera dalla volont... di potenza, dalle emozioni di paura, dal senso di colpa e di inferiorit..., ecc.

Laddove emerge disarmonia tra mondo del desiderio e mondo del pensiero, ivi si manifesta un disturbo dell'integrazione dell'io, e si evidenzia che tale stadio non \checkmark maturato a sufficienza da essere trasceso. In questo caso \checkmark necessario approfondire le tematiche psicologiche fondamentali e risolverle prima di accedere alle metodologie dello sviluppo transpersonale. Disidentificarsi da un io non ancora integrato, ovvero procedere alla trascendenza di un io non ancora ben strutturato, significherebbe produrre delle situazioni dissociative, latrici di sofferenza e per lo pi— di sconfinamenti psicopatologici.

CAPITOLO VIII

LA MEDITAZIONE NELLA TRADIZIONE INDUISTA

Nel campo della psicologia, le ricerche occidentali si sono rivolte allo studio della psicopatologia, trascurando sia l'esperienza esistenziale derivante dal confronto dell'essere umano con i grandi temi della vita, che le vicissitudini della crescita spirituale inerente allo sviluppo delle virtù— sublimi e dell'intuizione trascendente che collega la vita individuale al suo Principio metafisico.

Questi argomenti stanno diventando di crescente attualità... nella Psicologia transpersonale che si occupa in particolare della dimensione spirituale dell'umana esperienza, riconoscendola nei suoi talenti cognitivi e nelle qualità... ottimali della creatività... e del benessere.

Per pervenire alla conoscenza del transpersonale, la psicologia deve necessariamente incontrare le tradizioni sacre ed imparare dai loro sistemi le modalità... di accesso ai reami interiori che varcano i confini della mente. In altre parole, l'epistemologia transpersonale richiede la sintesi tra metodi empirici e metodi spirituali, tra scienza e sapienza contemplativa.

Lo psicologo transpersonale che voglia accedere allo studio del processo transpersonale deve necessariamente approfondire la ricerca della Tradizione sacra e percorrerne i sentieri attraverso una diretta esperienza. In questo contesto si stanno rivelando di particolare significato le tradizioni meditative induiste e buddhiste, dotate di sofisticate psicologie oltre che di profonde filosofie.

Il contributo dei sistemi meditativi asiatici riguarda nuove prospettive sul funzionamento psicologico, sulla coscienza, sulla intelligenza, sull'identità... e sul condizionamento, sulla struttura del pensiero e sull'integrazione translogica. In questo contesto la meditazione differisce profondamente dal modello religioso.

Nelle vie religiose la meditazione Ś la scienza dell'amore di Dio: essa riassume il percorso spirituale che porta alla radicale trasformazione dei contenuti imprigionanti nella finitudine umana, sino alla realizzazione della perfetta divina bont.... Quivi la meditazione si identifica con un percorso di imitazione del Divino sino all'unione con la sua compiutezza e volont....

Nella sapienza Yoga-Vedanta, la meditazione Ś strumento di conoscenza dell'ultima Realt.... Nelle Upanisad si legge che attraverso le discipline meditative si perviene alla liberazione dall'ignoranza (avidya), che vela con la molteplicit... fenomenica (maya) l'Essere indiviso, lo Spirito assoluto quale pura Coscienza, senza forma n, qualit....

Nella pratica meditativa vedantina, ®che ha come scopo quello di raggiungere le fonti della Vita e della Coscienzā, il ricercatore comincia il suo lavoro dalla consapevolezza e purificazione dei fattori mentali, i guna che velano la mente, impedendo al S, di riflettersi in essa.

L'operare attivo alla trasformazione dei guna tamas e rajas in sattva Ś preceduto, quando necessario, dall'elaborazione della conflittualit... e delle difese dell'io.

Tale azione interna consente di ottenere familiarit... con i propri contenuti mentali e di raggiungerne il dominio, ponendosi come una sofisticata strategia di consapevolezza. Solo quando la mente Ś purificata dai guna inferiori ed ha raggiunto l'unit... si realizza il vero cammino della trascendenza dall'io e dal pensiero, che consente l'accesso al reame dell'Anima e al suo spirituale Sostrato.

La conoscenza transpersonale non appartiene alle possibilit... della mente empirico-razionale in quanto ha come dato di esperienza un Essere che varca i confini dei sensi e della mente concreta: nelle Upanisad si legge che l'ultima Realt... si conosce per identit..., ovvero, come afferma anche Plotino, attraverso l'adeguamento del veggente al visto. Tale identit... implica il raggiungimento dello stato dell'uguaglianza tra lo

sperimentatore e la perfezione dell'Essere indiviso, ovvero implica la perfezione della non-dualit....

Chi vuole conoscere lo Spirito, quell'Assoluto senza forma e qualit... sostrato della Realt... intera, dove riconoscere la sua stessa natura che ̄ Coscienza, Esistenza e Beatitudine assoluta. Questa suprema realizzazione ̄ completa trascendenza dalla dualit... del pensiero, del desiderio e dell'attaccamento.

Conoscenza d'identit... e Coscienza non dualistica sono sinonimi del pi— alto grado di percezione del reale, ove si raggiunge sia la consapevolezza dell'indivisa interezza del tutto sia la compiutezza del S,

Poich, la meditazione ̄ il mezzo per raggiungere la non-dualit..., essa si qualifica come una metodologia di sviluppo sino al pi— alto livello transpersonale che riguarda il S, Testimone.

Nella semantica della Tradizione vedantina, la realizzazione del S, non ̄ frutto di sviluppo ma di risveglio: il S,, infatti, ̄ eternamente inalterato e presente da sempre nell'individualit... velato dalle sovrapposizioni formali di quest'ultima.

Per realizzare il S, non-duale, occorre disidentificarsi da ogni forma che lo vela e trascendere le sovrapposizioni.

Poich, la natura del S, ̄ pura Coscienza, tale trascendenza si pone come distacco dai contenuti che velano la Coscienza e liberazione del suo contesto immutabile e onnicomprensivo.

Anche nel Buddhismo la conoscenza suprema, quella che salva l'essere umano dalla sofferenza, ̄ un risveglio alla liberazione dai confini della dualit... manifesta.

Come dice Thich Nhat Hanh: ̄Scopo della meditazione ̄ di svegliarsi alla conoscenza di un'unica cosa: che nascita e morte non ci riguardano mai ed in nessun modo : raggiungere la non-dualit... significa scoprire la propria esistenza oltre i confini del tempo e dello spazio, ricongiungerla all'eternit... e all'infinita dell'Assoluto che, nella sua essenza, esiste in una permanenza oltre ogni processo e trasformazione.

Nella conoscenza suprema si realizza la trascendente testimonianza quale essere nel mondo che esprime la natura del Divino nella cui perfezione il soggetto si Š reintegrato. Il S, testimonia la sua identit... con il perfetto Principio della Vita vivendo senza desideri e attaccamenti, risvegliato e adeguato alla sua stessa sostanza, canale delle stesse forze trascendenti che proteggono la vita.

All'apice del suo percorso, la meditazione, iniziata come pratica di conoscenza della mente, si rivela quale mezzo per raggiungere la perfetta bont... che rende l'individuo interprete gioioso della volont... universale.

a) La visione spirituale del mondo

Il percorso della meditazione, quale sentiero verso il Divino intrinseco all'umana interezza, Š ricerca dell'Essenza eterna, ritorno alla casa del Padre, dimora della pace profonda, approdo ad una Conoscenza principiale che conferisce beatitudine e libera dall'ignoranza e dal dolore.

La realizzazione del S,-Testimone, quale suprema origine dimenticata, esige una filosofia di vita che varchi i limiti del materialismo e riconosca la realt... che non appare, ricercando quell'Essere che non si percepisce come oggetto perch, Š il sostrato di ogni soggetto ed oggetto esistenti. Come premessa, questa filosofia spirituale porta seco il concetto dell'ignoranza connaturata alla cosiddetta coscienza ordinaria e, conseguentemente, si pone come obiettivo la disidentificazione dalla illusoriet... percettiva che definisce il S, e il mondo nei limiti del tempo e dello spazio.

Nella Tradizione metafisica induista i presupposti della visione spirituale del mondo sono i seguenti:

- La Realt... ultima non appare e non cambia: Š la Costante, l'Invariante, il Permanente che esiste oltre ogni relativo divenire fenomenico.

Tale Realt... Š l'Assoluto la cui natura Š Coscienza, Esistenza, Beatitudine (sat - cit - ananda).

- Il mondo manifesto delle forme che cambiano e sono soggette alla legge del divenire (che implica la nascita, la crescita e la morte) Š composto da energia a diversi livelli di condensazione. Tale mondo manifesto Š sovrapposto all'Immanifesto e, poich, non Š costante, non pu• dirsi reale.

- Il microcosmo Š identico al macrocosmo, il S, dell'uomo Š della stessa natura dello Spirito assoluto che essenza la Vita.

- Per realizzare il S, e la sua identit... con la Realt... immanifesta occorre distaccarsi dal mondo del divenire-manifesto e trascenderne la dualit....

- Il modo per distaccarsi Š percorrere il sentiero della meditazione, composto da dottrina, discipline etiche e consapevolezza.

Per comprendere il processo della meditazione Š indispensabile approfondire i princīpi filosofici che distinguono la Realt... immanifesta da quella manifesta. Nell'Assoluto immanifesto non esistono leggi condizionanti n, processi perch, l'Essere Š invariante: viceversa, nel mondo manifesto delle forme relative in perpetuo divenire, ove ogni sostanza Š soggetta a mutamento, esistono leggi e processi che regolano la trasformazione in vista dell'armonia.

La prima legge Š l'interconnessione: ogni dimensione del mondo manifesto Š connessa al resto, nulla pu• esistere separatamente dal tutto, scisso da un'unit... da cui riceve nutrimento.

La seconda legge Š il cambiamento: tutto il manifesto diviene ed Š in costante flusso, ogni real... manifesta nasce, cresce e muore; nulla Š stabile, ogni aspetto dell'universo comincia a

cambiare e cammina verso la morte nell'attimo stesso in cui origina.

Poich, la realt... manifesta Š un continuo divenire e tutto ci• che principia Š condannato a finire, ogni attaccamento al mondo delle forme Š latore di dolore.

Nella religiosit... vedica i princ•pi universali del cambiamento sono incarnati dalle tre divinit... Brahma, Visnu e Siva, che simboleggiano il continuo flusso dell'universo spazio-temporale, attraverso la creazione, il mantenimento e la trasformazione-distruzione.

La terza legge Š la causalit...: tutto ci• che esiste nel mondo delle forme Š sottoposto alla legge della causa e dell'effetto che qualifica il karma. Ci• che appare Š l'effetto di ci• che Š stato e prepara ci• che sar...: l'eterna ruota dell'azione che causa effetti Š alla base della reincarnazione che si perpetua sinch, esistono effetti che maturano nello spazio e nel tempo.

La legge della causa e dell'effetto conferisce un profondo significato alla vita e alle azioni individuali: nulla di ci• che si fa Š inutile o rimane senza conseguenze; ogni scelta prepara uno stato futuro che si svilupper... come l'effetto di cause precedenti, pertanto, predisposto dalla volont... individuale. Questa legge conferisce importanza, eticit... e significato ad ogni azione concreta e rileva come l'essere umano possa essere artefice del suo stesso destino, decidendo persino la propria rinascita o la liberazione da questa.

La responsabilit... dell'essere umano verso la propria vita si riferisce non solo all'azione concreta ma anche a quella del pensiero: poich, l'essere fenomenico Š formato da livelli interconnessi e il livello materiale Š in relazione con quello mentale, anche il pensiero Š un principio causale latore di effetti, Š una forma vibrante che modifica lo spazio sottile in cui esiste e quello materiale su cui ha influsso.

Poich, i mondi esistenti sono gerarchicamente ordinati e il mondo superiore ha potere di organizzazione su quello inferiore, l'ecologia della mente Š alla radice dell'ecologia del corpo e della natura in cui viviamo.

La quarta legge Š la polarit...-dualit...: il mondo delle forme Š regolato dalla confluenza di opposti. Se nella cultura cinese gli opposti sono lo yin e lo yang, il principio femminile e maschile dell'uomo che incamano l'attivit... e la recettivit..., nella concezione induista gli opposti sono il Purusa e la Prakrti, quali Coscienza ed energia.

Nell'ambito del dinamismo degli opposti, la vita del divenire contiene necessariamente il bene e il male, il nascere e il morire, il piacere e il dolore, e tutte le dualit... che qualificano l'impermanenza della realt... superficiale.

Assente nell'Assoluto, la dualit... essenza sia la natura universale sia la natura individuale: nell'essere umano Š alla base del funzionamento della psiche. Superare la dualit... e varcare i flutti degli opposti Š la meta dello sviluppo transpersonale che approda alla conoscenza del S, e dell'Assoluto.

b) I sentieri meditativi

Ci• che permette all'essere umano di liberarsi dalle catene della realt... manifesta e dalle leggi che condannano al divenire e al dolore, Š l'esercizio del dharma, il dovere legato al proprio stadio di vita.

Nel dharma si realizza prima quella conoscenza e poi quel distacco dalle leggi della dualit... che permettono il ricongiungimento dell'anima individuale al suo spirituale ed immanifesto Sostrato.

Nel dharma si essenzializza la retta azione quale azione senza attaccamento che fa trascendere il karma con le sue leggi di causa ed effetto, consentendo la liberazione dalla prigionia della reincarnazione (la cos□ detta ruota del samsara).

Attraverso il retto agire si trascende l'attaccamento al desiderio, si cessa di praticare azioni dualistiche e perci• si evitano gli effetti che ancorano l'individualit... al mondo delle forme manifeste e cangianti.

Nell'azione che non produce effetti si essenzializza l'eterno presente che sottrae al divenire del tempo e perciò al nascere e morire. L'esercizio del dharma, facilitando la liberazione dal desiderio che è la causa dell'attaccamento, consente il distacco del S, dai suoi involucri e libera la Coscienza dai contenuti velanti.

Il dharma e la vittoria sull'attaccamento che vincola all'illusione temporale sono associati ad un sentiero di personale trasformazione, che varia secondo il proprio stadio di vita e secondo la tipologia individuale, conducendo, in ogni caso, all'unit... con il tutto.

Gli stadi di vita, come si legge nella Bhagavad Gita, sono quattro e corrispondono a diversi livelli di coscienza: lo studente, il capo famiglia, l'anacoreta e l'asceta rinunciatario. Per ogni stadio di vita e per ogni livello di coscienza esiste il sentiero adatto, che facilita la ricerca del S, e la liberazione dall'illusione.

Nella Tradizione induista vedica si parla di sei darsana o punti di vista sulla natura della Realt...: tra questi si pongono lo Yoga e il Vedanta.

Nel suo Essenza e scopo dello Yoga, Raphael descrive i diversi sentieri dello Yoga:

Il Bhaktiyoga o sentiero dell'amore e della devozione al Signore è centrato sulla trasformazione dei pensieri e delle emozioni egocentriche, sviluppando un'attitudine unitiva verso la vita nella sua interezza. È lo yoga che si pratica col cuore, con il sentimento trasmutato... che si impossessa dell'Amato. In questo approccio il discepolo espande sempre più il suo sentimento sino a "sentire" realmente la divinit... in s,. L'obiettivo è coltivare l'amore universale che è oblativo e senza aspettative al fine di liberare l'anima dalla prigionia dell'io separato e appropriativo.

Il Bhaktiyoga realizza la liberazione dai confini dell'io attraverso l'adorazione della perfezione della Divinit..., e l'imitazione della stessa nell'attenzione e nella cura verso gli

altri, nel rispetto e nella comprensione, nell'esercizio della compassione e del perdono.

Il Karma yoga Ś il sentiero del Servizio, dell'azione senza aspettative e senza desiderio, improntata al distacco dai frutti dell'agire. Nel Karma yoga si apprende ad operare nel mondo senza essere del mondo e senza scopi appropriativi: Ś l'offerta alla vita delle proprie energie, la partecipazione al lavoro dell'altro, l'aiuto al prossimo e l'impegno responsabile secondo prospettive unitive, inclusive che rispettano la volont... universale e trascendono l'egoismo.

Attraverso il sacrificio, inteso come sacrum facere o azione sacrale, si realizza il processo del donarsi alla vita: il discepolo diviene strumento della volont... trascendente, canale delle qualit... pure, dedicato interamente e con fedelt... agli scopi che sanciscono e sviluppano l'amore e la pace nel mondo. Insegnando l'amore e la donazione di se stessi, il Karma yoga Ś disciplina etica e religiosa il cui scopo Ś quello di raggiungere la liberazione dall'egoismo separativo attraverso l'azione senza attaccamento e senza desiderio. Ō caratteristico in questa linea dello yoga l'atteggiamento psicologico della non-violenza e dell'obbedienza ai princīpi universali e spirituali.

Il Raja yoga Ś il sentiero dello sviluppo mentale sino alla sua purificazione profonda ed alla sua trascendenza.

Come dice Patanjali: ®Lo Yoga Ś la soppressione delle modificazioni della mente : tale soppressione Ś il frutto di regole di austerit... praticate esercitando un'attenta igiene del corpo, del respiro, del pensiero e del comportamento. Il Raja yoga affronta e trascende il desiderio egoico e il pensiero dualistico attraverso la volont...: Ś il sentiero per coloro che hanno la forza di plasmare e dirigere la loro natura finch, vengono subimate le vibrazioni inferiori.

La pratica meditativa comprende tecniche sofisticate di controllo, concentrazione, meditazione che conducono sino al samadhi, l'esperienza dell'unit... con il Divino principiale.

L'Hatha yoga Š una parte del Raja yoga che si essenzializza in discipline del corpo e del respiro e nella totale purificazione dei condotti energetici o nadi.

Pi— che una filosofia Š una disciplina composta da pratiche che comprendono le asana o corrette posizioni fisiche e il pranayama o corretta respirazione. L'Hatha yoga si basa sul principio della presenza di due correnti di forza opposte nel corpo (ha positivo e tha negativo) equivalenti alla forza solare e lunare che unificate rendono il complesso vitale perfettamente funzionante.

Lo sviluppo di forze e poteri si realizza nello Hatha yoga attraverso l'armonizzazione di energie opposte.

Lo Jnana yoga Š il sentiero della conoscenza-sapienza che porta a conoscere la Divinit..., che Š lo stesso S, dell'uomo, attraverso la capacit... illuminante dell'intelletto intuitivo. Seguendo un'attenta disciplina, si sviluppa la discriminazione supercosciente quale facolt... translogica con cui si comprende la Realt... ultima in uno stato di coscienza non-duale ove soggetto ed oggetto coincidono.

Nella pratica meditativa, lo Jnana yoga enfatizza il Silenzio, l'ascolto, la riflessione, la meditazione e la contemplazione.

L'Asparsa yoga Š la via metafisica che porta all'Assoluto e ricerca l'Essere immutabile oltre il Divino principiale: costituisce la Via del Fuoco o lo Yoga senza supporti, ove il discepolo si interiorizza e comprende l'Assoluto nel segreto del suo cuore, senza sostegni di tecniche e discipline particolari.

L'Advaita Vedanta Š sulla stessa linea dell'Asparsa yoga e rappresenta un sentiero di conoscenza non-dualistico, volto alla realt... metafisica permanente ed invariante, definita come l'Assoluto o il S, supremo.

Attraverso la "discriminazione", la meditazione Vedanta distingue l'Assoluto dal relativo, il S, dal non-S,, il Reale dal non reale, il permanente dall'impermanente. Tramite il "distacco" la meditazione Vedanta porta alla liberazione

dall'irreale o relativo non-S, e all'"esperienza" suprema dell'identit... con l'Assoluto.

Sebbene dal punto di vista metodologico i diversi sentieri differiscano sotto diverse prospettive, il loro fine Š identico e consiste nella liberazione dall'ignoranza e dal dolore.

Qualunque sia il sentiero prescelto, esso porta a una condizione di equanimit... e di unit..., in cui si Š uno con tutto, nella dimensione del perfetto amore.

L'unione con il Principio divino qualifica tutte le condizioni di interezza, in cui l'essere umano varca i confini percettivi dell'illusione dell'esistenza separata e si reintegra in una matrice di compiutezza, ove esiste senza contrapposizione e in armonia con la Vita.

Considerati da un punto di vista psicologico-evolutivo, tutti i sentieri induisti sono metodi di sviluppo transpersonale e vie verso la conoscenza-realizzazione del S,.

Poich, il S, Š la totalit... bio-psico-spirituale, la meditazione pu• essere considerata una modalit... per conoscere l'interezza della dimensione umana; usando un linguaggio psicologico, si pu• dire che le pratiche meditative producano la sintesi degli opposti e la reintegrazione di ci• che Š inconscio nella coscienza. D'altro canto, poich, il S, si realizza nella Coscienza non-duale, la meditazione Š anche una via di sviluppo della consapevolezza translogica che permette alla percezione di varcare i limiti dei sensi e della mente dualistica. Inoltre, poich, la non-dualit... Š condizione di compiutezza e di beatitudine, la meditazione Š una via verso la perfezione, la perfetta eticit... del comportamento e la felicit....

Quale metodologia sofisticata di conoscenza del S,, quale prassi di investigazione della psiche negli aspetti che varcano i confini del pensiero, quale strategia per lo sviluppo della mente e della coscienza e quale metodica di autoesplorazione e autotrasformazione, quale prassi di realizzazione di qualit... e di virt—, la meditazione Yoga-Vedanta rappresenta il paradigma di un percorso verso la perfetta salute mentale e verso la piena espressione della totalit... bio-psico-spirituale:

per questa globalit... di significato e raggiungimento Š di profondo interesse per la psicologia.

c) La meditazione Advaita Vedanta

Nell'Advaita Vedanta la meditazione Š il mezzo che conduce alla conoscenza suprema del Reale quale Essere immanifesto, Costante assoluta, identico al s, dell'uomo che Š oltre i sensi, il corpo e il flusso del pensiero e del desiderio.

Quale percorso verso l'Assoluto immanifesto, il processo della meditazione riassume in s, dottrine e pratiche che permettono la trascendenza dalla causalit..., dalla polarit... e dal cambiamento-impermanenza, connaturato allo stato della mente, al ritmo del corpo e quindi alla condizione dell'io. Per trascendere l'impermanente divenire occorre distaccare la Coscienza, che Š la Costante, dalla mente che Š parte dell'energia in continuo cambiamento. Per uscire dalla polarit... occorre sintetizzare gli opposti; per uscire dalla causalit... occorre interrompere quell'azione che produce effetti, ovvero l'azione egoica fatta per uno scopo personale. Queste trasformazioni rappresentano progressivi risultati di un processo che coinvolge l'intera esistenza del ricercatore vedantino e porta ad una radicale rivoluzione nel suo modo di sentire, pensare ed essere, sino alla trascendenza dal senso dell'io separato ed alla conseguente Coscienza non dualistica. Lungo la cosiddetta via del ritorno verso ci• che si Š sin dall'eternit..., si percorrono i reami interiori e si apprende a conoscerli, trasformarli e trascenderli, si penetra negli abissi dell'inconscio e si raggiungono le vette archetipiche e le qualit... sublimi dell'anima, sino a sconfinare nello Spirito laddove nulla Š pi— visibile e tangibile perch, non esistono forma e qualit....

Il viaggio verso la realizzazione dell'Assoluto e la Coscienza non dualistica pu• essere attuato attraverso una via diretta ed una via indiretta. La via diretta Š quella della Conoscenza in cui si attua l'immediato riconoscimento della propria reale

natura: conoscere Ś essere. La via indiretta Ś quella che segue un pi— lento processo di trasformazione delle dualit..., un'ascesi della coscienza attraverso stadi e raggiungimenti. La prima via esige straordinarie capacit... ed Ś per pochi eletti e fortunati; la seconda richiede lo sviluppo progressivo di qualificazioni:

- la discriminazione tra S, e non-S, (viveka)
- il distacco dal non-S, (vairagya)
- lo sviluppo delle sei qualit... della mente:
la calma mentale (sama), l'autodominio (dama),
il raccoglimento interiore (uparati), la pazienza (titiksa), la fede (sraddha), la fermezza decisa o risolutezza (samadhana)
- l'ardente volont... di liberazione (mumuksuta).

Le qualificazioni atte alla conoscenza suprema si sviluppano attraverso una complessa disciplina che comprende lo studio realizzativo della saggezza tramandata nei testi sacri e la pratica della meditazione nelle sue varie modalit....

Lo sviluppo delle qualificazioni, attraverso dottrina e pratica, consente il distacco dall'io (ahamkara) e successivamente il distacco dallo stesso nucleo individuato, con le sue particolari forme e qualit... (jiva), sino alla morte del senso dell'identit... separata dal suo informale Sostrato. Tale morte iniziatica Ś la premessa del risveglio alla beatitudine dell'immutabile eternit....

CAPITOLO IX

IL PROCESSO DELLA DISCRIMINAZIONE TRA S □ E NON-S □

Nell'ambito della meditazione Vedanta il processo di discriminazione tra S, e non-S,, permette di avere profondi insight sulla natura della mente e della Coscienza.

Secondo Samkara la discriminazione Š quel processo mediante il quale si perviene a svelare il Reale riconoscendo per gradi ci• che reale non Š. Il Reale Š l'Assoluto, l'invariante senza forma e qualit..., la cui natura Š pura Coscienza, e il non-reale Š ci• che Š sovrapposto ad Esso, il mondo delle forme con le sue leggi di causalit..., impermanenza, polarit.... A livello individuale il reale Š l'atman, il S,, lo Spirito assoluto non percepibile, il non-reale Š rappresentato da corpo-mente-anima con le loro strutture che sono percepibili come oggetti, ed in quanto tali considerati non-S,.

Nella prassi meditativa, la discriminazione favorisce la differenziazione tra soggetto e oggetto, ovvero tra la pura Coscienza ed i contenuti che la velano.

Il processo di discriminazione distinguendo la Coscienza dai contenuti, porta a riconoscere la natura dei cinque involucri che si sovrappongono all'atman: poich, gli involucri contengono le strutture dell'individualit..., la discriminazione porta alla conoscenza dell'interezza delle componenti biopsichiche e si pone quale mezzo di integrazione e sviluppo dell'identit... e coscienza transpersonale.

Nel corso del processo di discriminazione, il centro-Coscienza riflesso dell'atman si differenzia dai contenuti degli involucri con cui Š identificato e li contempla, riconoscendosi distinto e diverso da essi. In questo contesto, l'evoluzione della coscienza e lo sviluppo transpersonale appaiono come un risveglio a ci• che si Š da sempre, ma che Š stato dimenticato a causa delle identificazioni con le forme fluttuanti nel divenire spazio-temporale.

Producendo una disidentificazione dalle forme dell'individualit..., il processo di discriminazione permette il riconoscimento delle autorappresentazioni che dividono l'io in conflittuanti dualit...: l'operare alchemico e rettificante delle autorappresentazioni consente di superare gli ostacoli che si

frappongono alla percezione non-dualistica ed alla rivelazione dell'identit... del S, con il Sostrato spirituale che anima la vita.

a) La pratica della Coscienza osservante

Risveglio-discriminazione-disidentificazione sono fasi di un unico processo di auto-svelamento, in cui si apprende a riconoscere come oggetto e non-S, ci• che si pensava soggetto e S,. Il processo della discriminazione si attua attraverso la pratica meditativa della Coscienza osservante, che consiste nell'osservazione neutrale e non giudicante dei contenuti della personalit.... L'osservatore Si concentra sul suo flusso mentale in una posizione acritica simile a quella in cui uno spettatore osserva uno spettacolo, senza esprimere pareri n, coinvolgersi con esso. L'osservazione neutrale richiede un training di attenzione in cui il meditante apprende l'arte di assumere le proprie esperienze come oggetti di consapevolezza. L'attenzione Š focalizzata su ci• che accade nell'attimo presente, nel "qui ed ora", in cui avviene la percezione: gli oggetti osservati sono le sensazioni corporee, le emozioni, gli impulsi-istinti, i pensieri e, successivamente, i comportamenti che da essi derivano.

All'inizio la pratica permette di costruire una specie di spazio interiore di ricerca che contiene i prodotti della psiche quali oggetti di studio. Nella posizione della Coscienza osservante, l'esperienza individuale Š vista scorrere nel suo divenire senza che avvenga alcuna modificazione negli oggetti percepiti: atteggiamenti corporei, sensazioni muscolari, emozioni e pensieri sono vissuti con vigilanza e benevolenza, come oggetti curiosi, da un vedente neutrale e ingiudicante che si riconosce distinto da essi.

Questa posizione meditativa pone il meditante a contatto con un mondo interiore ricco di avvenimenti che sono patrimonio, solo in minima parte, dell'ordinaria consapevolezza.

È interessante notare la differenza tra la metodologia analitica praticata nella psicoterapia e la pratica della discriminazione vedantina attraverso la posizione della Coscienza osservante. Mentre le pratiche analitiche della psicoterapia (che non distingue mente e Coscienza) sono attuate da un soggetto pensante che osserva e investiga i suoi contenuti interiori a partire dalle sue presupposizioni, nella pratica di discriminazione l'osservazione è diretta allo stesso soggetto pensante poiché, ogni pensiero è considerato sovrapposto alla Coscienza.

Nella meditazione si indaga, pertanto, non solo sul contenuto percepito ma anche sul pensiero percipiente.

Mentre nella psicoterapia si è avvezzi ad un'elaborazione interpretativa che parte dalle premesse di un soggetto sovrastrutturato dal pensiero, nella meditazione questo soggetto è riconosciuto come un oggetto illusorio, in quanto deformato da identificazioni concettuali che sono sovrapposte alla pura Coscienza.

Il soggetto pensante da cui parte l'analisi interpretativa è considerato non-reale, non assoluto, e rientra negli oggetti da trascendere perché, non sono il Sé.

La pratica della Coscienza osservante si realizza in posizione di meditazione formale, seduti ed a occhi chiusi, in un luogo silenzioso ed in penombra, in solitudine o in gruppo.

L'osservatore assiste immoto, in una posizione di attenta e concentrata vigilanza, al fluire dei contenuti mentali, non giudica, non valuta, non prende parte, è silenzioso e guarda neutralmente.

Le sensazioni corporee, gli impulsi, le emozioni ed il fluire incessante del pensiero sono osservati prima in maniera indifferenziata,

poi nella loro unicità... oggettuale e poi nella loro rete relazionale.

L'Osservatore si allena a non giudicare, ma ad osservare il suo

eventuale giudizio come un oggetto, sapendo che il giudizio Š di per s, un pensiero che si sovrappone alla Coscienza. Tra la Coscienza (che Š pura presenza, attenzione ingiudicante, neutra percezione oggettuale) ed il pensiero (che Š flusso contraddittorio e giudicante), si riconosce ben presto la differenza e la lontananza

Quando la posizione Š stabilizzata ed il meditante Š in grado di .

sedere in posizione formale ed osservare lo spettacolo della sua

mente con chiarezza, la pratica della Coscienza osservante si allarga

nel corso della giornata, quale attenzione all'attivit..., al modo di

agire, reagire, pensare e sentire del soggetto, nell'esercizio del

ruolo lavorativo, familiare, sociale ecc.

In questa fase pi— avanzata il meditante diviene Testimone

del proprio essere nel mondo, diventa capace di essere

consapevole dell'intero arco dello stato di veglia,

accompagnando con sereno silenzio l'avventura del proprio io nelle sue azioni e reazioni.

Agli oggetti interni osservati nella pratica formale si

aggiungono nuovi oggetti interni prodotti dalle reazioni agli

stimoli esterni: l'osservazione delle reazioni consente di

approfondire la consapevolezza di fattori soggettivi pi—

profondi che riguardano le strutture dell'io.

Osservando azioni e reazioni interne ed esterne e sviluppando

attenzione e controllo, la pratica penetra profondamente nel

funzionamento psicologico, svelando la natura del

condizionamento della motivazione e della percezione.

Quando il distacco della Coscienza dai contenuti Š stabilizzato

e si realizza lo stato del "silenzio mentale", la Coscienza Š in

grado di liberarsi dalla prigionia della mente e di ascendere al livello pi—

alto che riguarda l'anima. In termini scientifici tale movimento è descrivibile come integrazione dei contenuti inconsci di tipo translogico e transegoico.

Lo stadio del "silenzio mentale", equivalente alla caduta dei meccanismi difensivi, consente anche l'abreazione di contenuti dell'inconscio rimosso di tipo prelogico.

A contatto con l'inconscio rimosso, il meditante può affrontare le strutture simmetriche, ove, come dice M. Blanco, le relazioni tra gli oggetti non sono determinate dalla logica e la mente meccanica opera senza la guida intelligente e con finalit... contraddittorie.

Così come penetra nell'inconscio rimosso, prepersonale, la meditazione penetra nell'inconscio archetipico transpersonale: progressivamente attraverso una pratica di assorbimento e profonda interiorizzazione, al vedente si rivelano le trame relazionali e strutturali dell'intero psichismo e la conoscenza di se stessi raggiunge l'interezza bio-psico-spirituale.

b) La disidentificazione dal non-S,

La pratica della Coscienza osservante promuove come primo risultato la disidentificazione dai contenuti mentali, quale posizione in cui il Centro-coscienza osserva distaccato il flusso di oggetti appartenenti alle funzioni sensoriali, emotive e mentali. Il riconoscimento che l'osservatore non coincide con la cosa osservata produce un senso di autonomia dall'oggetto osservato e di dominio su di esso. Come dice Assagioli: ®Siamo dominati da ciò con cui siamo identificati e dominiamo ciò da cui siamo disidentificati`.

La disidentificazione, lasciando uno spazio tra l'osservatore e l'osservato, permette la visione pi— chiara degli oggetti e un senso di libert... da essi. Di per sé, questa è una condizione di

forza che facilita non solo la consapevolezza ma anche l'elaborazione degli elementi della personalit....

Rispetto alle ordinarie pratiche analitiche della psicoterapia tradizionale, la posizione della Coscienza osservante permette di operare sulla mente non rimanendo dentro la mente e identificati con i suoi processi, ma disidentificati da questi, ovvero riuscendo a vedere l'intero processo mentale come distinto e oggettivo.

Diversamente dalla psicoterapia, in cui l'attenzione Ŝ volta agli oggetti sperimentati, nella meditazione l'occhio dell'osservatore passa dall'oggetto al suo sperimentatore, potendo differenziare non solo il contenuto oggettuale ma anche il modo in cui esso Ŝ percepito.

Il risultato della disidentificazione Ŝ quello di comprendere che la Coscienza Ŝ il contesto ove il processo mentale si svolge: l'intero processo mentale, con tutta la sua trama di relazioni, Ŝ solo un contenuto sovrapposto ad un immoto Sostrato che lo include e lo supera.

Quando il meditante acquisisce la posizione della disidentificazione e diventa capace di osservare con sufficiente neutralit... il fluire dei suoi contenuti, si rende possibile un'esperienza interessante che consiste nel divenire consapevoli del disordine in cui versa la personalit...: si scoprono le modalit... goffe, imprecise, superficiali di comportamento, le posizioni del corpo tese o scomode, le contrazioni muscolari e le difficolt... di respirazione, il disordine in cui Ŝ tenuto il proprio ambiente, la disattenzione con cui si agisce, ecc.

Passando dall'esterno all'interno si scopre che lo stesso disordine appartiene al pensiero che si manifesta in un fluire disordinato, caotico ed inarrestabile, ove ogni cosa che osserviamo Ŝ impermanente, nasce, cresce e muore in un inarrestabile flusso.

La mente appare quella scimmia impazzita saltellante con frenesia tra i rami degli alberi, di cui Ramakrsna parla in una delle sue opere. La solidit... e l'unit... dell'io appare

frammentarsi in un caleidoscopio ove emozioni e pensieri si accavallano e si contraddicono e dove gli impulsi giocano ruoli diversi e seguono scopi opposti: lo spettacolo della mente appare quello di un teatro ove i protagonisti impauriti si muovono senza direzionalità.... Questa immagine di caotico flusso si fa tanto più— evidente quanto più— si procede verso la consapevolezza dei contenuti inconsci e si varcano quelle poche razionalizzanti assunzioni in cui si definisce il senso dell'io personale.

In questa fase il meditante scopre la natura dell'ignoranza e dell'illusione, riconoscendo come la sua apparente lucidità... sia in realtà... una costruzione arbitraria e fittizia che è composta da una rete di proiezioni e di identificazioni selettive.

La consapevolezza del disordine della mente produce reazioni diverse che vanno dalla sorpresa, alla vergogna alla paura, all'umiltà... di riconoscere la propria ignoranza, alla gioia della scoperta ed alla compassione per se stessi e per il genere umano.

Le reazioni dipendono dai fattori del carattere e di per sé, portano alla ribalta dello spettacolo nuovi "oggetti" con cui il meditante impara a confrontarsi e a disidentificarsi.

c) Difficoltà... difensive nella pratica meditativa

All'inizio del processo meditativo, la pratica della Coscienza osservante può essere impedita dalle resistenze, ovvero da meccanismi difensivi che si oppongono allo svelamento dei contenuti rifiutati dall'io.

Come ha ampiamente delineato la psicologia, di per sé, l'io non vuole soffrire e ostracizza gli oggetti che lo svalutano o che gli producono dolore.

Secondo le sue qualità... di fondo l'io rifiuta debolezze e cattiveria e si oppone a tutto ciò che può creare una lesione

della sua importanza, pertanto rifiuta l'autoconsapevolezza e con essa la responsabilit... verso il suo stesso sviluppo.

Nel corso della pratica la resistenza si pu• manifestare come dimenticanza, assenza di percezione oggettuale, agitazione del pensiero, mancanza di volont..., ecc.

Il meditante deve essere attento nell'osservazione delle sue resistenze onde impedire che queste abbiano la meglio e portino all'interruzione della pratica. Le resistenze andranno osservate come gli altri oggetti interni che appartengono al guna tamas, che vela e tende a favorire la stasi e la regressione. In termini psicologici le resistenze sono forme regressive al servizio del bisogno di sicurezza che si oppone al bisogno di crescita.

La volont... sapiente e il discernimento sono gli alleati pi— preziosi del meditante: ed a questi egli dovr... ricorrere per accedere a quell'indispensabile combattimento interiore che precede la liberazione dall'ignoranza e dal dolore.

Il meditante pu• essere aiutato mediante il ricordo che "egli non Š ci• che sperimenta", "il vedente non pu• coincidere con il visto", "nulla di quanto sperimenta, dal momento che Š un oggetto percepito, pu• incarnare il S, che Š il soggetto, ci• che si percepisce Š una sovrapposizione al S, ed Š non-reale, nel senso che Š transitorio mentre il S, Š costante".

Il superamento delle resistenze Š un punto critico della meditazione e il fallimento di tale obiettivo non consente alla pratica di procedere oltre, impedendone gli sviluppi evolutivi e liberanti.

Un motivo pi— grave di impedimento alla meditazione Š quello in cui le resistenze rappresentano fattori difensivi che coprono una strutturazione carente dell'io, ovvero esistono gravi alterazioni della cosiddetta struttura tripartita (Super-io, io, es): in questo caso la caduta delle difese potrebbe precipitare la persona in una angoscia regressiva, non al servizio dello sviluppo della coscienza ma del suo sconfinamento psicopatologico.

Forzare il ricercatore a superare le resistenze e vincere le difese potrebbe rivelarsi patogenetico ed è prudente interrompere la meditazione a favore di un preciso intervento di psicoterapia mirato alla soluzione delle problematiche dell'io.

Quando esistono difese irriducibili, la disamina differenziale tra il continuare o l'abbandonare la pratica è compito dell'Istruttore, che in quanto tale deve conoscere la strutturazione mentale e valutarne i problemi.

In presenza di meccanismi di difesa la percezione è falsata: il soggetto non riesce a disidentificarsi e ad oggettivare i propri processi mentali e riconosce solo quegli oggetti che rientrano nell'ambito di ciò che la volontà difensiva dell'io può accettare. Si verifica allora una stagnazione nell'illusorietà..., in cui il soggetto vede ciò che vuole, ma non ciò che è.

Questa difficoltà... è tanto più insidiosa quanto più il soggetto preconstituisce le difese razionalizzanti di voler procedere sul sentiero meditativo, difese che lo proteggono dall'affrontare i suoi oggetti rimossi e indesiderati nella psicoterapia.

Da quanto andiamo dicendo emerge che oltre ad essere uno strumento evolutivo la meditazione può essere un pericoloso strumento di regressione.

Nei casi di psicosi e borderline, la meditazione può essere latrice di inflazioni paranoiche, nei casi di nevrosi la meditazione può diventare uno strumento iper-difensivo, usato per compensare i sensi di colpa e di inferiorità..., tenere lontana l'idea del male o garantire l'illusione di uno stato di salute. In entrambi i casi la meditazione diventa un fattore di scissione che allontana il ricercatore dal Sé.

d) La pratica dinamica di consapevolezza

Le resistenze ed i problemi della personalità... che esse sottendono, quando non rientrano nelle predette psicopatologie, trovano valido aiuto nella pratica dinamica di

consapevolezza che fonde i principi della discriminazione con tecniche di psicoterapia.

Tale pratica aggiunge all'osservazione neutrale dei comportamenti corporei e mentali una modalit... investigativa guidata, che usa la visualizzazione simbolica e l'espressione emotiva attraverso il movimento corporeo su stimolo musicale. L'intera pratica ha come oggetto di consapevolezza le emozioni fondamentali di risentimento, avversione, paura, ecc., e le autorappresentazioni che dividono il campo dell'io.

Come si è gi... precedentemente scritto, le autorappresentazioni (derivanti da processi di identificazione con oggetti interni) agiscono come subpersonalit..., con contrastanti cariche motivazionali, affettive e cognitive.

Il riconoscimento delle autorappresentazioni e la ricostruzione delle diverse relazioni oggettuali che le hanno prodotte svelano i sistemi ideo-affettivi consci ed inconsci con le loro organizzazioni esperienziali.

Ogni autorappresentazione si sviluppa attraverso le vicende storiche individuali in interazione con altre autorappresentazioni, e dal loro rapporto derivano le condizioni e i comportamenti dell'io.

Investigando sulle autorappresentazioni si scoprono gli elementi psicodinamici che ne sono alla base e con questi i fattori mentali che contribuiscono alla strutturazione della personalit... quali l'avidit..., l'orgoglio, l'arroganza, ecc.

Quando le autorappresentazioni sono elaborate attraverso l'espressione emotiva e cognitiva emergono le tematiche psicologiche fondamentali, i bisogni inconsci dell'io e i fattori mentali motivanti la percezione e l'azione.

Il rapporto tra le autorappresentazioni d... la misura del processo che lega gli oggetti interni tra di loro e fa scoprire le catene sistemiche e relazionali che compongono il processo mentale.

Attraverso il riconoscimento dei diversi personaggi interiori emergono le costituenti affettive che sono alla base dei comportamenti esteriori.

La pratica dinamica di consapevolezza, accostando psicoterapia e meditazione, opera una ristrutturazione della personalit... che d... risultati sia a livello emotivo che cognitivo. Procedendo nella pratica dinamica, si modifica la percezione di se stessi e del mondo, l'attenzione ai propri comportamenti sviluppa un senso di responsabilit... e di cura di se stessi che spinge alla riorganizzazione di atteggiamenti erronei.

Nell'esperienza meditativa, diventa sempre pi— evidente come la personalit... cos— detta normale sia lungi dal riflettere uno stato di logicit... ed armonia e come ben pochi abbiano raggiunto quello stadio della strutturazione logica o dell'io integrato che ̄ preconditione della sua trascendenza e dello sviluppo transpersonale. Senza una riorganizzazione delle autorappresentazioni attraverso un operare sintetico che rende l'io unitario e dotato di una coerente motivazione e intenzionalit..., il processo meditativo ̄ mera illusione e pu• addirittura rappresentare uno strumento di regressione latore di gravi sconfinamenti psicopatologici.

e) L'insight psicodinamico e l'incontro con l'ombra

La pratica dinamica di consapevolezza ̄ di significativo aiuto quando conflitti psicologici o riottosi meccanismi di difesa impediscono la pratica formale della meditazione. Essa pu• considerarsi una modalit...-ponte che prepara la pratica formale della Coscienza osservante.

Praticando la Coscienza osservante, non pi— impediti dalle barriere difensive, si pu• avere accesso a livelli di esperienza che trascendono di gran lunga l'ordinaria consapevolezza, si scoprono le dinamiche della paura, delle aspettative e dei complessi profondi che motivano i comportamenti individuali. Procedendo nella pratica, la caduta dei meccanismi difensivi determina un livello di insight psicodinamico che permette di integrare memorie dimenticate e sentimenti rimossi, mettendo

in rilievo la falsità... di assunzioni sino ad allora indiscusse e condizionamenti che hanno radici inconscie e antiche.

Nella fase in cui la pratica porta al superamento delle difese grossolane dell'io, la meditazione si pone come tecnica di derepressione che pone il soggetto in contatto con il suo materiale inconscio: tale modalità... può produrre una regressione al servizio dell'io non diversamente dall'operare della psicoterapia.

L'insight psicodinamico svela conflitti, desideri e ostilità..., come oggetti interni che popolano lo spazio interiore, dimenticato e separato dal pensiero cosciente. Emerge l'ombra (descritta da Jung come l'elemento oscuro e negato dall'io) con le sue debolezze e i suoi talvolta indigeribili contenuti. L'incontro con l'ombra può essere latore di una crisi nel processo meditativo: in questa fase il meditante può sperimentare una cocente delusione, derivante dal riconoscimento di essere assai peggiore di quanto egli pensasse. In presenza di residui narcisistici, ovvero di configurazioni oggettuali idealizzate, la reazione di delusione può varcare la soglia della reazione depressiva, in altre parole, il soggetto gravato dall'orgoglio e dall'importanza personale, mal tollera la verità... della sua piccolezza e può cadere preda di un doloroso autoannichilimento.

Questa crisi del processo meditativo, che può definirsi di tipo pre-trans-personale, esige un operare attivo sui fattori che producono la reazione di dolore. Quando il problema non richiede un intervento psicoterapico, la soluzione è nell'assunzione di un retto atteggiamento che favorisca l'identificazione con le motivazioni transpersonali e riconosca al soggetto il suo essere guerriero e alla meditazione l'opera del combattimento interiore, ove il risultato dipende dal coraggio di osservare senza essere dominati da ciò che si vede.

Se la strutturazione dell'io lo consente, al meditante va insegnato a non retrocedere di fronte all'ombra: l'eventuale reazione depressiva va osservata con neutralità... e rivelata... un

pi— profondo livello di organizzazione della personalit..., che riguarda non pi— l'oggetto ma lo stesso soggetto sperimentatore ed i fattori mentali con cui esso Ħ identificato. Superata questa fase critica della meditazione che si configura come un'immersione nel nucleo di esperienze oggettuali rimosse nell'inconscio, il praticante realizza che il male peggiore non Ħ nell'oggetto percepito (es: il desiderio avido, l'aggressivit..., la rabbia, l'ostilit..., ecc.), ma nel soggetto percipiente, ovvero nell'orgoglio, nell'arroganza o nella presunzione che pervadono il suo giudizio. Ô come vedere che il male non Ħ in ci• che si rincorre, ma in colui che rincorre: l'arroganza narcisista che esige la perfezione e si indigna dell'imperfezione Ħ la vera ombra, quale onnipotente autorappresentazione che porta dolore e paura nella folla confusa dei personaggi interiori.

Questo riconoscimento pu• a sua volta produrre una reazione di sofferenza e di non accettazione: il praticante si trova di fronte all'illusoriet... dell'io ed il suo rischio Ħ l'identificazione con esso.

Se al livello precedente il rischio era la rimozione del male, ora il rischio Ħ l'identificazione con il male: questa fase pu• essere molto lunga e delicata, ed il suo superamento Ħ affidato allo sviluppo di nuove qualit... della mente, questa volta incarnanti la tolleranza, il perdono e la pazienza.

Quando il meditante, superate le resistenze al riconoscimento dei suoi oscuri difetti, riesce anche ad accettarli, vede sbocciare una fondamentale virt— transpersonale, che Ħ l'umilt.... L'umilt... consiste nella serena accettazione del proprio essere, sia negli aspetti positivi che negativi, accettazione che porta all'amorevole perdono verso la propria incompiutezza ed al coraggio nell'affrontarne la responsabile trasformazione.

L'umilt... transpersonale Ħ il riconoscimento consapevole della dualit... dell'io e l'equanime accettazione della ineluttabile coincidenza del bene e del male in esso.

Consapevole della natura perfetta del S, e della natura imperfetta dell'io che la vela, il ricercatore riceve una vigorosa spinta verso la purificazione: si accorge del ruolo dei fattori mentali nella produzione del dolore, della frammentazione e dell'ignoranza, e desidera con tutto il suo entusiasmo di procedere verso la loro trasformazione. Questo passaggio corrisponde spesso al momento in cui la meditazione diventa uno stile di vita, penetra in ogni aspetto dell'esistenza del ricercatore che concentra le sue energie verso un unico scopo: la lotta sacra contro gli aspetti che si oppongono all'identit... con il Principio divino che consustanzializza il S,.

f) Integrare l'io per trascenderlo

Nell'affrontare il problema dello sviluppo transpersonale, Š necessario riconoscere che le qualificazioni di cui parla Samkara o le regole che Patanjali pone come prassi dello Yoga non possono essere realizzate se l'io manca di una basilare strutturazione, ovvero se non ha al suo servizio una volont... finalizzata ed una consapevolezza libera dalle illusioni prodotte dai meccanismi difensivi.

Quando l'io Š sufficientemente integrato, ovvero quando le difese fondamentali sono superate, le dualit... conflittuanti delle autorappresentazioni polari sono armonizzate e i complessi di colpa, inferiorit... e grandiosit... sono superati, al ricercatore del S, andr... insegnato come educare, sviluppare e trasformare se stesso, finalizzando la propria energia allo scopo della trascendenza dell'io: dall'osservazione si passa allora alla trasformazione degli aspetti egoistici e dualistici che essenziano i guna rajas e tamas.

Affrontando ancora con pi— concretezza il tema del processo di sviluppo transpersonale, si pu• affermare che non si riesce a varcare i confini dell'io se gli impulsi, volti al principio del piacere, non sono unificati con i princīpi etici e con le

motivazioni volte alla realizzazione di un ruolo creativo nel mondo, ovvero se l'autorappresentazione bambino non è in armonia con l'adulto discriminante e con il codice etico del genitore.

Approfondendo il problema sotto un profilo cognitivo, si può aggiungere che se non è sviluppata l'intelligenza logico-sintetica, che esige il superamento delle sciocche dinamiche della lotta tra istinti e ragione, l'intuizione supercosciente non può essere integrata.

Se l'esperienza intuitiva è indotta senza svilupparsi sul piedistallo dell'intelligenza logico-sintetica (ovvero quando sussistono divisioni nel campo della personalit...), essa è latrice di illusione che in termini clinici può configurarsi come delirio o allucinazione.

Per adire al sentiero transpersonale occorre che gli elementi della personalit... siano organizzati e unificati ad un livello motivazionale che utilizzi le energie con una finalit... logica, libera dalle illusioni difensive. In questo caso l'impulso sessuale va al servizio dell'eros aspirativo, l'energia aggressiva al servizio della volont... sapiente, l'autoaffermazione al servizio della disciplina autorealizzativa, l'intelligenza al servizio della discriminazione, l'emozione al servizio dell'amore.

g) I gradi della percezione oggettuale

Nel processo di discriminazione determinato dalla meditazione Vedanta, l'Osservatore scandaglia vari livelli di relazioni oggettuali ed ha accesso alla percezione di vari gradi del funzionamento psicologico, che si possono definire come livelli di percezione:

1) livello di percezione degli oggetti mentali separati, quali emozioni, sensazioni, pensieri;

- 2) livello di percezione del loro contesto o di quello della pura Coscienza che sottende gli oggetti mentali;**
- 3) livello dei guna tamas e rajas o fattori egoici motivanti il pensiero e l'azione;**
- 4) livello di percezione delle autorappresentazioni nelle loro identificazioni selettive e specifiche;**
- 5) livello di percezione dei sistemi autorappresentativi nelle loro relazioni conscie ed inconscie;**
- 6) livello di percezione delle reazioni delle autorappresentazioni agli stimoli esterni, ovvero relazioni infra-inter personali;**
- 7) livello di percezione dell'interrelazione di tutte le autorappresentazioni.**

L'obiettivizzazione degli oggetti correlati alle autorappresentazioni e la comprensione della loro trama sistemica gettano luce sulla natura della percezione e sulla illusorietà... della coscienza cosiddetta normale. Alla luce della pratica meditativa si possono avere riconoscimenti che rivoluzionano la visione di se stessi e della realtà...:

- Il primo riconoscimento è quello che la Coscienza non coincide con la mente, ma ne è il suo contesto: essa è il contenitore dell'oggetto, del processo percettivo e del soggetto percipiente.**
- I processi mentali sono tutti contenuti oggettuali legati tra di loro da connessioni che sviluppano le loro proprietà... sulla base di un sostrato che è pura Coscienza.**
- Quando la Coscienza è identificata con i contenuti mentali ed imprigionata da essi, la percezione soggettiva è alterata, colorata dalle identificazioni selettive e dai fattori presenti in quel momento nella mente.**
- La qualità... dei processi mentali determina il senso dell'identità... e la visione del mondo. La percezione dipende dallo stato della mente.**

- Ci• che determina la percezione Š lo stato mentale soggettivo. Gli elementi che strutturano la percezione sono non solo gli aspetti consci ed inconsci della personalit..., ma anche i guna o fattori mentali.

- Le identificazioni con credi, pensieri, emozioni, paure, meccanismi di difesa, conflitti, complessi e fattori mentali come avidit..., orgoglio, avversione, creano una disturbata percezione di s, stessi e deformano la realt....

- La trasformazione dei fattori che oscurano la percezione Š precondizione sia della retta consapevolezza che dello sviluppo transpersonale.

h) L'integrazione translogica

Quando la consapevolezza Š libera dalle sovrapposizioni del processo mentale, ovvero quando esiste disidentificazione dalle strutture istintuali, emotive e concettuali dell'io, Š possibile l'integrazione delle strutture transegoiche.

La disidentificazione dall'io corrisponde in termini vedantini alla discriminazione dei primi tre involucri dell'atman (anna, prana e mano-maya-kosa); tale discriminazione rivela come il complesso del pensiero (manas) e del desiderio (kama) sia un confine che Š possibile superare. Il superamento del confine del desiderio e del pensiero dualistico permette alla Coscienza di ascendere sul livello dell'intuizione supercosciente (vijnana-maya-kosa), utilizzandone gli strumenti. In termini psicologici questo passaggio corrisponde all'integrazione translogica che svela l'interconnessione della realt... e fa acquisire un profondo senso di pace, di calma e di sicurezza.

La disidentificazione dell'intero processo mentale, nel suo contesto, contenuto e processo, produce una rivoluzione nel rapporto del meditante con la vita. Il problema della paura, della solitudine e dell'ostilit... appare essere solo un elemento

derivato e illusorio che l'essere umano sperimenta e proietta all'esterno: il dolore, come ogni male, è un prodotto della mente, e la sua soluzione richiede la purificazione della mente.

Questa consapevolezza ha profonde implicazioni nello sviluppo dell'eticità...: il praticante si sente motivato allo sviluppo dei valori spirituali mentre vede cadere le motivazioni egocentriche e appropriative. Se con l'accettazione dell'ombra erano sbocciati l'umiltà... e il perdono, con la visione del processo mentale e delle sue illusioni sboccia la compassione e la consapevolezza di esistere oltre il conosciuto, quale Vedente indisturbato e trascendente il visto.

Il riconoscimento che la percezione ordinaria è illusione smentisce la validità... del pensiero e produce come naturale conseguenza la caduta del flusso pensativo e l'ingresso nel silenzio mentale.

Il silenzio mentale è la condizione fenomenica della disidentificazione dalle strutture logiche: esso segnala la condizione in cui il Centro-coscienza può ascendere a un più evoluto gradino della scala strutturale della psiche, che riguarda le strutture translogiche.

Nel vuoto del pensiero, la Coscienza lentamente si disidentifica dalla mente logica e scollata da essa può usare una più complessa struttura cognitiva, ovvero l'intuizione supercosciente che è in grado di percepire l'unità... che sottende l'apparente divisione delle forme materiali.

Attraverso l'intuizione supercosciente si ha accesso anche alla

percezione di realtà... non ordinarie; si sviluppa la creatività... artistica, letteraria, filosofica, ecc.; si riconoscono gli archetipi e le forme universali.

Attraverso la consapevolezza archetipica si matura l'ascolto del Sé, quale ricezione del Centro regolatore interno che echeggia la bellezza e la bontà... dell'archetipo principale, contenuto nella vetta dell'anima. L'esperienza di coscienza archetipica rivela il Maestro interiore, nascosto

ordinariamente dal chiacchiericcio mentale, la cui luce Š caratterizzata dall'esperienza radiante delle qualit... spirituali che illuminano la mente e la inondano di un ineffabile e gioioso amore. Cos□, attraverso il silenzio del pensiero, la consapevolezza dell'unit... archetipica, lo sforzo di purificazione, il distacco dai voleri della mente e dai desideri dell'io, si ha accesso all'esperienza del S, transpersonale. A questo punto si realizza lo stato in cui l'io pu• essere guidato dal S, e il meditante comincia a sperimentare la volont... transpersonale e la sua perfetta bont.... Questa fase Š caratterizzata da una condizione di profonda interiorizzazione, ove si ricerca la solitudine ed il silenzio come spazio privilegiato del contatto trascendente. Dal momento in cui si realizza l'ascolto e l'influsso del S,, le motivazioni del ricercatore si identificano con il fine dell'imitazione del Divino e dell'adeguamento alla sua infinita perfezione.

CAPITOLO X

IL SIGNIFICATO DEL DISTACCO DAL NON-S□

Come si Š detto nei capitoli precedenti, la discriminazione non Š che una delle qualificazioni per avere accesso alla conoscenza del S,, che esige il distacco da tutto quanto lega la Coscienza, di per s, informale, alla forma. Samkara descrive vairagya, la seconda qualificazione dell'ascesi vedantica, come: ®... il distacco da tutti i godimenti transitori, da quelli corporali a quelli corrispondenti allo stato di Brahma... La rinuncia, fondata sulla riflessione personale e sull'insegnamento del guru, deve essere applicata a tutti gli organi e a tutte le condizioni di godimento... Nel contesto vedantino, il distacco sta a significare la perdita dell'attaccamento a tutti gli oggetti inerenti agli involucri atman, in quanto ogni attaccamento definisce la Coscienza

nei confini delle forme e la separa dal suo immanifesto Sostrato.

Il tema del distacco è presente in tutte le tradizioni mistico-sapientziali che si indirizzano all'unione-conoscenza con il Principio divino e trascendente. Nelle vie religiose il sentiero è un compito morale arduo e drammatico, che esige la cancellazione di ogni passione umana acciocc, l'anima possa essere vuota e capace di unirsi al divino. Tale compito configura l'autentica libert... della prigionia della materia, come dice S. Antonio Abate: «La libert... e l'intimo gaudio dell'anima sono il risultato di purezza autentica e di distacco dalle realt... legate al tempo».

Nella sapienza vedantina il distacco ha una connotazione filosofica che è in funzione della conoscenza: per poter conoscere l'Assoluto il soggetto deve distaccarsi dal relativo, per risvegliarsi alla sua natura di Testimone indisturbato, il Veggente deve separarsi dal visto.

Se nella sapienza orientale il distacco, in generale, implica la trascendenza dal desiderio - causato dall'ignoranza ed origine del dolore -, nell'Advaita Vedanta, in particolare, il distacco include la trascendenza dall'intero corpo della manifestazione, ovvero da tutte le sovrapposizioni che velano l'Assoluto. Come condizione per integrare l'Assoluto immanifesto il distacco vedantico implica il superamento di qualunque attaccamento, persino quello all'idea di Dio: onde poter realizzare l'assoluto Sostrato del tutto, deve essere trasceso finanche il desiderio dell'Entit... pi— elevata nella gerarchia degli esseri, della Causa prima, dell'Architetto dei nomi e delle forme.

Superato l'attaccamento al mondo delle forme si svela l'Informale, ove ogni forma appare contenuto di un pi— vasto e indifferenziato contesto e ove la maya karmica è trascesa nella Conoscenza suprema.

Nel distacco, oltre il desiderio, si realizza l'equanimit..., la serena indifferenza, l'apatheia del filosofo greco, che non reagisce n, soggiace alla legge dell'attrazione e repulsione:

**attraverso la conquista dell'equanimit..., il distacco-vedantico
Š permanenza nella beatitudine della Costante informale ove
non esiste tempo, n, moto, n, qualit....**

**Nel processo della meditazione l'arco del distacco comprende
due fasi: la prima riguarda il distacco dall'io-mente
corrispondente alla trascendenza dai primi tre involucri
sovrapposti all'atman, la
seconda corrisponde al distacco dall'intera manifestazione
individuale, corrispondente alla trascendenza di tutti gli
involucri Nella prima fase avviene il passaggio dal dominio
dell'io personale che segue leggi individuali al dominio
transpersonale che segue leggi universali, dalla morte
dell'identit... separata dal resto alla rinascita di un'identit...
che include l'interezza della vita.**

**Il secondo e pi— alto distacco, che include l'anima oltre che la
mente, esige la notte oscura, la morte della memoria, della
volont... e dell'intelletto ed il percorso della coscienza nel
deserto e nel vuoto, verso l'identit... con l'Informale non-duale.
Se il distacco dall'individualit... totale riguarda la sublime
meta dell'ascesi mistica, il distacco dall'io Š condizione dello
sviluppo transpersonale e consustanziale ad un modello
ottimale di salute mentale.**

**Per distacco dall'io si intende la condizione in cui la Coscienza
non Š pi— modificata da prodotti istintivi-affettivi-concettuali,
indirizzati in senso egocentrico e personalistico, ma al
contrario integra e risplende dei significati archetipici e delle
qualit... pure e universali dell'anima.**

**In tal senso il distacco dall'io si distingue dalla
disidentificazione (che Š distanza spaziale da tali contenuti,
distanza che produce consapevolezza, ma non superamento
del determinismo che essi producono) perch, implica
superamento-trascendenza della dipendenza da fattori egoici
e perdita della volont... individuale indirizzata ad un obiettivo
soggettivo diverso e diviso da quello universale.**

a) La purificazione

In tutte le tradizioni spirituali che hanno trattato il distacco come trascendenza del senso dell'io e mezzo di unione con il Divino, un ruolo fondamentale è stato attribuito alla purificazione come strumento indispensabile di trascendenza. La meta della crescita spirituale è una condizione di compiutezza, di perfezione, di perfetto amore e perfetta bontà..., ove sono trascesi i sentimenti egoistici ed il senso dell'importanza personale che fa amare se stessi più degli altri: tale condizione esige naturalmente un perfezionamento di se stessi attraverso una trasformazione profonda degli elementi dualistici, ovvero degli aspetti egoistici che si manifestano nell'attaccamento oggettuale, nell'avidità..., nell'ostilità..., nell'intolleranza, ecc.

Come si afferma nel Vedanta, affinché, l'atman possa specchiarsi nella mente, questa deve essere perfettamente pura; in altre parole, affinché, la Coscienza possa distaccarsi dalla mente e trascenderla, i guna tamas e rajas devono essere trasformati nel sattva.

Una disamina profonda della purificazione è fatta da Patanjali nei suoi Yoga sutra, che sono, in un certo senso, una fase preparatoria alla disciplina Vedanta.

Secondo Patanjali la purificazione avviene attraverso discipline etiche che si pongono come regole di astinenze e di osservanze.

Le astinenze consistono nell'astenersi dalla violenza, dalla menzogna, dal furto, dall'incontinenza, dalla possessività....

Le osservanze consistono nella pratica della purezza, della contentezza, dell'austerità..., dello studio di sé, dell'abbandono al Divino.

Diversamente dai sentieri religiosi che vedono nell'eticità... un valore finalizzato all'unione con il Divino, nella tradizione Yoga-Vedanta le regole etiche sono finalizzate alla conoscenza metafisica, ed hanno il compito di pulire i filtri

della percezione, ®...di rendere la mente cos□ limpida da lasciar filtrare la luce del S,¯.

Il riconoscimento della relazione tra stato della mente e percezione e la comprensione che i fattori mentali creano una fitta trama di proiezioni sulla realt... velandone l'essenza e provocando l'illusione della molteplicit... Š un recente portato della ricerca transpersonale. Dalle ricerche transpersonali sulla percezione Š emerso che il sistema concettuale modella la percezione, determina ci• che si vede e i comportamenti di risposta.

Nelle persone cosiddette normali il sistema di pensiero Š tutt'altro che logico e chiaro, poich, Š generalmente intessuto da una fitta trama di illusoriet... dovuta a identificazioni limitanti e a proiezioni inconscie.

La purificazione delle inquinate aree della mente Š la condizione di una retta percezione della realt... e conseguentemente di un comportamento coerente con essa. Il Buddha diceva: ®Se vedi chiaramente, a chi puoi far male?¯. In altre parole, se vengono snebbiati i filtri percettivi e ripulita la realt... dalle proiezioni negative della mente, e se attraverso ci• si pu• riconoscere l'essere indiviso e l'appartenenza alla stessa vita, a chi si pu• nuocere e chi si pu• combattere?

b) Le astinenze

Non essere violenti

Lo sviluppo della non-violenza consiste nella progressiva acquisizione di una modalit... comportamentale in cui non si praticano azioni che offendano o ledano la natura e i suoi abitanti.

Ô necessario ricordare che il cammino dell'aspirante verso la conoscenza del S, Š interiore, pertanto, le qualit... si sviluppano all'interno dello spazio coscienziale prima di

essere manifestate nel mondo esterno. La non-violenza non è solo, sic et simpliciter, il non far male agli altri, ma è prima di tutto il non far male a s, stessi. Deformato dalla morale comune, questo intrinseco ed interiore significato della non-violenza è presente nelle vie sacre: Cristo diceva: «Ama il prossimo tuo come te stesso».

Precondizione dell'amore verso il prossimo è il retto amore di s,; quest'ultimo non riguarda l'atteggiamento narcisistico ed egoistico che arricchisce l'io di prestigio, potere e successo, ma quella intrinseca cura autoeducativa ed autoprotettiva che mira a far crescere attraverso la trasformazione dei fattori di ignoranza e di dolore presenti nella mente. In questo contesto la non-violenza, interpretata a livello interiore, comincia dalla soppressione degli atteggiamenti di intolleranza e criticismo che producono autoaggressività..., ledono l'unità... interiore, scindono la psiche in contrastanti subpersonalità... o autorappresentazioni antagonistiche, alterando la percezione di se stessi e del mondo.

Per non-violenza si intende lo sviluppo di atteggiamenti di attenzione, accettazione, comprensione e perdono, che producono unità... interiore e facilitano l'integrazione delle componenti bio-psico-spirituali. Queste qualità... dell'amore consentono l'operare attivo sui difetti della personalità..., s, da acquisire quella volontà... forte, buona e sapiente, che non esclude l'ascolto dei bisogni, l'amorevole cura della natura infantile dell'io e il nutrimento delle sue carenze.

La scoperta di quanta violenza contenga anche la più elementare delle nevrosi e di come l'assenza di amore verso se stessi sia presente come criticismo, indifferenza e ostilità... in ogni forma di psicopatologia, è un'esperienza costante nella psicoterapia.

Come lo sviluppo umano, anche la cura della psicopatologia esige come premessa indispensabile la conquista dell'innocuità...: senza superare l'indifferenza e l'ostilità... verso aspetti di s, stessi e senza l'acquisizione del retto amore di s,,

la soluzione terapeutica è un'illusione e la crescita individuale è solo una sovrastrutturata compensazione.

Il superamento della violenza interiore è il primo passo verso il superamento dell'ostilità... interpersonale: solo chi sa accettare, comprendere, perdonare e curare se stesso potrà fare altrettanto con i fratelli nella vita. Come potrebbe una persona intollerante verso di sé, essere realmente tollerante verso gli altri?

Come si può ipotizzare che ciò che non è creato internamente possa esistere nelle relazioni interpersonali? Assai prima della nostra scienza psicologica, Patanjali ha nominato la non-violenza come la prima fra le qualità... etiche, a segnalare che lo sviluppo dell'innocuità... è l'alfa e l'omega della conoscenza trascendente e dell'armonia della vita.

Non mentire

Come la non-violenza riguarda dapprima uno stato intrinseco alla personalità..., così la non-menzogna si riferisce non solo all'elementare senso di autenticità... e veracità... nel rapporto interpersonale, ma ad uno stato interno di verità... che esige il superamento dei meccanismi difensivi, degli spostamenti proiettivi e delle identificazioni selettive.

La non-menzogna non si esprime solo nell'assenza di bugie grossolane, ma nell'assenza di bugie verso se stessi, nel superamento delle difese che occultano gli stati indesiderati dell'io e creano la dualità... fondamentale tra maschera e ombra.

La non-menzogna si identifica con la veracità..., quale stato di integrità..., ove è espressa con autenticità... e umiltà... la totalità... del proprio essere nel bene e nel male. Come si è detto per la violenza, la menzogna è un contenuto fondamentale nella patologia psichica che, attraverso i meccanismi di difesa, arriva ad essere così profonda ed inconscia da essere ignorata dal soggetto che ne è artefice e vittima.

Non rubare

Non rubare, essenza la qualit... etica dell'onest....

Rubare in senso lato non significa solo appropriarsi di oggetti concreti, ma anche di credito, fama, prestigio, ecc.: in tal senso rubare significa mascherarsi, onde permettere al proprio senso di importanza personale di emergere sugli altri e strumentalizzarli.

Non essere incontinenti

L'astenersi dall'incontinenza qualifica l'armonizzazione delle energie volte al piacere.

L'incontinenza ha una natura fisica che qualifica l'enfasi eccessiva data al piacere del cibo, del sesso e del divertimento, ma ha anche una natura mentale, quale enfasi eccessiva data all'uso del pensiero e all'esercizio intellettuale spesso gratuito e fine a se stesso, usato come strumento di persuasione e di autoaffermazione.

Il superamento dell'incontinenza, che porta ad un sapiente uso delle proprie energie corporeo-mentali, esige la conquista della moderazione, e richiede regole di austerit..., di sobriet... e di disciplina che controllino la parola, il sonno, il cibo, l'esercizio della sessualit... e del pensiero.

Nella cultura Yoga la continenza Ś considerata la virt— che produce vigore fisico ed Ś un mezzo per attivare il flusso della vitalit... che aiuta nel viaggio interiore verso la patria dello Spirito.

Non-possessivit...

L'astinenza dall'avidit... qualifica lo stato della non-possessivit... quale distacco dall'impulso di accumulare beni intesi come oggetti, prestigio o affetto.

La natura dell'avidit... Š strettamente correlata a quella dell'ignoranza: Š il risultato dell'illusione di essere solo ci• che si vede, corpo fragile e mortale, bisognoso di oggetti garanti della sua sopravvivenza.

Chi ignora la beatitudine del S, indiviso ed Š identificato con i limiti perituri dell'io tende a compensare la sua pochezza e la sua solitudine con l'acquisizione di possessi, pertanto, si estenua nella corsa alla cattura di oggetti.

L'avidit... Š di per s, una delle qualit... disfunzionali dell'io, un deformante filtro della percezione che produce ansia, paura, competizione e lotta.

La perdita delle sue brame Š un passo fondamentale nella conquista della pace del cuore e nella conoscenza del come e del perch, dell'esistenza.

c) Le osservanze

Mentre le astinenze sono pratiche di tipo morale e restrittivo, le osservanze sono pratiche di tipo disciplinare e costruttivo. Esse tendono a strutturare l'integrit... e l'austerit... del corpo e della mente, e sono una precondizione dello sviluppo transpersonale.

La purezza

La purezza Š quella condizione in cui sono eliminati i fattori mentali che impediscono l'efficienza dell'intelligenza e la percezione realistica: dalla purezza mentale deriva l'atteggiamento lieto ed amorevole e la capacit... di visione trascendente.

Come rileva Patanjali, l'efficienza delle strutture mentali è fondamentale per l'ascesi verso il S; tale efficienza deriva dal materiale che la mente incorpora. Come sostituendo cibi puri al cibo impuro, la funzionalità... del corpo migliora, così sostituendo emozioni e pensieri di natura più alta a quelli di natura più bassa, la funzionalità... del sentimento e del pensiero viene potenziata.

La meditazione creativa, evocativa di stati d'animo positivi, l'uso del mantra, della preghiera e della lettura dei testi sacri hanno lo scopo di purificare la mente e si propongono come indispensabile sussidio nel processo di purificazione.

La contentezza

Lo stato della contentezza è vicino a quello dell'equanimità... e con esso condivide la capacità... di sentirsi appagati qualunque cosa accada, poiché, è stata trascesa la fragilità... del reagire con attrazione e repulsione agli eventi, fragilità... che rende dipendenti dal mondo esteriore e bisognosi di gratificazione. La contentezza è consustanziale al distacco descritto, in tutte le vie mistiche, come serena indifferenza che denota la consapevolezza della vanità... delle forme manifeste da parte del ricercatore. Condizione positiva e vigilante della mente e dell'emozione, la contentezza rappresenta anche uno stato di calma profonda.

L'austerità...

L'austerità... è la condizione in cui la parola, il pensiero e il corpo sono controllati attraverso l'uso della volontà..., onde funzionare al servizio di comportamenti non-dualistici. Come si legge nella Bhagavad Gita, l'austerità... della parola è la parola che non produce turbamento, che è verace, gradevole e benefica.

L'austerit... del pensiero Š ®la placidit... mentale, la gentilezza, il silenzio, il dominio di s,, la purezza di cuore.

L'austerit... del corpo Š il rispetto del Divino, la purezza, la rettitudine, la continenza e l'innocuit....

Le pratiche che portano all'austerit... della parola, del corpo e del pensiero esigono scrupolosit... nell'osservazione e nella rettificazione delle posizioni erronee: in tal senso esse possono essere considerate strumenti di trasformazione che influenzano il benessere psicologico e facilitano l'autotrascendenza.

Lo studio delle Scritture

La lettura, la riflessione e la meditazione sui testi sapienziali e sacri preparano la mente a ricevere la conoscenza suprema che Š quella dell'unit... del S, e del mondo.

Secondo Patanjali lo studio delle sacre Scritture ®... fa penetrare nella mente il raggio dell'intuizione... assorbita dai semi divini, la Coscienza trascende il flusso pensativo e si colloca nel silenzio armonico che permette lo sviluppo intuitivo. I testi sacri condensano l'insegnamento che dev'essere realizzato come stato di coscienza, e svelano sia il sentiero che il ricercatore deve percorrere sia le verit... che dovr... progressivamente testimoniare nell'azione concreta.

L'abbandono al Divino

Lo sforzo morale dell'uomo spirituale per conformarsi alla volont... trascendente Š ben noto in tutte le culture religiose. Nella Tradizione sapienziale l'abbandono al divino non Š in funzione dell'adorazione di una forma personale ma in funzione dell'adeguamento alla perfezione principiale. Il fine Š la liberazione dalla sofferenza dovuta all'assoggettamento del

Veggente al visto, ovvero all'imprigionamento della Coscienza senza confini nelle forme energetiche definite.

Abbandonarsi al Divino significa acquisire una posizione di fede verso l'intelligenza trascendente che \checkmark la natura immutabile del Reale e l'essenza dello stesso S,. Tale attenzione rivolta al Divino facilita la percezione del Bene universale, collabora al processo di distacco dall'io e favorisce una posizione di ascolto e di silenzio interiore, che facilita lo spostamento della Coscienza dalla mente agli archetipi dell'anima.

Maggiore \checkmark l'egoismo e pi— difficile \checkmark la resa al Divino: finch, l'essere \checkmark sotto il dominio dell'importanza personale e dell'amore appassionato per il proprio corpo, la sostituzione della volont... trascendente alla volont... individuale \checkmark impedita da motivazioni individuali appropriative. L'esercizio della resa al Divino \checkmark tanto pi— facile quanto pi— il processo di purificazione \checkmark ad uno stadio avanzato e culmina con quella fusione tra amante e amato che consustanzializza l'incontro con Dio nell'unione mistica e la reintegrazione nell'Essere della Tradizione sapienziale.

CAPITOLO XI

LE QUALIT ·DELLA MENTE PACIFICATA

Per penetrare nel mondo delle cause e trascendere le identificazioni con le sovrapposizioni, per realizzare la natura del S,, il Testimone dello spettacolo della Vita, l'Uno senza secondo, l'ultimo Soggetto oltre ogni oggetto psicologico, occorre sviluppare le virt— della mente sino a rendere quest'ultima quieta e silente.

Il viaggio verso la patria della compiutezza che esiste oltre i confini della personalit... egoica, passa attraverso la mente e

ne esige la tranquillizzazione: consapevolezza ed eticit... sono i mezzi che il ricercatore della verit... utilizza e sperimenta in un combattimento interiore che non risparmia comportamenti, pensieri e sentimenti, ma li scruta tutti onde sintetizzarne le dualit.... L'approdo alle virt— della mente Š una condizione indispensabile per la trascendenza dell'io e la liberazione dall'ignoranza che fa scambiare l'irreale per reale.

Secondo Samkara, le virt— o qualit... della mente sono la terza qualificazione del ricercatore dopo la discriminazione e il distacco. Esse sono:

- la calma mentale (sama)
- l'autodominio (dama)
- il raccoglimento interiore (uparati)
- la pazienza o coraggio morale (titiksa)
- la fede (sraddha)
- la fermezza mentale (samadhana) o concentrazione costante sull'Assoluto e la sua immutabile perfezione.

a) La calma mentale

® La calma mentale Š la condizione della mente pacificata che contempla costantemente la meta (il S,) dopo essersi distaccata dalla molteplicit... degli oggetti sensibili perch, ne ha messo in evidenza la loro vacuit... .

(Vivekacudamani, sutra 22)

®I Saggi che sono qualificati a parlarne, affermano che la calma mentale Š il risultato della costante concentrazione della mente su di un unico oggetto di meditazione (cioŠ il S,) .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 95)

La calma mentale, cui allude Samkara nei precedenti sutra, non si riferisce ad una condizione autoimposta ma ad uno stato coscienziale in cui si realizza il riconoscimento di essere

infiniti, immortali, esenti da attaccamenti, perciò liberi dal condizionamento del desiderio.

Questa calma mentale Ā caratterizzata dall'assenza di moto pensativo, messo a tacere dalla caduta di interessi e di investimenti pulsionali sul mondo manifesto, riconosciuto come irreali. Ô perciò uno stato che segue il retto processo della discriminazione e il distacco dalla fantasmagoria delle sovrapposizioni della personalit....

Solo nella condizione in cui la mente Ā libera dal dualismo del pensiero, poich, il pensiero Ā divenuto silenzioso, la Coscienza, priva di ostacoli formali, pu• espandersi e includere ci• che varca i confini delle forme, riconoscendosi alla Fonte come puro Spirito che sottende e d... origine a tutto ci• che appare.

La calma mentale non va confusa con l'oscuro e passivo stato che segue l'appagamento del desiderio oggettuale, n, con la prelogica incoscienza tamasica di colui che affonda nel torpore, ma Ā una luminosa condizione di percezione non velata da contenuti mentali, n, circoscritta da proiezioni, percezione che segna la liberazione della Coscienza dal confine del pensiero desiderante. Samkara delinea tre specie di calma mentale: superiore, mediana, inferiore.

Nella condizione superiore, la mente pensante Ā come dissolta e permane soltanto il suo sostrato.

**®Quello stato, al di l... della mente e delle sue stesse modificazioni, in cui la coscienza Ā assorbita nella suprema Realt... ed Ā della stessa natura della Beatitudine del Brahman, Ā la specie superiore della calma mentale⁻.
(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 97)**

Nella calma mentale superiore, l'assorbimento nella natura non-duale non consente alcuna modificazione mentale: Ā la condizione del nirvikalpa samadhi e della perfetta felicit... dell'unione con la suprema Realt....

Nella condizione di calma mentale media si alternano o coincidono la coscienza dell'Assoluto e le modificazioni della mente; tuttavia queste ultime sono riconosciute sovrapposte ed estranee alla Coscienza come un film Š riconosciuto estraneo e sovrapposto allo schermo.

®La specie mediana si consegue quando la concentrazione Š diretta verso la pura coscienza dell'Assoluto, malgrado le modificazioni della mente indotte dalle distrazioni (ancora presenti) .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 98)

L'alternarsi tra l'assorbimento della coscienza nell'Assoluto immodificabile e il risucchio nelle modificazioni mentali altera la felicit... del ricercatore ma non impedisce la consapevolezza e la certezza del Reale.

Nella condizione di calma mentale inferiore, la mente Š ancora modificata dal pensiero, ma l'operare del sattva, ovvero delle qualit... del ritmo armonico, Š attivo nel trasformare il rajas ed il tamas.

®La specie inferiore si ha quando il sattva Š (ancora) mescolato con le altre qualit... (guna) e quindi la mente, distogliendosi dagli oggetti sensibili, si applica allo studio delle Scritture .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 99)

Quivi la coscienza non Š libera dai guna il flusso del pensiero sommerge ancora la pura Coscienza come le onde rumorose sommergono la placidit... del mare, ma l'operare del pensiero positivo su quello negativo conferisce la possibilit... di superare i conflitti e le dualit... dolorose.

Il Vedanta Š esplicito nel considerare la calma mentale come la prova della trasformazione dei guna che sono fattori di separazione. La mente, infatti, altro non Š che il palcoscenico

ove si scontrano qualit... che veicolano le costruzioni egoistiche ed appropriative dell'io: calmare la mente presuppone la trasformazione dei suoi fattori sino alla trascendenza del senso dell'io separato.

Il frutto dello sforzo della purificazione mentale Ś l'equanimit..., la virt— che realizza il non coinvolgimento nei fenomeni del mondo e il distacco dal frutto delle azioni, dovuto alla permanenza della Coscienza al centro, non pi— modificata e trascinata nell'identificazione con i suoi involucri. La trasformazione dell'egoismo Ś ci• che permette l'annullamento degli stimoli esterni e perci• la caduta del desiderio estrovertito: senza desiderio, la risonanza della mente cessa e con essa la sua partecipazione al mondo dell'impermanenza e dell'illusione. Quando le passioni egoiche cessano, la calma mentale si identifica con la spassionatezza ed il silenzio.

®La calma mentale non pu• raggiungersi se prima non si sono vinte le sei passioni dell'animo umano, cioŚ l'illusione, l'orgoglio, la vanit..., la collera, la lussuria, la gelosia .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 101)

I guna rajas e tamas, presenti nella mente ordinaria, devono essere trascesi onde realizzare quella calma mentale in cui il S, pu• rispecchiarsi: i fattori di ignoranza che sono l'orgoglio, la collera, la vanit..., ecc. vanno bruciati o soluti, come in un crogiolo alchemico, sino alla sostituzione degli stessi con l'umilt..., la tolleranza e l'accettazione paziente del karma. Le caratteristiche dualistiche dell'io ordinario non consentono la pace della mente, n, la liberazione della Coscienza dai confini della forma: l'aspirazione alla pace e il conseguimento della calma sono successivi alla purificazione e da essa risultano come un effetto risulta da una causa.

Senza un personale sacrificio, senza la guida di chi ha gi... fatto il percorso meditativo e senza l'ardente volunt... di liberazione, la calma mentale, che qualifica lo stato

necessario all'esperienza della Coscienza suprema, Š pura illusione.

Poich, la calma mentale qualifica uno stato di armonia e pace della mente, si evince che il cammino verso la conoscenza trascendente si identifica con il cammino verso la perfetta salute mentale ed i fattori paradigmatici per l'illuminazione sono gli stessi che qualificano l'ottimale benessere e felicit....

b) L'autodominio

®L'autodominio si ha quando si staccano i due gruppi di organi sensoriali dai loro oggetti corrispondenti, riportandoli ai loro rispettivi centri... .

(Vivekacudamani, sutra 23)

Nel sutra di Samkara si allude agli organi di cognizione (odorato, gusto, tatto, vista, udito) ed agli organi di azione (parola, procreazione, escrezione, mani, locomozione) che sono generalmente agenti nello spazio esteriore e mezzo di estroversione della Coscienza nel mondo delle forme. Gli organi di cognizione e di azione sono gli alleati dei sensi nell'attaccamento oggettuale e nel desiderio verso le forme manifeste.

L'autodominio esige la capacit... di mantenere le energie degli organi sensoriali al loro centro, non consentendone la esternalizzazione. Ô questo uno stato di indipendenza dei sensi dagli stimoli che li attraggono, indipendenza che consente all'attenzione di non essere imprigionata nel mondo della manifestazione e di rivolgersi alla sua natura essenziale.

®I fattori principali necessari per ottenere l'autodominio sono: la pratica del brahmacarya, la non-violenza, la compassione, la modestia, il distacco dagli oggetti di godimento, la purezza, e la grande umilt... (nella ricerca e nella vita) .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 105)

®Anche (questi fattori sono importanti: la verit..., la non-passionalit..., la fermezza mentale derivante dalla fede nelle Scritture, la (graduale) dissoluzione del "senso dell'io", l'assorbimento totale nella contemplazione del Signore, la ricerca e la vicinanza dei Realizzati .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 106)

®(A questi fattori elencati) occorre aggiungere lo studio intenso e l'assimilazione delle Opere sacre riguardanti la Conoscenza, l'atteggiamento di equanimit... verso prosperit... e avversit..., la mancanza di desiderio di gloria, l'amore e la ricerca della solitudine, l'ardente aspirazione alla Liberazione .

(Sarva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, sutra 107)

Come la calma mentale, l'autodominio, che qualifica lo stato della perfetta libert... da emozioni, desideri, bisogni e stimoli esterni, Š una meta ardua che richiede un livello di purificazione profondo.

La possibilit... di attingere alle vette dell'equanimit..., alla morte del senso dell'io separato ed all'assorbimento silenzioso nella verit... non-duale, non Š il frutto di un volontarismo che sarebbe titanico nella sua difficult..., ma il risultato naturale della perfetta discriminazione e dell'adeguamento dell'azione ad essa.

Ô solo il riconoscimento che il S, Š in ogni ente e che ogni ente Š parte del S, che produce un rivoluzionario riorientamento, volto all'organizzazione dei propri comportamenti verso la non-violenza e la compassione.

D'altronde, quando si comprende che l'io, quale separata personalit... identificata con un'illusoria autorappresentazione, non ha esistenza reale ma Š creato dalla mente, si perde il bisogno di arricchirlo. Allora, la continenza, quale caduta del desiderio sensoriale, Š naturale, come Š naturale il superamento dell'avidit..., dell'orgoglio e dell'importanza personale.

L'atto di amore che qualifica la mente sattvica Š il naturale dispiegarsi della vera natura del S, che, riconosciuto come divino, si adegua all'Essere assoluto riconoscendosi non distinto da Esso Il crollo dei vincoli alle forme manifeste Š naturale quando la coscienza individuale si reintegra nella Coscienza immanifesta e si libera dall'illusione della separatezza.

L'autodominio, quale sostanza della Coscienza non imprigionata dalle forme, Š il risultato di un'ascesi intelligente ed austera, ma non violenta n, dolorosa, che vede trionfare la discriminazione e la disciplina come mezzi di retta visione e di corrispondente adeguamento del comportamento tramite pensiero ed azione.

c) Il raccoglimento interiore

Ô naturale, nella condizione di calma mentale ed autodominio, il raccoglimento interiore, l'altra virt— della mente che Š indispensabile all'esperienza-realizzazione del S, nel suo assoluto Sostrato.

®... Il raccoglimento Š reputato perfetto (uparati) quando gli oggetti esterni cessano di mettere in moto le modificazioni mentali... .

(Vivekacudamani, sutra 23)

Nel raccoglimento interiore, il mondo esterno perde il potere di attrarre i sensi e produrre l'esternazione della Coscienza verso la realt... manifesta. La mente non si modifica pi— in onde di pensiero ed in analoghe emozioni ma permane in uno stato di silenzio che qualifica la purezza e la sobriet... del cuore.

Nel reale raccoglimento si matura il deserto del mistico, lo spazio radioso dell'incontro con il Divino. Ben lungi dall'essere un atteggiamento o una mera disciplina, il raccoglimento

interiore sottrae la Coscienza alla prigionia dei suoi involucri e la restituisce alla beatitudine del suo contesto immutato.

d) La pazienza o coraggio morale

®... La pazienza   quella condizione che sa accettare le afflizioni senza risentimento o ribellione, trovandosi libera da ogni ansiet..... .

(Vivekacudamani, sutra 24)

La pazienza di cui parla Samkara non   un dovere autoimposto al peso della vita o sopportazione volontaristica del suo alterno e meccanico scorrere impermanente, ma una condizione naturale di equidistanza ed imperturbabilit... che scaturisce ed   complemento delle altre virt— della mente. La pazienza non attende mai nulla, non teme situazioni nuove, non combatte n, reagisce ad alcunch,. Le qualit... della mente calma, raccolta e paziente qualificano uno stato di libert... che pone il soggetto oltre l'attrazione e la repulsione verso gli oggetti, oltre gli opposti del nascere e del morire, trascendendo la sofferenza connaturata all'io empirico. La vetta dello sviluppo transpersonale che emerge dalla Tradizione Vedanta delinea una condizione di vita divina che non   pi— soggetta alle limitazioni e alla dipendenza da fattori esterni o interni: tale condizione qualifica lo stato della beatitudine.

La pazienza, quale accettazione gioiosa del karma (la legge che regola l'esistenza secondo principi di causa ed effetto), riconosce che ogni cosa   al suo giusto posto e, senza contrapporsi ad alcunch,, accetta fortuna o avversit... come aspetti di una stessa medaglia, elementi di un divenire che in nulla ostacola o si frappone alla quieta sostanza dell'Essere che vi sottende.

e) La fede

®La fede Š l'aderenza fiduciosa alla verit... esposta nelle Scritture e dal proprio guru: con essa si perviene ad apprendere il reale⁻.

(Vivekacudamani, sutra 25)

La fede vedantina non si riferisce al fanatismo n, alla bigotta credenza rivolti verso un trascendente avulso dalla consapevolezza, ma Š il risultato dell'intuizione della Verit... seguita alla discriminazione supercosciente.

Così la fede si avvicina alla devozione che Š, secondo Samkara, la ricerca costante della propria reale natura, ovvero del Divino interiore, dell'Essere immanifesto.

Fede e devozione, quale aderenza alla Realt... e ricerca della Verit..., sono alla base del lavoro della meditazione Vedanta e ne costituiscono il trionfo: esse sono la premessa di ogni disciplina e di ogni fase della prassi meditativa, così come l'ardente aspirazione alla liberazione Š il fervore ascetico che fornisce il coraggio e la forza per percorrere il sentiero. Nella fede-devozione si cementa la bhakti, quell'amore del divino senza il quale non Š possibile l'emancipazione dalla schiavit— dell'io separato dal tutto, e senza il quale non c'Š fusione con l'oggetto ultimo della ricerca.

f) La fermezza mentale

Tramite la calma mentale, l'autodominio, la pazienza e la fede si perviene a quella stabilit... mentale che permette la concentrazione sull'Assoluto, l'assorbimento nella sua natura non-duale e la condivisione della sua naturale felicit....

®La fermezza mentale Š quella condizione in cui la buddhi Š costantemente concentrata sull'Assoluto senza cadere nel gioco mentale⁻.

(Vivekacudamani, sutra 26)

Solo quando il flusso razionalizzante del pensiero proiettivo Ā silente, l'intuizione supercosciente ha accesso all'Essere oltre ogni forma e da esso non recede poich, non Ā pi— velata da modificazioni mentali. Superate le onde dell'incessante pensiero meccanico, la fermezza mentale garantisce l'appartenenza della Coscienza all'Essere in cui esiste senza modificazioni e turbamenti.

L'anelito all'emancipazione si fa cos□ sostanza e l'attenzione alla reintegrazione nel S,-Testimone, non pi— disturbata dalla volont... egoica, si fa reale presenza in una Coscienza libera dai confini dell'impermanenza.

Realizzate le virt— della mente, dopo la discriminazione, la purificazione e il distacco, il ricercatore acquisisce le qualificazioni per la Conoscenza suprema. Libero da conflitti, da errori e da ignoranza, si riconosce della stessa sostanza del Principio della Vita e consegue quindi lo stadio ultimo dell'Identit... perdendo ogni differenziazione e dualit....

Rimossa l'incompiutezza e varcato il limaccioso reame della mente, il ricercatore della Verit... pone termine alle miserie dell'esistenza relativa e, libero dall'ansia dell'impermanenza, conquista il nettare dell'immortalit....

Liberato dall'esilio nell'irrealt..., superate le ombre del dubbio, l'incertezza del desiderare, la paura del morire, colui che conquista la pace della mente e del cuore effonde, naturalmente, una benefica influenza sugli altri ed opera per il bene dell'umanit.... Lungi dall'essere una condizione passiva, la meta della ricerca riconduce alla Vita colui che si dona con spassionatezza e per un atto di amore, aiutando gli altri a trascendere la foresta del dolore terreno e a conquistare la beatitudine della Non-dualit....

Attraverso il sentiero vedantico, Conoscenza, Sapienza, Amore ed Azione sacra si manifestano, all'apice dello sviluppo transpersonale, come stati naturali di Colui che si Ā risvegliato alla sua vera natura e liberato dalla prigionia

dell'illusoria finitudine. Sperimentato il S, nel profondo del suo cuore e consumati i semi dell'ignoranza che ne nascondeva la presenza, chi ha raggiunto la meta della non-dualit... si manifesta nella vita come un gioioso interprete della trascendente perfezione, dimostrando con la sua testimonianza che la via della Conoscenza si identifica con la via della felicit....

EPILOGO

Descritto sinteticamente il continuum della meditazione Vedanta che consente il passaggio dall'incoscienza dell'io, perduto nei flutti del doloroso attaccamento a ci• che muore, alla Coscienza del S, liberata e stabile nella sua nondualit..., per noi ardenti ricercatori della Verit..., ancora lontani dalla meta suprema ma appassionati e intrepidi nel percorrerne il sentiero, si pone il problema di delineare con chiarezza il processo del viaggio transpersonale.

Il processo si riferisce alla pratica dotta e consapevole della meditazione, alla conoscenza dei rischi e agli ostacoli che essa

comporta, alle difficult..., alle illusioni e agli impedimenti che possono renderla inattuabile o addirittura regressiva.

La comprensione del processo transpersonale attraverso l'exkursus meditativo, quale prassi di sviluppo integrale che consente l'attualizzazione dei talenti creativi, della bellezza e bont... presenti nell'inconscio umano, riguarda il futuro della psicologia e non pu• dirsi avulsa dallo studio della psicopatologia.

Come ogni altra fase dello sviluppo, quella transpersonale richiede l'integrazione di strutture cognitive, affettive ed etiche che danno accesso alla trasformazione della percezione di se stessi e del mondo, nonch, a mutamenti di bisogni, motivazioni e comportamenti. Come ogni altra fase dello sviluppo, quella transpersonale   passibile di cattiva

metabolizzazione di esperienze oggettuali e di disturbi dell'integrazione, da cui possono scaturire forme di psicopatologia che producono l'arresto della naturale crescita verso l'interezza del S.,

Non diversamente dai disturbi degli stadi inferiori dello sviluppo prepersonale e personale, i disturbi dello sviluppo transpersonale producono alterazioni nel comportamento che impediscono l'espressione della creativ... individuale.

Ben lungi dall'essere un interesse di pochi eletti e sofisticati cultori della Conoscenza tradizionale, lo sviluppo transpersonale riguarda la scienza della salute, e la conoscenza del suo processo quale mezzo di armonia, conoscenza e pace non pu• che rappresentare l'obiettivo di qualunque persona che ami la crescita verso la piena espressione delle proprie potenzialit... e la liberazione dal malessere e dall'ignoranza.

Seppure al suo albore, la consapevolezza costruttivista di una psicologia dello sviluppo e della liberazione sta collaborando alla elaborazione di una nuova filosofia della vita che parte dalla persona umana e dalla sua interezza per suggerire un modo di vivere in una armoniosa interconnessione, ove fattori eupsichici diventano fattori di nutrimento collettivo ed i valori universali propongono un modo di vivere non solo per la persona che li esercita, ma anche per la societ... di cui essa § inscindibile parte.

Compreso che il cammino verso la Non-dualit... § il destino naturale della persona sana, e che la bont... § l'espressione naturale di una persona felice, la psicologia non potr... che occuparsi dei princ...pi dell'amore, della creativ..., della bellezza e della conoscenza, come elementi imprescindibili di una scienza integrale della natura umana che non si limiti soltanto alla cura delle psicopatologie conclamate ma si indirizzi alla piena espressione delle potenzialit... umane, integrate con ogni aspetto della vita con cui sono in relazione. Tra le religioni dogmatiche, che esortano l'uomo ad amare ma spesso non gli insegnano come fare, ed una scienza senza

valori che accanto all'indubbio sviluppo tecnologico ha contribuito alla degradazione del pianeta, la psicologia transpersonale che fonde scienza e sapienza si pone come una terza via che aiuta l'essere umano a riconoscere e a manifestare il bene che $\$$ dentro di s.,

Credo che nelle finalit... ultime di questa scienza etica, in cui il ricercatore conosce, si trasforma ed apprende l'arte di una crescita sana che implica la saggezza spirituale, possa realizzarsi quell'idea di un Amore senza attaccamento che, ben lungi dalla passione egoica volta all'autosoddisfacimento e passibile di frustrazione, diventa riflesso di una salvifica volont... trascendente e in essa si alimenta e si consuma. A questo Amore che incarna l'essenza pi— alta dell'umano sapere, e a cui si sono riferiti Saggi e Santi di tutti i tempi, l'esperienza del ricercatore transpersonale pu• pervenire, seguendo quelle intime vie che dall'incertezza della mente desiderante conducono alla compiutezza del S,, nel profondo del Cuore, alle sorgenti della Vita.