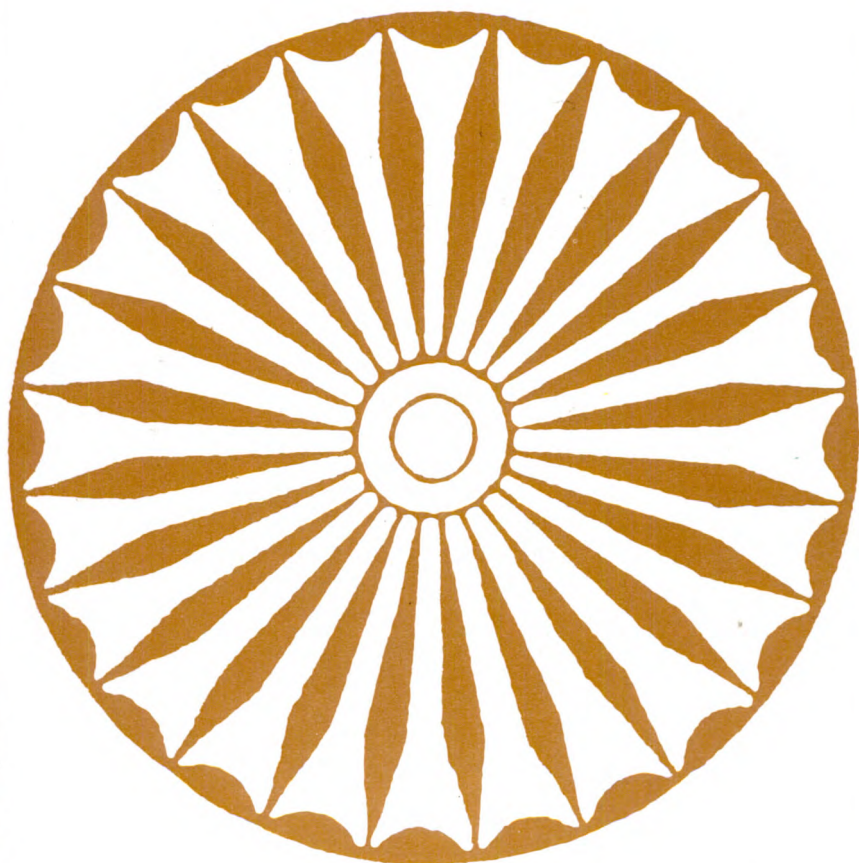


**HARIDAS
CHAUDHURI**

YOGA INTEGRALE

**EDIZIONI
MEDITERRANEE**



HARIDAS CHAUDHURI

YOGA INTEGRALE

TRADUZIONE DI STEFANIA BONARELLI

This One



1WNT-OKG-HZX2



EDIZIONI MEDITERRANEE - ROMA

Ristampa 1992

Finito di stampare
nel mese di Maggio 1992
presso la tipografia S.T.A.R.
Via Luigi Arati, 12 - 00151 Roma

ISBN 88 - 272 - 0074 - 6

Titolo originale dell'opera: *INTEGRAL YOGA* □ © Copyright 1965
by Haridas Chaudhuri □ George Allen & Unwin Ltd - London □
© Copyright 1978 by Edizioni Mediterranee, Roma - Via Flaminia,
158 □ Printed in Italy □ S.T.A.R. - Via Luigi Arati, 12 - Roma

A Mary Calkins Brooke
*che sognava di risolvere in amore
tutte le discordie*

Indice

	pag.
Prefazione	9
Introduzione	11
1. <i>Il significato di Yoga</i>	17
L'essenza dello Yoga, 20 - Yoga e religione, 21 - Yoga ed etica, 22 - Yoga e filosofia, 26 - Yoga e psicologia, 28 - Yoga e misticismo, 30.	
2. <i>Il fine dello Yoga Integrale</i>	39
Vita e yoga, 40 - Inadeguatezza dell'ideale ascetico, 42 - Trasformazione dell'esistenza, 45 - Unione dinamica con l'Essere, 46 - Liberazione collettiva del genere umano, 47 - La liberazione collettiva quale regno della giustizia (<i>dharma</i>), 51 - Ideologie politiche moderne, 54 - Un ordine universale unificato, 55.	
3. <i>Sintesi di Yoga: Hatha, Rāja, Tantra e Jñāna</i>	57
Hatha yoga, 57 - Raja yoga, 59 - Yoga tantrico, 62 - La via della conoscenza (<i>jñāna yoga</i>), 68.	

	pag.
4. <i>Sintesi di Yoga: Bhakti, Karma e Pūrna</i>	73
Lo yoga dell'amore (<i>bhakti</i>), 73 - Lo yoga d'azione (<i>karma</i>), 80 - Lo yoga integrale (<i>pūrna</i>), 84.	
5. <i>Principi basilari dello Yoga Integrale</i>	91
Integrazione psichica, 91 - Integrazione cosmica, 94 - Integrazione esistenziale, 96 - Principi dell'esistenza creativa, 99 - Meditazione, 102 - Amore o <i>līlā</i> , 107.	
6. <i>La filosofia dello Yoga Integrale</i>	109
La dimensione atemporale dell'Essere (<i>Śiva</i>), 114 - L'universale dinamico (<i>Śakti</i>), 119 - L'individuo, 122.	
7. <i>Alcuni metodi di meditazione</i>	129
Il metodo della concentrazione, 130 - Comunione con la natura, 134 - Attivazione di vari centri della coscienza, 135 - La pratica del <i>Japam</i> , 136 - Concentrazione meccanica e concentrazione logica, 139 - Concentrazione sul flusso del respiro, 139 - Concentrazione sull'astratto, 142 - Il metodo dell'auto-apertura dinamica, 144 - Il metodo dell'auto-dedizione, 145 - Il metodo dell'amore cosmico, 146.	
8. <i>Altri metodi di meditazione</i>	149
Il metodo dell'auto-indagine libera, 150 - Il metodo dell'auto-osservazione distaccata, 151 - Il metodo della formulazione libera di idee, 154 - La meditazione quale azione spiritualmente orientata, 157 - L'impostazione integrale, 161 - Metodi di meditazione nel Buddhismo Zen, 164 - Armonizzazione delle Scuole Settentrionale e Meridionale, 168.	

Prefazione

A mio avviso, lo *Yoga Integrale* di Haridas Chaudhuri è la migliore opera in un volume sull'argomento. La sua analisi dello yoga integrale, dei principi dello stesso e dei rapporti fra questo e altre forme di yoga, il pensiero occidentale moderno e i vari sistemi filosofici e religiosi, misticismo incluso, è così mirabile che una lunga prefazione sarebbe superflua.

Invece di dilungarmi raccomando caldamente il libro a tutti coloro che si interessano di yoga e in generale dei problemi filosofici, religiosi e morali fondamentali dell'uomo. Lo yoga integrale propone soluzioni proprie, originali, a molti di questi perenni quesiti. Per gli psicologi, gli psichiatri, gli educatori e i padri spirituali occidentali rivestono particolare importanza i capitoli 2 e 5, nei quali sono delineate con chiarezza le caratteristiche che distinguono lo yoga integrale dalle tradizioni antiche, religiose e mistiche, e i capitoli 7 e 8, che illustrano le tecniche e i metodi adottati dallo yoga integrale per trasformare la personalità umana.

PITRIM A. SOROKIN
*Direttore del Research Center in Creative
Altruism, Harvard University*

Introduzione

La PASSIONE per la diversità-nell'unità è una delle caratteristiche principali della cultura indiana. Ad essa si deve l'accettazione di punti di vista divergenti alla luce di un principio basilare di unità.

La filosofia indù sostiene che la Verità è una e universale e al contempo dotata di infiniti modi e forme di espressione. Afferma che l'Essere è non-duale e al contempo multiforme e multidimensionale. Afferma che il destino della vita è uno solo, l'unione con l'eterno; però conducono alla stessa meta molte vie.

È questa concezione non-dualistica che ha prodotto quel meraviglioso spirito di tolleranza e comprensione che è tipico del pensiero indiano. Esso riconosce tutte le religioni universali e i loro fondatori. Le grandi religioni sono considerate vie ugualmente valide per accedere al comune traguardo dell'integrazione con la realtà prima. I grandi fondatori delle religioni universali sono considerati manifestazioni divine dello stesso valore del medesimo spirito universale dinamico nella

storia. Le diverse filosofie universali sono considerate modi di formulazione intellettuale diversi di quella concreta pienezza esistenziale che è essenzialmente non-verbale e non-intellettiva. Le diverse ideologie politiche sono ritenute mezzi di autoevoluzione validi per i diversi Paesi.

In India si indaga da secoli sulla verità spirituale, sulla vita in armonia con l'Essere Supremo. I risultati di tali indagini costituiscono il contenuto dei sistemi yoga tradizionali. Come è noto, i vari sistemi yoga si attagliano ai diversi tipi psicologici. Tuttavia l'impostazione fondamentale è la medesima in tutti, la meta è l'unione diretta con la causa prima dell'esistenza.

Questo concetto dell'unione con la causa dell'esistenza — il concetto yoga — è il perno della cultura indiana. Tutte le tendenze filosofiche scaturiscono da esso; e ne debbono tener conto anche le ideologie sociali e politiche. Il compito della ricostruzione sociale e della ristrutturazione politica deve essere in armonia con il destino spirituale ultimo dell'uomo, che è l'unione con l'Essere Supremo.

L'unione diretta dell'uomo con la causa prima dell'esistenza può essere definita brevemente: unione esistenziale. L'essenza dello yoga è l'unione esistenziale. Nel medio evo si sottolineavano in particolare gli elementi negativi e statici del concetto di unione esistenziale. Si credeva che per comprendere a pieno la verità suprema fosse necessario, tosto o tardi, ripudiare il mondo, rinunciare all'attività sociale (*samsāra*). Quando l'individuo ha raggiunto l'integrazione spirituale, il suo impulso ad agire si estingue. Esso aspetta pazientemente il momento benedetto della pace trascendente nel seno dell'eterno — al di là dello spazio, del tempo e dell'azione. Nel frattempo può compiere atti di virtù, indipendentemente dalle conseguenze.

Ma il pensiero indiano fu rivalorizzato sostanzialmente con la rinascita dell'induismo, che ebbe inizio con Raja Ram Mohan Roy, Sri Ramkrishna e Swami Dayananda. Furono ribaditi ed energicamente messi in rilievo gli elementi affermativi e dinamici della tradizione indù. In India nel periodo vedico aveva esercitato notevole influsso l'idea della discesa della gloria degli dèi nella vita e nella società umane. Nelle Upanishad si affermava che la realtà del mondo è espressione multiforme della gioia che ricolma il cuore dell'Essere Supremo (*Brahman*). Nei Purāna era fonte di ispirazione la nozione del regno della

verità nella storia (Satyayuga); veniva messo in evidenza in particolare l'ideale della vita conforme al tempo e all'eternità. Nella Bhagavadgītā il tema centrale della dottrina di Sri Kṛṣṇa era il concetto della regola della legge — il regno della verità e della giustizia (*dharma*) nella società umana.

I principali pensatori dell'India moderna hanno ribadito tali concezioni positive e dinamiche dell'ideale di vita spirituale ponendo così le basi di un'armonica fusione fra i più alti valori culturali dell'Oriente tradizionale e quelli dell'Occidente moderno. Hanno indicato le linee lungo le quali — nel migliorare le condizioni di vita nel mondo — le cognizioni spirituali dell'India sull'unione dell'uomo con la ragione dell'esistenza possono essere fruttuosamente combinate con le cognizioni tecniche e politiche dell'Occidente.

Sri Ramkrishna, il santo di Dakshineswar, dimostra l'essenziale unità di tutte le grandi religioni del mondo. Se seguite con sincerità d'intenti e autentica devozione, dichiara Ramkrishna, tutte le religioni conducono alla stessa meta, alla comprensione di Dio o integrazione con l'Essere. Fa presente però che presupposto della comprensione dell'Essere Supremo è l'imperativo dell'altruismo, del servizio sociale — il servizio del Divino che dimora nel cuore dell'uomo.

Il grande poeta Rabindranath Tagore sottolinea il concetto di libertà creativa. Sostiene che la libertà, che è propria dell'essenza dello spirito umano, non è libertà *dalla*, ma libertà *nella* società. La libertà dev'essere goduta nei mille e uno vincoli dei rapporti amorosi con i propri simili.

Il Mahatma Gandhi, artefice della libertà nazionale dell'India, fa propri due concetti fondamentali dell'etica indù: la verità e la non-violenza (*satya* e *ahimsā*). Secondo Gandhi esse sono il denominatore comune di tutte le religioni storiche, rappresentano la forza animica che, essendo molto superiore alla forza bruta dei fucili e delle bombe, è capace di risolvere qualsiasi problema: politico, razziale o internazionale che sia. Sono indispensabili per trasformare la politica della sopraffazione in una politica volta al benessere e alla pace universali.

Lo statista filosofo Sarvepalli Radhakrishnan pone l'accento sul concetto di salvezza sociale. Le sorti degli individui e dei gruppi sono inestricabilmente legate a quelle dell'intera famiglia umana. Quindi nessuno può essere completamente libero finché non sarà libero l'intero genere umano. Nessuna nazione, o popolo, può raggiungere la meta ultima finché non sa-

rà pronta ad autorealizzarsi l'intera umanità. Pertanto le diverse nazioni debbono avere la possibilità di crescere liberamente in seno all'armonia internazionale.

Raman Maharshi, il saggio taciturno, sottolinea la necessità dell'autoindagine e dell'autoequilibrio. Quando comincia a capire la propria essenza, il Sé può avvertire un senso di rifiuto del mondo naturale e sociale. All'inizio può avere la sensazione che il fisico sia escluso dalla percezione dello spirituale. Ma quando l'autoconoscenza è sufficientemente approfondita, l'abisso fra il naturale e lo spirituale viene superato ed è possibile dimorare beati nel Sé in mezzo alle attività e alle occupazioni ordinarie della vita sociale. A questo punto l'autointegrazione spirituale diventa una condizione perfettamente naturale e lo spirituale viene superato ed è possibile dimorare beati nel Sé in mezzo alle attività e alle occupazioni ordinarie della vita sociale. A questo punto l'autointegrazione spirituale diventa una condizione perfettamente naturale (*sahaja*).

Il dinamico filosofo-vegghente Sri Aurobindo pone l'accento sulla necessità dell'esperienza integrale dell'Essere e di un atteggiamento creativo nella vita. L'esperienza integrale dell'Essere comporta tre fattori: 1) unione con la dimensione non-temporale dell'esistenza (Siva); 2) mobilitazione delle forze e delle potenzialità più profonde della psiche umana (*ātman*); e 3) cooperazione o associazione creativa con la forza evolutiva dell'Essere (Sakti). Questo concetto di esperienza integrale fornisce una base ampia, che consente l'unificazione in una sintesi onnicomprensiva delle teorie dei pensatori dell'India moderna testé menzionati. Gandhi ha dimostrato il valore della verità e dell'amore quali principi guida nell'opera di ricostruzione sociale e politica della vita nel mondo intero. Secondo Aurobindo quest'opera di ricostruzione può venir incrementata mobilitando e ponendo al servizio della verità, dell'amore e dell'evoluzione creativa le risorse ancora inesplorate e insospettate della personalità umana.

Lo Yoga Integrale è l'arte di vivere armonicamente e creativamente sulla base dell'esperienza integrale dell'Essere. Esso mira ad aprire le sorgenti dell'ispirazione creativa celate nella psiche dell'uomo. Mira alla serenità dell'autoequilibrio che conserva la luce dell'eterno in mezzo al tumulto e alla tensione della vita sociale. Mira alla partecipazione attiva all'essere del mondo affinché nella marcia della civilizzazione fiorisca il Divino.

L'esperienza integrale è la base di una concezione integrale del mondo e della vita. Perno di tale concezione è il concetto dell'Essere multiforme e multidimensionale (*Brahman*). L'Essere è la causa prima di ogni esistenza, che religioni e sistemi fisici diversi cercano di esprimere in modi diversi. I due aspetti o dimensioni inseparabili dell'Essere sono: l'eterno trascendente (*Śiva*) e l'universale dinamico (*Śakti*). L'universale dinamico, che è l'energia creativa dell'Essere, produce forme, qualità, valori, modelli di vita, livelli di coscienza sempre nuovi. Il processo universale — che è costituito da natura e storia, materia e spirito — è l'energia creativa dell'Essere manifestantesi. Il Sé dell'uomo è un centro attivo di autoespressione dell'Essere, paragonabile alla scintilla che scaturisce dalla fiamma del cosmo. Esso è capace di partecipare da un lato alla vita eterna dell'Essere, dall'altro all'avventura creativa dell'Essere. Ogni individuo è essenzialmente figlio dell'immortalità, espressione focalizzata dell'impulso vitale. Il suo scopo nella vita è quello di capire che il proprio Sé autentico è l'unico centro di libertà creativa, la fonte attiva di valori nuovi, il canale di espressione delle possibilità latenti dell'Essere. Lo Yoga Integrale è l'arte di tale autocomprensione o autoconoscenza dinamica.

Il presente volume si propone di tratteggiare le caratteristiche essenziali dello Yoga Integrale. Non vuol essere un sommario di idee contenute in un'opera o sistema ideologico antecedente. Dei pensieri e delle interpretazioni esposti nelle pagine che seguono è responsabile unicamente l'autore. Le caratteristiche essenziali della vita integrata sono state da lui sviluppate in modo indipendente. Sono stati evitati il più possibile tecnicismi metafisici. Ai termini sanscriti sono stati preferiti il più possibile gli equivalenti inglesi onde rendere facile al lettore occidentale la comprensione della materia. Sono stati omessi di proposito quegli aspetti della filosofia indù e della metafisica di Sri Aurobindo che sono troppo astrusi e non strettamente necessari dal punto di vista pratico (piani di esistenza soprannaturali, le sottili distinzioni fra intelletto superiore, intelletto illuminato, intelletto intuitivo, superintelletto e supermente ecc.).

Nei due primi capitoli sono illustrati il significato di yoga e quello di yoga integrale. I capitoli 3 e 4 passano brevemente in rassegna i sistemi yoga tradizionali dell'India. Spiegano come lo yoga integrale rappresenti una sintesi crea-

tiva superiore degli ideali tradizionali. La dottrina originaria dei Veda e delle Upanishad affermava ottimisticamente che il mondo è un'emanazione della gioia che ricolma il cuore dell'esistenza. Gli ordini monastici, nati dalla dottrina del Buddha e di Sankara, predicavano pessimisticamente la negazione del mondo e della vita quale mezzo per conseguire la somma realizzazione spirituale. Lo yoga integrale armonizza in una sintesi equilibrata le tendenze ottimistiche e quelle pessimistiche, gli atteggiamenti affermativi e quelli negativi nei confronti della vita. Rifiuta non la vita e il mondo, ma il cieco attaccamento ad essi da parte dell'uomo. Afferma che foriere di verità, bellezza e amore sono non le forze della cupidigia e della violenza, operanti nella vita, ma le potenzialità più profonde della vita stessa. Sulla base di tale affermazione la prospettiva evolutiva dell'Occidente moderno può essere integrata nel quadro dell'eredità spirituale dell'India.

Il capitolo 5 accenna ai principi fondamentali dello yoga integrale, che è dominato dall'ideale dell'unione integrale dell'uomo col Sé autentico, che è lo spirito evolutivo universale o Essere Supremo. Il capitolo 6 contiene un breve profilo della base filosofica dello yoga integrale. Sostiene che la realtà è multiforme e multidimensionale. L'eterno, l'universale dinamico, l'individuo sono considerati aspetti ugualmente reali dell'universo. Gli ultimi due capitoli vogliono soddisfare l'esigenza da tempo sentita di una spiegazione, succinta ma esauriente, dei metodi di meditazione più importanti praticati in India. Essi indicano come possano contribuire all'autointegrazione e alla libertà creativa tecniche di pratica spirituale diverse.

L'autore esprime la sua riconoscenza a Madre Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, per il cortese aiuto prestatogli nel cogliere l'essenza dello yoga integrale. La ringrazia di cuore per avergli permesso di citare in questo libro gli scritti fondamentali di Sri Aurobindo. Ringrazia altresì il Dr. Pitirim A. Sorokin, Direttore del Research Center in Creative Altruism, Harvard, che ha scritto la prefazione a questo volume.

L'AUTORE

San Francisco, marzo 1964

1. Il significato di Yoga

Lo YOGA è un concetto cardinale nella cultura indiana. Esso ha dato origine a tutti i movimenti religiosi e filosofici importanti.

In India il pensiero filosofico si è occupato sin dall'inizio della crisi di base dello spirito umano. L'espressione fondamentale del dolore dell'umanità, costituito da problemi morali, religiosi e filosofici, è stata fatta risalire ad un'unica causa prima, l'autostraniamento, l'alienazione dall'esistenza, la perdita di contatto con l'Essere. Conflitti emozionali, disaccordi sociali, guerre politiche derivano in ultima analisi dalla perdita di contatto fra l'uomo e la causa dell'esistenza (*ātman* o *Brahman*). L'alienazione dall'esistenza proietta l'uomo all'esterno e lo rende irrequieto. Esso cerca avidamente la propria felicità nel mondo esterno. Lotta strenuamente contro i suoi simili per i beni della vita. Cerca disperatamente la verità, secondo lui oggetto di contemplazione, cosa cui pensare. Combatte per affermare le sue idee nei confronti dei suoi simili per mezzo di principi oggettivizzati e stabilendo accordi. Dimentica che la ragione della sua crisi ha sede in lui stesso, nelle discrepanze na-

scoste nella sua natura. Lo yoga richiama l'attenzione su questo fatto cruciale. Esso mira all'esperienza esistenziale che riunifica l'uomo con l'intimo centro del proprio essere.

In India è ritenuto autentico soltanto il filosofo che è anche yoghi. È yoghi colui che in luogo di parlare di filosofia, vive la filosofia; colui che non si limita ad avere fede in Dio, ma vive la sua fede. Per lo yoghi la vera filosofia non è mera esercitazione intellettuale né oziosa contemplazione del reale. Per lo yoghi la vera filosofia nasce dall'esperienza esistenziale ed aiuta l'individuo ad approfondire e allargare la base di tale esperienza. Per lo yoghi la religione non è un mero sistema fideistico, ma lo strumento per comprendere se stessi, per integrarsi con la realtà, per entrare in contatto immediato con l'Essere. Le diverse religioni sono altrettante vie che conducono alla meta ultima del contatto esistenziale.

Oggi il problema dell'alienazione dell'uomo dall'esistenza ha raggiunto proporzioni che fanno paura. L'uomo moderno corre il rischio di rimanere schiacciato dalle macchine che lui stesso ha creato. Corre il rischio di perdersi nella massa, di venir inghiottito da istituzioni autoritarie, raggruppamenti giganteschi, dittature mostruose. L'affannosa lotta per l'esistenza non gli lascia il tempo di prendere contatto col proprio Sé interiore. I conflitti ideologici e le tensioni internazionali hanno fortemente accentuato il suo senso di insicurezza. L'informato uomo moderno non crede più nei valori tradizionali del pensiero medioevale fissati in dogmi e credi soprannaturalistici. Anche se le nuove ideologie non hanno ancora raggiunto le fasce ortodosse e conservatrici dell'umanità, anche se non tutti coloro che hanno preso conoscenza delle nuove ideologie ne hanno capito a pieno il significato, gli antichi dèi sono morti. E la voce rassicurante dei nuovi dèi non è ancora chiaramente udibile.

Lo yoga punta alla verità al di là degli dèi delle diverse razze, nazioni e religioni « parrocchiali ». Sostiene che il Sé (*ātman*, *puruṣa*) è l'unico faro di luce nelle tenebre delle credenze e delle ideologie contrastanti. Lo yoga è appropriazione esistenziale della verità, nonché un atto di autoespressione multiforme della verità. Per yoga integrale intendiamo ciò di cui parleremo per esteso nei capitoli che seguono. Sulla base dell'unione equilibrata con la causa prima dell'esistenza, lo yoga integrale mira a trasformare la vita e la società in un'imma-

gine della verità. Esso pone l'accento sulla necessità per l'uomo di agire creativamente in armonia con il fine cosmico dell'esistenza.

Purtroppo il concetto di yoga è stato equivocato in mille modi. Ha contribuito in forte misura a tali errate interpretazioni la condotta degli impostori. Secondo alcuni praticare lo yoga equivale a predire il futuro, interrogare la sfera di cristallo, ingoiare pezzi di vetro, camminare attraverso le fiamme ecc. Altri lo associano a poteri supernormali quali la levitazione, la chiaroveggenza, la chiaro-udienza, la telepatia, la lettura del pensiero ecc. Vi voglio raccontare un fatto capitato mi qualche anno fa, nel maggio del 1951, a San Francisco. Stavo aspettando l'autobus all'angolo di una strada. Un uomo di una certa età mi osservava da lontano. Poi mi si avvicinò e mi chiese con tono garbato: «È indiano lei?». Alla mia risposta affermativa, mi domandò immediatamente: «È uno yoghi?». Mi chiesi cosa immaginasse che sia uno yoghi, perché mi ritenesse tale, e cosa dovessi rispondergli per soddisfare la sua curiosità. Ma lui non aspettò la mia risposta. Probabilmente pensava che, siccome ero indiano, dovevo per forza essere uno yoghi. Mi tese la palma della mano e disse: «Mi farebbe la cortesia di osservare la mia mano e di dirmi se avrò fortuna? Sa, l'altro giorno ho comperato un biglietto della lotteria». Allora mi resi conto di cosa immaginava che sia uno yoghi. Sembra che in Occidente molti la pensino come lui. Del resto è comprensibile. Sono numerosi gli impostori che si spacciano per yoghi sorprendendo la buona fede della gente male informata.

I più informati pensano che lo yoga sia un sistema nel quale per rimanere sani, giovani e vivere a lungo si assumono strane posizioni e si praticano strani esercizi respiratori. Alcuni pensano che sia un mezzo per acquisire poteri occulti di percezione extrasensoriale. Altri lo praticano quale ausilio per raggiungere la salvezza e per comprendere Dio. Molti ignorano che le posizioni e gli esercizi respiratori non fanno parte dell'essenza dello yoga. In alcuni tipi di yoga, il metodo della contemplazione (*jñāna*) e quello della devozione (*bhakti*) per esempio, essi non esistono affatto; mentre li troviamo nel *kañhayoga* e, in parte, nel *rājayoga*; però anche in questi sistemi hanno unicamente la funzione di preparare fisicamente l'individuo ad affrontare fasi superiori della pratica yoga, cioè la concentrazione e la meditazione.

L'essenza dello yoga

Qual è allora l'essenza dello yoga? Il termine yoga deriva dalla radice verbale *yuj*, che significa legame, unione, congiungimento, controllo. È affine al termine inglese *yoke*, al tedesco *Joch* e al latino *jungo* (unisco). Sicché letteralmente yoga significa unione e controllo. Sta a significare l'unione dell'uomo con Dio, della realtà individuale con la realtà universale, del singolo col Tutto dell'esistenza. Significa l'unione del mortale con l'eterno. Comporta l'unione dell'intelletto con il centro intimo del proprio essere, l'autounione della coscienza (Sé = *atman*) con i livelli piú profondi dell'inconscio, che culmina nell'integrazione della personalità. Questo è l'obiettivo principale dello yoga. Ma yoga significa anche controllo, cioè autodisciplina. È la mobilitazione delle risorse interne della personalità per il raggiungimento di quell'autointegrazione che la religione chiama conoscenza di Dio e il misticismo unione immediata con l'infinito. In questo senso lo yoga è il metodo, o la tecnica, o il programma psicofisico, morale e spirituale che permette di realizzare il destino ultimo dell'esistenza. Quindi la parola yoga sta a significare sia la meta della vita, sia la via che conduce a questa meta. È yoghi colui che percorre il cammino spirituale dell'autodisciplina o che ha raggiunto la meta dell'autoconoscenza.

Un'idea fondamentale dello yoga è quella dell'autoespressione spirituale libera. Lo yoga non crede che il cammino da percorrere sia uguale per tutti. Non propugna una regola fissa alla quale si debbono conformare tutti. Non offre un rimedio « brevettato » per raggiungere la salvezza. Afferma l'unicità della verità, ma nega l'uniformità della vita. Lo yoga sostiene che gli individui appartengono a tipi psicologici diversi, che esistono gli introversi e gli estroversi; i contemplativi e i pragmatisti; i riflessivi e gli impulsivi; gli emotivi e gli intuitivi. Orbene, data la diversità dei tipi psicologici le vie di accesso all'autoespressione creativa debbono essere diverse. Quello che importa è che ogni individuo abbia la possibilità di germogliare dalle radici del proprio essere, di seguire l'inclinazione della propria natura, le linee indicate dalla sua costituzione fisica, in direzione della piena fioritura della sua individualità, centro creativo unico nel suo genere del tutto cosmico.

Yoga e religione

Lo yoga è una forma di religione? Qual è il rapporto che intercorre fra yoga e religione?

Credere che lo yoga sia una particolare forma di religione, una religione diversa da tutte le altre, è un errore madornale. Ogni religione, in quanto aiuta l'uomo a raggiungere l'unione con Dio o l'integrazione con l'esistenza è considerata dagli indù una sorta di yoga. Lo yoga aiuta l'uomo ad elevarsi al di sopra di tutte le teorie e di tutti i dogmi e ad abbandonare le credenze settarie e le osservanze ritualistiche. Queste ultime, nel nome dell'amore e dell'unità, erigono in realtà barriere fra uomo e uomo e creano divisioni e dissensi. Lo yoga richiama l'attenzione sull'unità spirituale dell'intero genere umano. Possono praticare lo yoga e trarne profitto, senza dover subire una nuova iniziazione religiosa o avere l'obbligo di convertirsi, tutti coloro che lo desiderano, i seguaci di qualsiasi fede. Anzi, per praticare lo yoga non è nemmeno necessario che l'individuo abbia fede in Dio; è tollerata qualsiasi concezione di Dio. Anche lo scettico e l'ateo possono praticare lo yoga con profitto, purché abbiano il sincero desiderio di conoscere la verità e siano disposti a vivere conformemente alla loro concezione della verità. L'esigenza fondamentale della pratica yoga è la sincerità di intenti e la ferma volontà di indagare nel regno dello spirito con un'adeguata apertura mentale.

Lo yoga mira a trasformare la fede di qualsiasi religione in comprensione personale della verità. Lo yoga non è materia di fede; è quella crescita interna della coscienza che dà luogo all'intuizione diretta della realtà. È non-conformità ad imposizioni fissate per iscritto o a modelli socioculturali prestabiliti. È la progressiva percezione dell'assoluta libertà interiore dello spirito. Si propone di trasformare il dubbio in autoindagine critica e in fede nell'esperienza esistenziale.

Sotto un certo aspetto lo yoga è una specie di religione universale. Ciò non significa che sia un sistema universale di dogmi e credenze. Un credo universale, per sua stessa natura, non può esistere. I vari credi sono relativi a individui diversi e comunità diverse. Sono legati a circostanze specifiche di aree geografiche ed epoche storiche diverse. Lo yoga sottolinea la relatività di tutti i credi. Fa presente che sono validi in senso relativo, in quanto aiutano i diversi individui e le di-

verse comunità a raggiungere l'autorealizzazione su una base realistica. Lo yoga è religione universale nella misura in cui afferma l'unità della meta ultima di tutti gli sforzi spirituali. Esso consiste nella gratificante integrazione con la realtà. Perciò può essere definito: assimilazione esistenziale della verità.

Quindi lo yoga può essere considerato una sorta di spiritualità universale al di là di tutte le religioni. È un orientamento spirituale non-religioso. Esso sostiene che quando raggiunge l'obiettivo ultimo del suo sforzo spirituale, l'integrazione con la verità, l'Indú cessa di essere soltanto un Indú. Nato Indú, diventa cittadino del mondo o uomo cosmico. Quando raggiunge il traguardo dell'induismo, si rende conto che esso è identico alla meta ultima delle altre grandi religioni. Perciò nella sua vita l'induismo si è realizzato al di là di se stesso. Allo stesso modo il Cristiano che raggiunge la meta ultima del suo sincero sforzo spirituale, cessa di essere un Cristiano. Diventa uomo cosmico. Lo stesso discorso vale per il sincero buddhista, il sincero maomettano ecc. Le varie religioni possono essere paragonate ad altrettante barche che aiutano i vari popoli ad attraversare il fiume dell'ignoranza e dell'autoalienazione. Raggiunta la riva opposta, le barche vengono abbandonate, si scende dalla barca. Si scopre che il contenuto di saggezza, rappresentato dalla riva opposta, è lo stesso per tutti. La base dello yoga è questa concezione dell'identico destino spirituale dell'uomo — l'ideale dell'integrazione cosmica con la causa dell'esistenza.

Yoga ed etica

Qual è la differenza fra yoga ed etica? Lo yoga non contempla le distinzioni etiche fondamentali fra giusto e ingiusto, bene e male?

La disciplina etica è una fase indispensabile, o meglio la prima fase della pratica yoga. Essa pone le basi dell'autoevoluzione superiore e dell'autopercezione profonda. Patanjali, antico famoso maestro di yoga, fa presente che la moralità è un prerequisito essenziale del training psicofisico e spirituale che fa parte della pratica yoga. L'astensione dal male (*yama*) e l'osservanza di principi nobili (*niyama*) sono le prime due delle otto fasi di cui si compone la pratica yoga (1). Secondo la

(1) *The Yoga Sutras of Patanjali*, II, 30 e 32.

dottrina di Patanjali gli esercizi di respirazione e la concentrazione vanno intrapresi solo dopo avere sviluppato e fortificato la coscienza etica rispettando la verità (*satya*), praticando la non-violenza (*ahimsā*), il non-furto (*asteya*), l'autodisciplina (*brahmacharya*) e la non-avidità (*aparigraha*).

Però lo yoga non si identifica con l'etica. Come l'etica, è spiritualità universale trascendente tutte le religioni, cioè spiritualità che vive di luce propria, al di là di qualsiasi modello etico esterno. Per lo yoga l'etica è un mezzo indispensabile per raggiungere la meta ultima dell'autorealizzazione o integrazione con la causa dell'esistenza. Tale autorealizzazione è un modo di esistenza sopramorale. Per lo yoga la moralità realizza se stessa al di là di se stessa, esattamente come la religione realizza se stessa al di là di se stessa. La moralità è paragonabile a una barca che aiuti gli uomini ad attraversare un fiume — il fiume dell'ignoranza e dell'egoismo — e a raggiungere la riva opposta. La riva opposta è l'integrazione con la causa ultima dell'esistenza, che pone fine alla sofferenza derivante dall'autostraniamento. È appropriazione esistenziale della verità, dell'amore, della pace e della libertà.

La barca è un veicolo indispensabile, però, quando ha raggiunto la riva opposta, nessuno si trattiene a bordo a constatarne l'inutilità. La cosa giusta da fare è scendere dalla barca, godersi la libertà e la realizzazione scendendo a terra. Ebbene, in quello schema di autoevoluzione che si chiama yoga la moralità rappresenta la base e l'aiuto indispensabile per crescere. Ma il coronamento del processo è la libertà spirituale. È vivere spontaneamente « al di là del bene e del male » (*dvandvātita*). Gli studiosi occidentali hanno spesso equivocato il concetto di « al di là del bene e del male » della filosofia indù. Pertanto è opportuno a questo punto spiegare brevemente che cosa comporta il concetto di autoconoscenza sopraetica o di virtù al di là del bene e del male.

In primo luogo la persona spiritualmente liberata è al di sopra dell'etica non nel senso che può abbandonarsi impunemente ad atti immorali o danneggiare la società. Grazie alla raggiunta autointegrazione è al di sopra dell'etica nel senso che è diventata incapace per definizione di commettere atti contrari al bene dell'umanità. Serve la società senza egoismo e senza la minima traccia di egocentrismo. La sua mano sinistra non sa quello che fa la sua destra nell'aiutare il prossimo. Egli compie atti di virtù non perché sollecitato dal senso del

dovere, non perché spinto dal desiderio di compiere azioni meritorie. Pratica la virtù senza saperlo, per libera scelta della sua natura integrata. Fa il bene del prossimo non perché deve farlo, ma perché così facendo prova piacere. La pratica della virtù è per lui la libera espressione del Sé, il dono immotivato di se stesso dello spirito interiore, paragonabile alla luce che emana dal sole o allo sbocciare del fiore.

In secondo luogo il sopramorale comporta non l'adeguamento dell'uomo alle leggi morali, ma l'ausilio offerto da queste ultime per l'autoevoluzione costruttiva dell'uomo, nella sua natura individuale e sociale. L'interpretazione e l'applicazione delle leggi morali sono legate a contesti socioculturali divergenti. Le persone non possono essere giudicate se non si tiene conto del loro passato, dell'ambiente in cui sono vissute, della motivazione e della particolare combinazione di circostanze in cui si sono trovate in un determinato momento.

La persona autointegrata è sopramorale nel senso che le sue azioni non possono venir giudicate col metro ordinario della moralità sociale. Nel suo diretto contatto con l'Essere ha scoperto un principio di verità e d'amore più profondo. Può vivere in modo anticonvenzionale, trattare i suoi simili in modo non conforme alle norme sociali. Può rifiutare il marchio di rispettabilità esteriore caro agli individui di alto rango in cerca di un'identità. Può comportarsi da ribelle. La società può condannarla e perfino crocifiggerla per ragioni morali. Ma a un livello ancora più alto di verità e di giustizia può essere riconosciuta di gran lunga superiore ai suoi giudici.

Quando trasgredisce una regola sociale o una legge politica un uomo qualsiasi, esso viene giudicato e condannato in quanto asociale. Ma quando compie un atto in contrasto con le norme sociali (qual è l'atto di prendere i pasti in compagnia di una persona appartenente a un'altra casta) o infrange una legge (la legge imperialistica sul sale per esempio) una persona come Gandhi, prima di giudicarla è necessario vagliare bene le circostanze. Tutti i grandi maestri spirituali, Socrate, Lao-Tze, Buddha, Cristo, Maometto, Krishna, sono stati, chi più chi meno, sopramorali rivoluzionari nelle loro azioni, incompresi dai loro contemporanei e poi proclamati dai posteri artefici del progresso e del bene dell'umanità.

In terzo luogo la persona autointegrata è al di là del bene e del male nel senso che ha superato tutte le tensioni e tutti i conflitti intrinseci della sua natura. Finché l'uomo sen-

te dentro di sé un conflitto fra passione e ragione, carne e spirito, impulso e legge, ego e superego, la coscienza etica è desta e vigile. Ma appena riesce a ridurre tutta la sua personalità ad un tutto perfettamente organico e integrato, il conflitto fra bene e male viene superato e diventa funzione unitaria del Sé globale. La persona autointegrata vive e opera in libertà e spontaneità dal profondo del suo essere. Il concetto di moralità e virtù è presente alla coscienza soltanto finché è in agguato nell'inconscio l'allettamento del peccato. Appena questo allettamento nascosto viene eliminato da una pulizia a fondo dell'inconscio, la virtù diventa una seconda natura e cessa di essere consapevole di se stessa. Il contrasto fra impulso e legge è superato e diventa spontaneità dello spirito. Allo stesso modo il contrasto fra ego e autorità scompare trasformandosi in amore cosmico del Sé vero (*ātman*).

Infine l'ideale sopraetico dello yoga comporta la subordinazione del motivo etico alla prospettiva spirituale dinamica. Nelle fasi iniziali dell'evoluzione spirituale l'attività altruistica al servizio della società appare un imperativo categorico. L'amore del prossimo, l'amore dell'umanità è un comandamento divino. Ma raggiunta l'autointegrazione, l'individuo serve la società liberamente, senza sforzo, con gioia. Ama l'umanità quale espressione diversificata dell'unico io cosmico (*paramātman*), col quale si identifica. A questo punto l'azione etica appare non più un dovere astratto o un sacrificio, ma produttiva autointegrazione nella società. L'individuo esprime se stesso con gioia e il contatto con l'universo lo gratifica. Quindi il motivo etico si è trasformato in libera espressione creativa della coscienza illuminata. Grazie a tale trasformazione il motivo etico acquista una nuova profondità e maggiore dinamismo creativo.

Allora possiamo dire che lo yoga non si identifica con l'etica. Lo yoga non crede nella validità assoluta e incondizionata delle formulazioni etiche. Non crede nella rigida osservanza di un codice etico immutabile. Nello stesso tempo però non nega l'immenso valore e l'enorme importanza delle discipline etiche per l'autoevoluzione costruttiva e il progresso sociale. Per lo yoga la legge è il corpo e la libertà è l'anima. L'autodisciplina equilibrata è il mezzo, e l'autointegrazione è la meta. Non esiste libertà senza legge, però la legge può fallire il suo scopo divorando lo spirito di libertà. Non esiste conquista senza disciplina, però la disciplina può fallire il suo scopo mutilando

la personalità. Non esiste crescita senza l'osservanza di principi guida. Però il rispetto dei principi può diventare ossessivo e ostacolare il progresso. Promuovendo la crescita spirituale, la moralità realizza se stessa al di là di se stessa. E il concetto piú proprio dello yoga è proprio il concetto di crescita spirituale libera.

Yoga e filosofia

Quali rapporti intercorrono fra yoga e filosofia? Lo yoga è basato su un sistema filosofico o nega completamente il valore della filosofia in genere?

Come l'etica è un fattore indispensabile nella pratica yoga, così la filosofia ha una funzione importante in quello schema di autoevoluzione che si chiama yoga. La filosofia è un insieme organico delle idee concernenti il significato della vita e la posizione dell'individuo nell'intero contesto dell'esistenza. Come esistono diversi sistemi yoga corrispondenti ai diversi tipi psicologici, così esistono diversi sistemi filosofici. Ma poiché una concezione filosofica è necessaria per liberare le energie creative dall'anima umana, in luogo di condannare *tout court* la filosofia, lo yoga vi attinge a piene mani per costruire evolutivamente la personalità dell'individuo. Però non crede che tutti debbano abbracciare la stessa concezione filosofica. Ritiene naturale invece che gli individui appartenenti a tipi psicologici diversi per autoesprimersi debitamente e crescere spiritualmente si alimentino di teorie filosofiche diverse.

Obiettivo della pratica yoga non è un determinato sistema filosofico a base della vita. Un sistema filosofico unico e immutabile non è né possibile, né desiderabile, né necessario. Non è possibile perché la realtà è essenzialmente non-verbale e non-concettuale. La concreta pienezza della realtà non può essere confrontata con un sistema filosofico, che è uno schema concettuale di simboli verbali. Stando così le cose, l'adeguamento ad un sistema filosofico assoluto non è desiderabile. Darebbe luogo a dogmatismi e distoglierebbe l'attenzione dalla necessità dell'esperienza esistenziale. Tanto meno è necessario un sistema assoluto. Per la crescita dell'uomo è necessaria la verità relativa, non la verità assoluta. La filosofia ha la funzione di fornire strumenti concettuali utili per una

crescita della personalità umana che possa culminare nell'esperienza immediata della realtà. Per aiutare, alimentare e ispirare i diversi tipi psicologici occorre quindi una pluralità di sistemi filosofici validi in senso relativo, che mettano in evidenza aspetti diversi della realtà.

Lo yoga pertanto non si identifica con un sistema filosofico, ma ha un contenuto filosofico e al contempo va al di là dello stesso. In quello schema di autoevoluzione costruttiva che è chiamato yoga i vari sistemi filosofici adatti ai vari individui hanno una funzione estremamente utile e importante; però, appena raggiunta la meta ultima, l'individuo valica i confini della formulazione filosofica che lo ha aiutato a raggiungere la meta. Quindi la filosofia realizza se stessa al di là di se stessa. Giunto a questo punto, chi pratica lo yoga raggiunge il contatto con l'Essere. Il contenuto di tale esperienza immediata è per sua natura non inquadrabile in un sistema filosofico nettamente delimitato. Può venire concettualmente illustrato — in rapporto all'impostazione, all'obiettivo e al piano d'azione dello yoghi — in una data situazione storica. Tuttavia, sebbene siano inadeguate e relative, le varie concezioni filosofiche sono tutt'altro che inutili.

L'articolazione in termini filosofici dell'esperienza yogica immediata ha enorme importanza sotto vari aspetti. In primo luogo è un mezzo efficace per comunicare con gli altri e per dividere con loro i tesori della conoscenza spirituale. In secondo luogo è utilissima per stabilire paragoni e correlazioni e per fissare un quadro onnicomprensivo di tutti i livelli di intuizione e di esperienza mistica. In terzo luogo può svolgere una funzione costruttiva correlando e coordinando i fatti dell'intuizione con quelli degli altri settori dell'esperienza umana: creazione estetica, azione morale, ricerca scientifica, organizzazione sociale ecc. Quindi, mentre lo yoga trascende la mera esistenza, la filosofia, essendo proiettata verso l'esperienza sopraconcettuale, trascende lo yoga calando questa esperienza nella sfera della comunicazione razionale e dell'organizzazione globale della vita e della società.

Anticipando quanto diremo per esteso nei capitoli seguenti, vogliamo aggiungere una parola intorno al concetto di yoga integrale. Lo yoga tradizionale considera l'etica e la filosofia validi ausili per la realizzazione mistica e la libertà spirituale, e insiste su questo punto. Per lo yoga integrale, etica, filoso-

fia e misticismo, azione, conoscenza e libertà sono momenti inseparabili nella realizzazione spirituale totale dell'uomo.

Come abbiamo visto, quando viene raggiunta l'unione mistica con l'esistenza, l'etica subisce una modificazione radicale. L'individuo liberato agisce non più conformemente a modelli esterni, ma attingendo spontaneamente alla pienezza del proprio amore per gli uomini e per Dio. Agisce non più spinto dal senso del dovere, ma in base alla luminosa visione del significato dinamico di società e civiltà. Allo stesso modo quando viene raggiunta la libertà dello spirito, la filosofia perde il suo assolutismo. Nessun sistema filosofico, né il materialismo, né l'idealismo, né il realismo, né il trascendentalismo, è più all'altezza della verità assoluta. Ciascuno è importante in senso relativo, nessuno lo è più in senso assoluto. Questo comune non giustifica una vita basata sull'indecisione e l'inazione. Per lo yoghi integrale la contemplazione filosofica non deve distogliere l'uomo dai compiti della vita pratica. In una data situazione esso sceglie o sviluppa un determinato sistema filosofico e se ne serve per realizzare la propria missione nella società. Non fa del sistema filosofico che si è scelto il proprio dogma. Ne ammette soltanto il valore e l'utilità nell'aiutare l'uomo a perseguire i valori superiori. Quindi lo yoghi integrale è al contempo un mistico e un filosofo. È insieme un contemplativo e un pragmatista. Lo yoga integrale concilia i principi contrastanti del pensiero filosofico e della scelta esistenziale, i principi della contemplazione distaccata e della partecipazione affettiva alla vita.

Yoga e psicologia

In quali rapporti stanno fra loro yoga e psicologia?

La psicologia è una scienza positiva nella misura in cui la psiche può essere studiata mediante metodi d'osservazione sperimentali e analitici. Lo yoga è la scienza della personalità umana, della crescita e dell'autorealizzazione creativa della personalità. Può essere considerato sia una scienza che un'arte, perché comprende motivazioni sia teoriche che pratiche. Come scienza è conoscenza del Sé nella sua totalità. Come arte è la via per raggiungere la libera crescita e la realizzazione totale del Sé. Per lo yoga il Sé è una realtà multidimensionale. Non è soltanto la coscienza razionale, né l'insieme dei

fenomeni psichici e inconsci, né il complesso psiche piú corpo. Esso racchiude nella sua struttura quella che il Dr. Pitirim A. Sorokin ha definito « componente superconscia » (2). Questa componente della personalità umana non è descrivibile né accessibile all'osservazione esterna e all'analisi, però può essere sperimentata direttamente grazie a modi di vita organici e armoniosi. Lo yoga insiste sulla necessità di tali modi di vita. Essi permettono all'individuo di raggiungere la conoscenza della natura e della dinamica del superconscio. La metodologia dello yoga comprende non soltanto i metodi dell'introspezione e dell'auto-osservazione distaccata, ma anche le tecniche dell'autotrascendenza dinamica, dell'autorafforzamento psico-fisico, dell'autoindagine critica, dell'amore del prossimo, dell'azione altruistica, del rilassamento vigile ecc., che non fanno parte della psicologia, che è una disciplina sperimentale. Queste tecniche sono descritte brevemente negli ultimi due capitoli.

Poiché si serve di concetti quali superconscio, Sé puro (*purusa* o *ātman*), esperienza non-temporale (*samādhi*, *nirvāna* ecc.), lo yoga sembra essere piú metafisico che psicologico. Non sono questi concetti transempirici? Alcuni concetti fondamentali dello yoga sono senza dubbio transempirici, in quanto valicano i confini della percezione esterna, dell'osservazione sensibile, dell'introspezione ordinaria. Però non sono transesperienziali. Essi rappresentano i fatti dell'autoconoscenza a livelli della personalità piú profondi. Rappresentano esperienze psicologiche profonde che sono accessibili a tutti coloro che sanno praticare lo yoga. Perciò affermare che i concetti yogici sono ipotesi fantastiche della speculazione metafisica o postulati fideistici è un errore madornale. Essi sono esperienziali nel senso piú ampio del termine perché sono verificabili nel contesto dell'esperienza diretta da chiunque desideri verificarli tramite metodi di ricerca adeguati.

Lo yoga è la scienza della personalità umana nella sua unità integrale. La psiche umana non è un fatto o una cosa che si possa analizzare in modo concreto. Non è soltanto pensiero incorporeo capace di creare utopie e di dettare imperativi categorici. Non possono fornirci la chiave della struttura della personalità umana né il naturalismo né l'etica razionalistica. La psiche umana è una crescita dinamica con le sue

(2) Dr. Pitirim A. Sorokin, *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth* (Boston: The Beacon Press, 1954), pp. V, VI.

aspirazioni sonnecchianti e le sue potenzialità insospettate — con la sua libertà creativa e le sue invisibili fonti d'ispirazione. Quindi, secondo lo yoga, la vera conoscenza della psiche umana non è raggiungibile semplicemente applicando i cosiddetti metodi scientifici. Tale conoscenza può essere raggiunta soltanto grazie a una vita integrata e a uno sviluppo interiore della coscienza. Essa è inscindibile da una risposta totale alla vita da parte dell'individuo. La conoscenza è inseparabile dall'essere, e l'essere è inseparabile dal divenire.

Il Dr. Indra Sen ha giustamente osservato: « La psicologia indiana ... non è una scienza naturale che studia l' "è" della vita. Non è nemmeno una scienza normativa che studia soltanto il "deve", l'ideale. È la scienza del "divenire" della vita conscia, dello sviluppo del certo in "possibile" » (3).

Mentre la psicologia occidentale moderna è lo studio sperimentale della psiche nei suoi aspetti conscio e inconscio, lo yoga è attiva partecipazione allo sviluppo creativo e alla auto-realizzazione della psiche. L'autoesplorazione dello yoga va molto al di là della psicologia sperimentale perché apre profondità e altezze della psiche che sono inaccessibili ai metodi dell'introspezione, dell'osservazione esterna e della psicoanalisi oggettiva. Lo yoga è l'arte di conoscere se stessi grazie a una vita vissuta in concentrazione conoscendosi sempre più profondamente.

Yoga e misticismo

Misticismo è uno dei termini più ambigui della lingua inglese. Nella sua accezione peggiore, sta per traffico di misteri, occultismo, oscurantismo. In quella migliore, significa unione immediata con la causa prima dell'esistenza. Qui consideriamo il misticismo nella sua forma più alta e lo confrontiamo con lo yoga.

Sono mistici nel senso migliore del termine coloro che raggiungono la conoscenza personale diretta della verità fondamentale dell'esistenza, sia che si chiami Dio, Sé, Vuoto, Nulla, Essere, Silenzio o Mistero supremo. Il misticismo però non

(3) Vedere articolo del Dr. Indra Sen «The Indian Approach to Psychology» in *The Integral Philosophy of Sri Aurobindo*, Choudhuri & Spiegelberg (Londra, George Allen & Unwin, S.r.l.), p. 187.

comporta un percorso definito che conduce alla conoscenza mistica. I mistici spesso brancolano in esperienze strane e peregrine. Il misticismo non fornisce una tecnica che permetta di articolare tali esperienze in un tutto organico e di coordinarle con le altre sfere della coscienza: sensibile, intellettuale, morale, estetica ed emozionale.

Lo yoga comporta la fede in determinati procedimenti sistematici grazie ai quali è possibile raggiungere l'esperienza mistica dell'esistenza pura. Lo yoga possiede uno spirito scientifico che indaga nel campo dello spirito o nel regno dell'inconscio. Inoltre crede nella necessità della comprensione dei rapporti che intercorrono fra la conoscenza mistica e le altre sfere dell'esperienza umana.

Spesso il misticismo si pone in contrasto con la logica e la filosofia. L'intelletto viene condannato quale ostacolo all'intuizione mistica. Invece lo yoga propugna l'autointegrazione totale, nella quale la sfera intellettuale della personalità deve venir soddisfatta non meno delle sfere affettiva e volitiva. Infatti considera la logica e la filosofia validi aiuti per l'autorealizzazione. Esse conducono alla chiarificazione delle idee e all'allargamento del campo visivo mentale. La realizzazione yogica non è la negazione della ricerca logica della verità esistenziale ma il compimento della stessa. Nell'intuizione ontologica dello yoghi l'intelletto si realizza al di là di se stesso.

Lo yoga integrale afferma che, quando è sufficientemente profonda, l'intuizione mistica diventa un fattore creativo di primo piano nella vita dell'uomo. Secondo lo yoga integrale sostanza dell'intuizione mistica totale è l'armonia fra sapienza (sagezza), amore e azione. È « capacità di operare » (4) nel senso che è l'arte di agire sulla base di un autoequilibrio dinamico nell'Essere (*brāhmī sthiti*). Unendosi all'Essere lo yoghi integrale si unisce al tutto dell'esistenza, al processo universale. Quindi opera nel mondo con spirito di amore cosmico e alla luce di una concezione globale della verità. Partecipa alla vita in base a una concezione ontologica equilibrata.

Lo yoga tradizionale faceva distinzione fra misticismo conoscitivo (basato sulla conoscenza), caritativo (basato sull'amore), meditativo (basato sulla meditazione), attivo (basato sull'azione) ecc. La meta ultima di tutti è l'unione mistica con

(4) Sri Aurobindo, *Essays on the Gita* (New York, E.D. Dutton & Co., 1953), p. 93.

l'Essere. Però tale unione può essere statica o dinamica, parziale o totale. Quando concerne esclusivamente l'aspetto temporale dell'Essere si ha l'intuizione statica, che trascura il significato temporale dell'esistenza. Invece l'unione mistica completa, che è l'obiettivo dello yoga integrale, comprende l'intuizione del significato cosmico sia del tempo che dell'eterno. Comporta la conoscenza dell'intera struttura dell'Essere, che include sia la potenza della creatività cosmica (Dio), sia la libertà della trascendenza pura (Nulla). L'intuizione mistica della trascendenza e dell'eternità conferisce pace e libertà ineffabili. La percezione mistica del significato creativo del tempo infonde desiderio di partecipazione attiva alla vita. Lo yoghi integrale partecipa all'avanzata evolutiva del tempo sulla base di un autoequilibrio trascendente nell'eterno. Quindi lo yoghi integrale cala il misticismo sulla Terra. Ode la voce del Cielo nella coscienza terrena in evoluzione dell'uomo. Sente pulsare il cuore dell'uomo nel suo sforzo per la conquista del regno dei cieli in Terra.

Ma questa idea dell'unione mistica dell'uomo con l'Infinito non è insostenibile dal punto di vista filosofico? Non esiste un abisso insormontabile tra finito e infinito, tra esistenza e trascendenza?

Pone tali interrogativi il pensiero dualistico della ragione dialettica. Lo yoga, in quanto misticismo superiore, poggia su una concezione non-dualistica. I dualismi — quali finito-infinito, esistenza-trascendenza — in ultima analisi sono distinzioni nate in seno all'unità dell'Essere. Sono validi in senso relativo, in quanto definiscono aspetti diversi dell'Essere fra loro correlati, non in senso assoluto, perché non rappresentano segmenti di realtà inconciliabilmente separati. Né giustificano una diversa interpretazione del continuum del reale.

Dal punto di vista non-dualistico del pensiero indiano l'infinito non è l'opposto del finito, ma il suo intimo centro e la sua base. Il finito può appropriarsi dell'infinito perché ne fa parte. Non conosce l'infinito come *oggetto*; infatti l'oggetto è esterno al soggetto. Conosce l'infinito in quanto è consapevole della causa dell'esistenza, nella quale soggetto e oggetto sono uniti. L'unione mistica non è un rapporto esterno. È quell'esperienza non-relazionale nella quale soggetto e oggetto vengono trascesi e si unificano.

L'uomo può entrare in contatto diretto con la Trascendenza pura perché il trascendente è anche immanente in lui qua-

le centro unificatore della sua esistenza. Entra in contatto con la Trascendenza attraverso l'autoconoscenza approfondita. Il Trascendente è senza dubbio al di là della natura e dell'uomo, della materia e dello spirito; però nello stesso tempo è l'unità prima nella quale natura, uomo, materia e spirito sono unificati. Natura e uomo sono modi di manifestazione della stessa forza creativa della Trascendenza. Quindi il Trascendente è dinamicamente presente nella Natura quale forza vitale universale. Inoltre abita nel cuore dell'uomo quale Sé intimo.

L'unione mistica dell'uomo con la Trascendenza equivale alla scomparsa della sua individualità? Il mistico viene sommerso dall'impenetrabile profondità dell'Essere? A molti pensatori occidentali e cristiani fa paura la prospettiva di perdere se stessi nell'unione mistica.

Responsabile di questa paura è la logica dualistica del o-o: o l'individuo o il trascendente. L'influsso della logica dualistica ereditata da Aristotele sul pensiero occidentale è stato tale che l'Occidente non ha neppure capito tutta la portata dell'insegnamento del Cristo secondo il quale si guadagna la vita eterna perdendo se stessi. La crocifissione dell'ego è seguita dalla resurrezione dello spirito. Alla crocifissione del temporale-particolare segue la resurrezione dell'eterno e dell'universale. Quando perde completamente se stesso nell'Essere, l'uomo rinasce nella profondità del medesimo con tutta la gloria del fanciullo divino. Viene annullata la sua individualità egocentrica. Ma dalle rovine dell'ego nasce il suo Sé vero. Rinasce come uomo cosmico e comprende con estrema chiarezza l'unità di tutto ciò che esiste. Rinasce inoltre come personalità peculiarmente creativa. Unito al centro dell'essere, afferra il significato del profondo del divenire. Unisce le proprie forze al flusso creativo del divenire. Prende coscienza della potenza dell'individualità quale sorgente di valori nuovi e quale determinante del processo universale. Coopera liberamente con la creatività cosmica dell'Essere.

Passiamo a discutere brevemente il concetto di immediato nel misticismo yogico. L'idea dell'unione *immediata* con l'Essere è stata interpretata erroneamente dagli studiosi occidentali.

Alcuni pensano che l'esperienza immediata dello yoga rappresenti un regresso, un ritorno all'unione affettiva dell'uomo primitivo con la Natura, e la definiscono « sentimento oceanico ». Sarebbe la sensazione immediata dell'affinità col mondo

naturale dei fiumi e delle montagne, degli alberi e degli animali, il modo di vivere di Adamo ed Eva nel giardino dell'Eden. Sarebbe il « continuum estetico indifferenziato » dell'immediatezza dei sensi (5). Sarebbe il continuum-presente del fanciullo — il « grande caos ronzante rombante ».

Sono tutte definizioni sbagliate, frutto di interpretazioni erronee di quella coscienza soprasensibile della identità (*samādhi*, *nirvāna* ecc.) che è il traguardo della disciplina yoga. Lo yoga scopre un principio di unità al di là sia dell'immediatezza sensibile che della meditazione razionale. L'unione fra l'uomo primitivo e la Natura era un'unione dei sensi, affettiva o emozionale. Esso era immerso nel continuum estetico indifferenziato del naturale. Quindi per trovare la propria identità, per scoprire la propria entità spirituale, ha dovuto rompere i vincoli affettivi che lo legavano alla Natura. La perdita del paradiso da parte di Adamo ed Eva è stato un passo avanti determinante nell'autoevoluzione spirituale. Questa perdita del contatto con la Natura fu determinata dall'acquisizione dell'autoconsapevolezza, dell'autoconoscenza e della capacità di distinguere il bene dal male. Era indispensabile che ciò accadesse perché l'uomo potesse riconoscere se stesso come tale e potesse dominare la Natura. Successivamente per evolvere ancora l'uomo ha dovuto spezzare altri vincoli della sfera dei sensi. Nella sua ricerca del Sé ha dovuto spezzare i legami affettivi che lo univano all'immagine del padre e della madre. Nella sua intrepida avventura spirituale ha dovuto rompere le catene della tradizione e dell'autorità che lo tenevano imprigionato.

È un errore pensare che lo yoga raccomandi di ripercorrere queste fasi della civilizzazione e ritornare alla condizione originaria dell'unione affettiva dell'uomo primitivo con la Natura. Lo yoga al contrario insiste sulla necessità di trascendere tutti i vincoli affettivi: con la casa, il suolo, le cose e le persone care, per poter comprendere a pieno il Sé. Questa è la ragione per la quale le nozioni di non-attaccamento (*anāsakti*) e rinuncia (*sannyāsa*) giocano un ruolo di primo piano nella pratica yoga. Lo yoga sostiene che, quando l'individuo scopre il suo Sé intimo (*atman*), scopre un principio di unità più profondo nel cuore dell'esistenza. È quella unità

(5) F.S.C. Northrop, *The Meeting of East and West* (New York: The Macmillan Company, 1950), p. 368.

trascendente dell'Essere (*Brahman* o *Puruṣa*) che nel processo evolutivo si manifesta come immediatezza dei sensi e come meditazione razionale. Il continuum estetico indifferenziato e la struttura differenziata del pensiero logico sono fasi diverse dell'autoespressione creativa dell'Essere. L'immediatezza yogica non è un movimento a ritroso, non è il ritorno all'esperienza emozionale pre-etica e prelogica dell'infanzia dell'umanità. Al contrario è un movimento in avanti verso il raggiungimento, mediante l'autointegrazione, di un'intuizione sopralogica dell'unità onnicomprensiva dell'Essere. Comporta la trascendenza della polarizzazione soggetto-oggetto. Mira a quell'immediatezza so-
 prarelazionale della quale parlano alcuni filosofi occidentali moderni, come F.H. Bradley e Bernard Bosanquet.

Alcuni ne hanno dedotto che l'unione mistica con l'Essere altro non è che la realizzazione del desiderio dell'eterno fanciullo che risiede nell'uomo. L'individuo pur evolvendo conserva sempre un'inconscia nostalgia del paradiso perduto, il paradiso dell'unione col padre e la madre della propria infanzia. Ma può anche trattarsi del nascosto desiderio di rientrare nella pace e nella sicurezza del grembo materno. Il misticismo è una sorta di realizzazione sublimata di questo desiderio? E se è così, non è privo di significato ontologico?

Supponiamo, a scopo di argomentazione, che il misticismo sia la realizzazione sublimata di un'inconscia nostalgia per il paradiso perduto dell'infanzia. Ebbene, perché — se così fosse — l'esperienza risultantene di riunione con l'esistenza perderebbe il suo significato ontologico? Nella vita la cosa più notevole è la metamorfosi delle cose. Nella creatività della Natura è continuamente in corso un mirabile processo di trasformazione. Il carbone si trasforma in diamante, il fango in rosa, la terra in ricche messi. L'idrogeno e l'ossigeno mescolati in determinate proporzioni producono l'acqua. Però dedurre da ciò che l'acqua *non è che* idrogeno e ossigeno, è sciocco. Ciò che ne deriva, che emerge da essi, è una categoria completamente nuova, un valore emergente. Carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto combinati in un dato modo danno luogo al protoplasma vivente. Quindi dedurre che la vita *non è che* forze fisiche e chimiche, è arbitrario e frutto di ignoranza. In realtà il protoplasma vivente è una qualità nuova, un valore emergente, peculiare, unico. Rappresenta una nuova dimensione della realtà, completamente diversa dalle forze fisiche e chimiche che ne sono alla base.

L'uomo che ha subito un grave scacco negli affari consacra anima e cuore a una nuova « amante », all'arte o alla scienza. Realizza la sublimazione del suo impulso erotico frustrato in una esperienza piú alta della verità e della bellezza. Dedurne che la verità e la bellezza che si manifestano allo scienziato e all'artista sono vuote di significato ontologico è sciocco, è frutto di ignoranza. In realtà esse sono valori emergenti superiori dell'esperienza umana. Rappresentano dimensioni della realtà completamente nuove.

Analogamente la nostalgia per il paradiso perduto può accendere una nuova fiamma nell'anima dell'uomo. Può stimolare e destare nella sua coscienza energie piú profonde. Può aiutarlo a compiere lo sforzo per reintegrarsi nell'esistenza su un piano di coscienza piú alto. In questo sforzo egli, riorganizza tutto il suo essere conformemente a uno scopo centrale. L'esperienza risultantene, di unione mistica con l'Essere, rappresenta un valore emergente nuovo, che permette una percezione profonda della dimensione atemporale dell'esistenza. Al contatto dell'eterno l'individuo fiorisce interamente, come il fiore si apre al contatto dei raggi del sole.

Quando dice: « Io e il Padre mio nell'alto dei cieli siamo una cosa sola », Cristo esprime una profonda esperienza yogica. In questa esperienza il fanciullo che è nell'inconscio dell'uomo conquista indubbiamente una nuova realizzazione, che è ad un livello piú alto dello sviluppo della sua personalità. È realizzazione attraverso la scoperta di un principio di unità piú profondo e dell'esistenza di una potenza creatrice superiore. Quando dice: « Io e l'Essere (*Brahman*) siamo essenzialmente una cosa sola », il Vedantista esprime la sua esperienza di contatto esistenziale con l'eterno. Sente che la sua esistenza è radicata nell'unità onnicomprensiva dell'Essere. La sua esperienza non è un'esperienza né dei sensi né dell'intelletto. È l'esperienza globale del suo Sé globale che risponde all'universo intero. È la percezione ontologica della propria personalità integrata.

Analogamente quando dice: « Io sono tutt'uno con l'intimo centro del mio essere (*puruṣa*) », il Rājayoghi esprime la sua scoperta del principio unificatore primo della vita — il Sé, o lo spirito, nell'uomo. Quando fa questa scoperta l'uomo rinasce su un piano esistenziale piú alto. Qui non soltanto è soddisfatto il desiderio del fanciullo nell'uomo — il nostalgi-

co desiderio di riunificarsi con Dio — ma grazie al potere della sua personalità integrata l'uomo sperimenta la realtà nella sua profonda unità. Rinasce come un fanciullo nuovo, sotto forma di fanciullo divino, come frutto dell'integrazione degli aspetti divergenti della sua natura: razionale ed emozionale, dialettico e intuitivo. Grazie al contatto con la fiamma immortale della vita, l'uomo riacquista la freschezza e la spontaneità dell'infanzia.

2. Il fine dello Yoga Integrale

SRI KRSNA dice nella Bhagavadgītā che il vero yoghi è una persona che è dinamicamente unita col Divino nel campo dell'azione. Lo yoghi è superiore all'asceta, al contemplativo e al ritualista (1). Lo yoga è essenzialmente un atto di consacrazione al fine cosmico dell'esistenza, al destino spirituale della vita.

Nello yoga integrale (*pūrṇa yoga*) è stata portata al suo completo sviluppo questa concezione dinamica dello yoga. Quando l'unione fra un uomo e l'Essere, il contatto esistenziale con l'Essere diventa integrale (cioè equilibrato e completo), la personalità di quest'uomo diventa dinamica. La visione integrale della verità fa di lui un creatore di valori nuovi. Essa lo induce a partecipare alla vita con un nuovo senso di urgenza e una nuova comprensione del significato delle cose.

In questo capitolo l'obiettivo specifico dello yoga integrale verrà brevemente delineato sullo sfondo dei sistemi yoga tradizionali dell'India.

(1) *The Bhagavadgītā*, VI, 46.

Lo yoga integrale può essere definito l'arte di vivere in modo armonioso e creativo. Esso insiste sulla necessità di uno sviluppo equilibrato della personalità, di uno sviluppo costruttivo delle possibilità latenti della propria natura e del loro impiego al servizio dell'umanità e dei valori piú alti: verità, giustizia, libertà, pace e progresso. Lo yoga integrale mette in guardia dagli estremismi, che danno luogo a sviluppi anomali.

Alcune persone sviluppano i muscoli a discapito del cervello, altre esercitano eccessivamente il cervello trascurando il corpo. Altre ancora nella loro ricerca dell'animo mortificano sia il corpo che l'intelletto. Esistono individui che si occupano esclusivamente di evolvere se stessi ignorando i valori sociali e umanitari della vita. Altri invece si dedicano soltanto alle attività sociali, al punto che poi i loro conflitti emozionali repressi minano la loro pace personale e la loro efficienza. Altri seguono la voce di Dio respingendo il mondo. Infine esistono coloro che si interessano esclusivamente alle cose del mondo senza avere la minima idea dell'eterno nell'uomo. Lo yoga integrale propugna il concetto della fioritura completa dell'individuo nella sua interezza quale centro dinamico dello spirito universale, la potenza dell'Essere. Sostiene la necessità di un'integrazione equilibrata degli aspetti fisico, emozionale, intellettuale, etico e religioso della personalità.

Vita e yoga

Il corso della nostra vita è tutto uno sforzo teso a realizzare valori superiori. I valori rappresentano la ricchezza dell'Essere, le sue potenzialità dinamiche. La vita scaturisce dalla profondità dell'Essere ed è volta alla realizzazione delle sue diverse possibilità. Perciò, che ne siamo coscienti o meno, l'intero movimento della vita è in certo senso un processo yoga. Esso fluisce unitamente alla finalità creativa dell'Essere. Evolve in direzione dell'approfondimento di questa finalità. Piú l'individuo progredisce, piú profonda è la sua comprensione della finalità cosmica dell'Essere e delle sue possibilità latenti.

Praticare lo yoga significa desiderare ardentemente e fare in modo che l'Essere possa operare sempre piú liberamente dentro di noi. La vita ordinaria è un lento movimento a meandro determinato dalla potenza cosmica. Praticare lo yoga significa cooperare con questa potenza senza riserve e con l'intelli-

genza. Significa accelerare la velocità del processo provocato, nel campo della coscienza, da una specie di rivoluzione copernicana, cioè dal passaggio dalla concezione egocentrica a quella cosmocentrica della vita.

Ora, esistono vari livelli di percezione cosmica e vari tipi di apprendimento del tutto cosmico. Giustamente è stato osservato: « Benché i sapienti lo chiamino con nomi diversi, l'Essere è uno » (2). Ma l'unità dell'Essere non è senza colore (acromatica) e senza fisionomia (afisionomica). È un'unità molteplice e variopinta. Esso ha un'infinita ricchezza di contenuto e un'infinita diversità di forme, aspetti e tipi di manifestazione. I vari ricercatori l'hanno affrontato da direzioni diverse, con motivazioni diverse e con una preparazione diversa. Da alcuni è stato definito Dio personale, Verità impersonale, spirito della Natura; da altri realtà della Supernatura, Fatto totale; Valore supremo; da altri infine è stato identificato con l'ideale della Materialità e con quello della Libertà.

Secondo lo yoga integrale dette concezioni rappresentano prospettive diverse dello stesso Essere. Ogni prospettiva mette in luce un determinato aspetto dell'Essere. E ogni prospettiva ha il suo valore e il suo significato per un dato popolo in determinate circostanze. Però nessuna di esse esaurisce la concreta pienezza dell'Essere. Nessun sistema filosofico o schema ideologico riesce ad esprimere l'intera e ultima Verità. Da un cieco che proceda grazie all'aiuto del tatto un elefante può essere preso per una colonna, un muro, un serpente, la pala d'un mulino. In realtà la visione totale dell'elefante riunisce in sé tutte queste percezioni « tattili ». Però il cieco non possiede la visione totale. Allo stesso modo nessuna ideologia o sistema umano è in grado di abbracciare la pienezza multi-forme dell'Essere.

La storia della cultura indiana annovera infinite esperienze di ricerche della verità nella sfera della vita. Per scoprire la natura e le finalità dell'Essere sono state percorse tutte le vie possibili e immaginabili. Fra le più importanti ricordiamo lo *hathayoga*, il *rājayoga*, il *karmayoga*, l'*jñānayoga*, il *bhaktiyoga*, il *vedāntismo*, il *vaiṣṇavismo*, il *tāntrismo*, che include il *śaivismo* e il *śaktismo*, e le scuole di buddhismo *hīnayāna* e *mahāyāna*. Il nome generale di queste esperienze è yoga; esso è l'arte di vivere in armonia con la verità fondamentale del-

(2) Rg Veda, X, 14.

l'esistenza. Sotto questo aspetto sono considerati yoghi anche gli autentici mistici di altre parti del mondo. Si può dire che i mistici neoplatonici, taoisti, ebrei e cristiani, i sufi e i buddhisti Zen ecc. hanno seguito questa via dello yoga con risultati mirabili. Seguendo il principio dell'integrazione cosmica sono riusciti a scrutare nel profondo del cuore dell'esistenza.

Oggi dare una forma pratica e dinamica alle intuizioni ontologiche che fanno parte delle più alte esperienze spirituali dell'umanità è di vitale importanza. Le anime « impegnate » di tutto il mondo scopriranno il motivo che le unisce e un modo per cooperare con sincerità nel realizzare il comune destino dell'uomo. Nel risolvere i loro problemi fondamentali, quelli dell'unità, della pace e del progresso dell'umanità, esse debbono mobilitare le risorse spirituali dell'uomo. Lo yoga integrale prevede tale cooperazione fra gli uomini e tale mobilitazione spirituale. È un appello all'impulso religioso dell'uomo a partecipare attivamente all'avanzata evolutiva della vita sulla base di un'autointegrazione equilibrata.

Inadeguatezza dell'ideale ascetico

Nel medio evo come l'orientamento religioso occidentale così anche i sistemi yoga dell'India erano ampiamente ispirati all'ideale ascetico della liberazione trascendente. Erano largamente rinunciatari (rinuncia alla vita) e negativisti (negazione del mondo). Tutti i mali e tutti i dolori della vita venivano attribuiti alla nostra dipendenza dal principio cosmico creativo, che secondo alcuni sarebbe la Natura inconscia, secondo altri l'ignoranza o non-scienza, secondo altri ancora la volontà inconscia o desiderio inconsapevole. Tutti però erano d'accordo su un punto: la nostra esistenza è una condizione di incagliamento negli ingranaggi della pulsione cosmica. È cieca identificazione con l'impetus vitale. Tutto il dolore deriva da questa identificazione. Perciò la via per raggiungere la beatitudine eterna consisterebbe nel disincagliarsi dalla pulsione cosmica. L'unico modo per uscire dal circolo vizioso dell'illusoria felicità della vita è la rinuncia a tutti i legami sociali.

Per lo yoga di Patanjali la meta dello sforzo spirituale è la solitudine trascendentale (*kaivalya*) (3), dimorare in se

(3) Swami Sivananda, *Raja Yoga* (Rishikesh: The Yoga Vedanta Forest University, 1950), pp. 371-2.

stessi separati dal mondo dell'azione e reazione, della protesta e controprotesta, del dolore e della gioia, del quale è responsabile la natura (*Prakṛti*). Secondo il Vedantista la meta ultima è l'assorbimento nell'eterno (brahman-*laya*) (4). È sapere che l'unico spirito eterno è l'unica realtà e che il mondo dei molti individui è una sovrastruttura illusoria. Secondo i buddhisti è una condizione spirituale indescrivibile al di là dell'esistenza e della non-esistenza (5). È la consapevolezza dell'« evanescenza » della vita e della vacuità dell'eterno.

Quindi, come si vede, la maggior parte delle concezioni spirituali dominanti nell'India medioevale negava il valore della vita e del flusso cosmico. Ravvisava la causa principale dell'azione sociale, economica e politica, nell'ignoranza (*avidya*). Dava il massimo rilievo alle nozioni di rinuncia e negazione ascetica. Elogiava l'eternità condannando la marcia del tempo quale movimento dell'ignoranza. Queste concezioni erano in netto contrasto con l'impostazione affermativa e ottimistica dei sapienti upanisadici e puranici. Le Upanishad affermavano che il mondo è nato dalla gioia di cui è ricolmo il cuore dell'Esse-re (6). Perciò la vita non è un « movimento d'ignoranza » ma un'avventura, espressione diversificata della gioia creativa. Le Purāṇa sostenevano che la meta piú alta della vita è l'azione conforme ai punti affini del tempo e dell'eternità. La prospettiva temporale, che è l'essenza della sapienza spirituale, rende l'uomo libero guarendolo del suo egocentrismo e della sua aggressività. Ma pone anche le basi dell'azione perfetta, rende l'uomo capace di partecipare alla vita quale strumento perfetto dei valori dell'eternità. E il consiglio dato a lord Indra dal saggio indú Bṛhaspati, di cui si narra nelle *Brahmavaivarta Purāṇa*. (7).

Lo yoga integrale ribadisce l'ideale originario indú della partecipazione dell'uomo alla vita quale strumento dell'eterno. Sostiene che la mera emancipazione dai vincoli della pulsione cosmica (*prakṛti* o *māyā*) è un ideale spirituale incompleto. A tale emancipazione è necessario dare un contenuto positivo. È l'inizio di una nuova vita, di una vita d'azione. Pone le

(4) Swami Madhavananda, *Viveka-Chudamani of Sankaracharya* (Mayavati: Advaita Ashram, 1944), p. 160.

(5) H.D. Bhattacharya: « Early Buddhism », articolo apparso in *History of Philosophy Eastern and Western*, S. Radhakrishnan et al. (Londra: George Allen & Unwin S.r.l., 1957), p. 166.

(6) Taittiriya Upanishad, III., 6.I.

(7) Heinrich Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization* (New York: Pantheon Books, 1953), pp. 3-11.

fondamenta di una partecipazione illuminata alla gioia creativa dello spirito universale o Divino nella storia. Secondo lo yoga integrale non è sufficiente raggiungere l'autorealizzazione, ma gli sforzi dell'uomo debbono mirare ad una meta molto piú nobile, quella dell'automanifestazione, cioè all'applicazione della luce e del potere dell'autoconoscenza profonda alla sfera della vita quotidiana e dell'azione sociale. Non è sufficiente raggiungere la liberazione dalla Natura inconscia; bisogna aspirare a liberare la Natura stessa in una sempre maggiore realizzazione dell'urgenza creativa latente nel nostro petto.

Coloro che sono fedeli all'ideale di liberazione medioevale seguono la via della negazione. Seguono la *via negativa* dei mistici o *neti-neti* (questo no, questo no) degli yoghi tradizionali. Aspirano a salire sempre piú fino a raggiungere il punto piú alto dal quale non esiste ritorno. Lo yoga integrale sottolinea invece la necessità di completare l'ascesa con la discesa, la negazione con l'affermazione piú profonda e piú completa. Naturalmente prima è necessario percorrere la via in salita e raggiungere il culmine dell'illuminazione interiore. Però per partecipare alla gioia creativa dell'Essere l'individuo deve saper correlare il movimento ascendente dell'aspirazione umana col movimento discendente dello spirito atemporale. Dopo aver raggiunto l'altezza della sua visione dell'eterno, lo yoghi integrale si sforza di esprimere la gloria dell'eterno del flusso del tempo. Avendo scorto la luce creativa dell'Essere su un piano di coscienza piú alto, scende nella sfera fisica e sociale per ricostruire l'esistenza umana in accordo con quella luce. Pertanto ascesa e discesa sono due aspetti inseparabili del movimento dello yoga integrale; sono la sistole e la diastole dell'autodisciplina integrale. « Il nostro yoga », dice Sri Aurobindo, « è un movimento duplice, un movimento di ascesa e di discesa; si sale a livelli di coscienza sempre piú alti, ma contemporaneamente se ne attinge la potenza calandola non soltanto nell'intelletto e nella vita, ma anche nel corpo. Il piú alto livello cui l'uomo aspira è la Supermente. La coscienza subisce la trasformazione divina solo quando l'uomo riesce ad attingere e calare nell'intelletto, nella vita e nel corpo la potenza della Supermente » (8).

(8) Sri Aurobindo, *The Riddle of this World* (Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram. 1951), pp. 2-3.

Trasformazione dell'esistenza

I seguaci della sola via ascendente considerano l'insieme corpo, vita e intelletto una « scala a pioli » da usare per raggiungere il vertice dell'illuminazione e da accantonare una volta raggiunto quest'ultimo. Sono soliti rimanere sulla scala o discenderne soltanto per insegnare ad altri come usarla. Invece per lo yoga integrale corpo, vita e intelletto non sono soltanto mezzi per dare la scalata al vertice, ma anche mezzi per attingere da esso la gloria dello spirito, calarla dentro di sé ed esprimerla. Non debbono essere usati esclusivamente come « scala » per salire, ma debbono anche essere preparati per fungere da canali di espressione dei valori universali superiori. Per lo yoga integrale perché essi possano diventare vettori della gloria dello spirito, la coscienza dinamica della verità deve essere resa operativa in tutti e tre. Debbono essere resi accessibili al potere trasformatore della luce dell'Essere tutti gli aspetti della nostra esistenza, compresi quello fisico e quello subconscio. Questa è la caratteristica peculiare che distingue lo yoga integrale dalle discipline religiose tradizionali.

I mistici, gli yoghi e i ricercatori tradizionali consideravano il corpo un fardello che grava sull'anima. Platone lo riteneva la prigione dell'anima libera e immortale. Alcuni mistici lo hanno definito ricettacolo del male e del peccato, di passioni e tentazioni. Gli asceti lo consideravano un male da eliminare onde conseguire la liberazione dello spirito. Questo atteggiamento pessimistico degli studiosi tradizionali favoriva la pratica della automortificazione della carne (tortura), e della rinuncia ai piaceri materiali, onde progredire spiritualmente. Scatenava le tendenze masochiste e di evasione latenti nella natura umana.

Lo yoga integrale considera il corpo un mezzo validissimo per realizzare ed esprimere se stessi. Le cosiddette passioni, gli impulsi della carne sono sorgente di energia elementare. Gli impulsi vitali non debbono venir repressi o soppressi, ma organizzati e appagati in modo intelligente e onesto. Tale organizzazione e tale appagamento, purché possano venir realizzati gli obiettivi superiori della vita, vanno costruttivamente incanalati. Torturare o mutilare il corpo in nome della crescita religiosa significa agire in modo puerile. Il corpo deve venire sviluppato e fortificato però non in sé e per sé, ma per servire la causa dello spirito. Deve essere preparato a fungere

da potente ed efficace mezzo al servizio dei valori superiori dell'esistenza. Raggiunta la perfetta conoscenza del Divino, il corpo deve essere usato come strumento atto ad esprimere la volontà divina nella società. Il corpo deve venir progressivamente purificato e fortificato per poter essere trasformato dai poteri superiori della coscienza.

Unione dinamica con l'Essere

La seconda caratteristica peculiare dello yoga integrale consiste nel concetto di unione dinamica con l'Essere, che è l'integrazione consapevole e attiva con la causa prima dell'esistenza.

Il misticismo tradizionale ha sempre dato rilievo alla nozione di unione diretta con l'eterno. L'induismo la definisce *samādhi*, il buddhismo *nirvāna*. I mistici cristiani la chiamano « coscienza unitiva », « coscienza cosmica » ecc. Questa coscienza cosmica spesso è stata immaginata come una specie di stato di coscienza esaltato, soprafisico. Per le dottrine tradizionali il mistico « stacca » i contatti col mondo esterno. Scopre l'irrealtà del mondo materiale o ordine naturale.

Invece lo yoga integrale fa presente che tale visione mistica esaltata negatrice della materia è soltanto una fase o meta intermedia della ricerca spirituale; non la meta ultima. Una volta raggiunta tale conoscenza trascendentale, la barriera fra il fisico e lo spirituale cade. A questo punto il mistico realizza « l'unione cosciente col Divino ». Introduce direttamente nel cuore della propria coscienza fisica la sapienza e la gioia della trascendenza attingendola dall'alto. Conserva la pace interiore e l'autoequilibrio anche quando attende alle attività ordinarie della vita: mangiare, camminare, parlare con gli altri ecc. La barriera fra il naturale e il soprannaturale scompare. L'unione integrale con l'Essere permette al mistico di capire che il naturale-materiale è un'espressione diversificata della creatività dell'Essere.

Inoltre nello yoga integrale l'unione mistica diventa dinamica. Esso trasforma la personalità da mistica in creativa. Il mistico non si accontenta della propria pace e gioia interiore, ma partecipa all'avventura creativa della vita e all'evoluzione onde realizzare valori più alti. All'interno è integrato con la causa dell'esistenza, all'esterno è impegnato in ogni genere di

attività per il bene e il progresso dell'umanità. Riesce a conservare la perfetta serenità dell'autoequilibrio anche mentre è intento a combattere le forze del male: dispotismo, tirannide, ingiustizia sociale, pregiudizi razziali. Tale unione dinamica con la causa dell'esistenza è un fattore essenziale dell'autorealizzazione completa. È la capacità di fungere senza riserve da strumento della verità e della giustizia. È l'estrinsecazione libera e spontanea della conoscenza interiore della finalità cosmica dell'esistenza.

Liberazione collettiva del genere umano

La terza caratteristica fondamentale dello yoga integrale è rappresentata dal concetto di liberazione collettiva dell'umanità. La meta ultima non è la salvezza personale. Questo è il mezzo per raggiungere una meta ancora più alta, la liberazione e la trasformazione della società umana, « il fiorire del Divino nella collettività umana ». Lo yoga integrale si propone di mobilitare le risorse spirituali della personalità umana al fine di stabilire un nuovo ordine mondiale caratterizzato da coesistenza pacifica, cooperazione costruttiva e da una sempre maggiore realizzazione dei valori superiori.

Molti seguono la via spirituale allo scopo di raggiungere la salvezza personale. Ottenuta la liberazione per se stessi, vivono in solitudine, totale o parziale, e in ritiro. Per quanto riguarda il prossimo, tutt'al più prestano aiuto ai singoli individui che si rivolgono loro per essere confortati e guidati. Non si occupano della vita sociale, storica o evolutiva dell'umanità. Questo è l'ideale del mistico solitario, del solitario pellegrino dell'infinito. Nel buddhismo è conosciuto come ideale del *Pratyekabuddha* (9). L'individuo aspira a risplendere come una lampada che rischiara il suo interno.

Un ideale spirituale più alto afferma che la meta è la liberazione collettiva del genere umano. Nel Vedānta è definito *sarvamukti* (10). Nessun individuo, per illuminato e interiormente perfetto che sia, può raggiungere la liberazione definitiva dai legami col processo cosmico finché non sia pronta

(9) S.B. Das Gupta, *An Introduction to Tantric Buddhism* (Calcutta: University of Calcutta, 1950), p. 9.

(10) S. Radhakrishnan, *The Brahma Sutra* (Londra: George Allen & Unwin S.r.l., 1959; New York: Harper & Brothers, 1960), p. 218.

a raggiungere tale liberazione l'intera umanità, perché i singoli individui sono strettamente correlati e interdipendenti, appartengono indissolubilmente allo stesso tutto cosmico, alla famiglia umana. Finché non giungerà il momento supremo della redenzione collettiva gli individui spiritualmente illuminati continueranno a vivere e ad agire per il bene dell'umanità. Dopo la morte fisica essi continuano ad operare, su piani di coscienza più bassi o più alti, prestando aiuto in vari modi ai membri in lotta o sofferenti del creato vivente. Si crede anche che le anime liberate abbiano la possibilità di rinascere sulla Terra per servire la società nell'interesse del progresso spirituale dell'uomo.

Nel buddhismo il concetto di liberazione collettiva è conosciuto come l'ideale del *Bodhisattva*. È la pietra miliare del buddhismo mahāyāna. Si ispira al supremo atto di auto-offerta del grande maestro Buddha; la rinuncia a tutti gli agi personali e a tutti i legami affettivi. Poiché alla vista delle umane sofferenze dal suo cuore uscì un grido di dolore, Buddha rinunciò alla famiglia e alla patria e si mise alla ricerca del significato primo della vita. Dopo un lungo periodo di ricerca critica e di meditazione, raggiunse la suprema illuminazione, la perfetta integrazione della sua personalità, la libertà spirituale, il *nirvāna*. Con linguaggio negativo il *nirvāna* può essere definito l'espulsione (mediante un atto espiratorio) della fiamma quadrilingue dell'ignoranza, del desiderio, dell'egoismo e dell'angoscia. Con linguaggio positivo può essere definito l'armoniosa fusione di sapienza, misericordia e pace.

Un po' alla volta Buddha raggiunse la soglia della più alta beatitudine spirituale, l'assorbimento nella Trascendenza pura, cioè il *parinirvāna* o *nirviśeṣa nirvāna*, che significa unificazione indifferenziata con l'ultimo. A questo punto si arrestò e ritornò sui suoi passi. Rinunciò alla più profonda aspirazione dell'uomo, all'assimilazione nella trascendenza. Decise con fermezza di mettersi al servizio dell'umanità per redimerla definitivamente. Il Buddha disse: « Entrando nel *parinirvāna* posso raggiungere la pace eterna e la gioia superna, però ai fini pratici sarò perduto per l'umanità sofferente. Perciò oggi faccio voto di non cessare di operare e di servire finché non sarà liberato dall'ignoranza e dalle passioni e non sarà am-

(11) Albert Schweitzer, *The Mystery of the Kingdom of God* (New York: The Macmillan Company, 1957), p. 58.

messo nel regno della luce, dell'amore e della pace ogni membro sofferente del creato vivente! ». Questo è il grande voto del *Bodhisattva*. L'Unico Illuminato continuò ad operare infaticabilmente per il bene del genere umano.

Nel cristianesimo esiste un ideale di liberazione collettiva dell'umanità corrispondente a questo. È il concetto del regno dei cieli. Gesù Cristo ebbe la visione dell'avvento del regno soprannaturale della verità, dell'amore e della giustizia. Compresse che l'ordine naturale dell'esistenza è pieno di male e di peccato e quindi di dolore. È dominato dall'empio potere di Satana. Ma Cristo era certo che il potere infinitamente superiore di Dio avrebbe trionfato sul malefico influsso di Satana. Chi lo accetta e segue la sua dottrina potrà entrare nel regno dei cieli. Chi non lo accetta, o è contro di lui, perirà o sarà escluso dal regno dei cieli.

Da alcuni il regno soprannaturale dei cieli è stato concepito come un'esistenza beata dopo la morte. Dopo la morte fisica chi crede veramente in Cristo sarà ammesso nell'ordine celeste. Da altri è stato interpretato come il significato primo della vicenda umana. L'ordine naturale è la dimora del male, della tentazione e del dolore. È governato dal sesso, dall'ego, da Mammona e dalla sete di potere. Perciò è destinato a perire. Il regno soprannaturale di Dio si instaurerà sulla Terra sulle rovine dell'ordine naturale. Il regno della perfezione nascerà da una catastrofe cosmica che sopraffarà completamente il male.

A questo punto può essere istruttivo un breve confronto fra i concetti buddhista e cristiano della liberazione collettiva dell'uomo. Entrambi sostengono la superiorità dell'ideale della liberazione collettiva su quello della salvezza personale. Di conseguenza entrambi raccomandano il principio dell'autosacrificio per la causa del benessere universale. Sia il buddhismo mahāyāna che il cristianesimo medioevale erano pessimisti ed estraniati dal mondo. Consideravano l'ordine naturale dell'esistenza il colmo del male e del dolore. La vita governata dalle passioni e dalla sete di potere conduce alla perdizione. Bisogna rinunciare ai valori materiali — danaro, posizione sociale, potere politico, procreazione ecc. — in quanto ostacoli alla crescita spirituale. Perciò acquistò forza l'ideale monastico. La vita monastica era considerata la forma più alta di esistenza spirituale.

Prendiamo in esame alcune differenze. Nel cristianesimo il

regno dei cieli è concepito, in termini teologici, come un ordine soprannaturale regolato da un Padre celeste personale. Nel buddhismo mahāyāna il *nirvāna* collettivo è concepito, in termini filosofici, come uno stato di reintegrazione illuminata e beata (materialità o vuoto). Il cristianesimo insiste sulla distinzione fra credenti e non-credenti. Solo coloro che hanno fede potranno entrare nel regno dei cieli. I non credenti periranno. Il buddhismo e l'induismo riconoscono la perfettibilità di tutti gli esseri umani. Tutti gli uomini sono essenzialmente figli dell'immortalità. La natura di Buddha è presente in tutto ciò che esiste. Perciò nel corso dell'evoluzione possono scoprire la via della pace e dell'immortalità tutti gli individui, indipendentemente dalle loro idee e dalle loro credenze.

Dal punto di vista escatologico il cristianesimo considera il regno dei cieli un'esistenza ultraterrena, esaltata; sotto il profilo storico lo considera la sostituzione in questo mondo del regno di Satana da parte del regno di Dio. Sia il buddhismo che l'induismo concepiscono la liberazione collettiva, sotto il profilo psicologico, come uno stato di suprema illuminazione e di prospettiva cosmica, sotto il profilo evolutivo come la realizzazione ultima del processo cosmico. Nel secondo caso l'ordine naturale non viene distrutto ma attuato ad un livello più alto. È come se, con l'uomo, venisse liberata anche la natura in quanto tale. Il pensiero indiano non ha mai fatto una netta distinzione, non ha mai ravvisato un antagonismo assoluto fra natura e spirito. Nel pensiero greco, perché Eracle possa affermare la propria superiorità il serpente deve venir ucciso (12). Anche Cristo raggiunse il trionfo schiacciando la testa del serpente. Invece nel pensiero indiano il serpente, che simboleggia lo spirito della natura, non viene ucciso ma trasformato. Trasforma il serpente da nemico in amico il potere della saggezza e della non-violenza. Quando il Buddha raggiunge la suprema illuminazione, esultano, insieme ai sommi dèi, tutti i geni della natura, compreso il serpente, principale personificazione delle acque della vita terrena (13). Analogamente il dio indù Śiva raggiunge il suo trionfo assoggettando e trasfor-

(12) Heinrich Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization* (New York: Pantheon Books, 1953), p. 89.

(13) *Ibid.*, p. 66.

mando il mostruoso serpente che lo aggredisce, non distruggendolo (14).

La liberazione collettiva quale regno della giustizia (« dharma »)

Il concetto di liberazione collettiva acquista una nuova profondità di significato nella dottrina della *Bhagavadgītā*.

Nel cristianesimo il regno soprannaturale dei cieli è radicalmente diverso dal mondo, dall'ordine naturale, che è in peccato. Perciò può instaurarsi sulla Terra soltanto sulle rovine dell'ordine naturale. Nel buddhismo quando l'uomo raggiunge il nirvāṇa, si realizza con lui anche lo spirito della natura. Però sia la natura che l'uomo conseguono la liberazione in una sfera trascendente. Il processo cosmico ha valore solo in quanto può condurre al trascendente. Non ha un valore intrinseco e un significato proprio. Invece nel *Gītā* il divino maestro dichiara che il processo cosmico ha un significato intrinseco. Non è considerato soltanto l'anticamera del glorioso regno della trascendenza. Non esiste antagonismo fra processo cosmico e trascendenza, come non esiste antagonismo fra natura e storia. La natura e la storia, che sono aspetti del processo cosmico, sono manifestazioni diverse dello stesso spirito universale, forza creatrice della trascendenza. Liberazione collettiva significa l'instaurazione sulla Terra e nella società dei valori trascendenti della verità e della giustizia (*dharma*). È l'incarnazione dell'eterno nel tempo. È il contenuto della volontà divina operante nella storia (15). Regno della giustizia non significa abolizione o distruzione dei valori naturali della ricchezza, della salute, del sesso, dell'ambizione, del potere. Ma essi debbono venir trasformati in forze spiritualmente illuminate. Sicché il *Gītā* propugna l'ideale spirituale equilibrato della partecipazione alla vita unita alla forza creativa della Trascendenza o Essere. Lo possiamo chiamare ideale integrale.

L'ideale integrale è abbozzato negli antichi scritti dei *Veda* e delle *Purāna*. I saggi dei *Veda* offrivano sacrifici (*yajña*) agli dèi perché la gloria divina si manifestasse nella vita sociale collettiva. Chiedevano alle potenze divine di operare la trasformazione spirituale della società. « Fattori motivanti sono la

(14) Ananda K. Coomaraswamy, *The Dance of Shiva* (New York: The Noonday Press, 1959), p. 69.

(15) *The Bhagavadgītā*, IV, 7 e 8.

continua auto-offerta dell'umano al divino e la continua discesa del divino nell'umano » (16).

I contorni dell'ideale integrale acquistano ulteriore nitidezza in alcuni scritti purāṇici. In proposito è significativo il fatto descritto nelle Purāṇa. Indra, il signore della regione superiore, era diventato molto ambizioso. Non faceva che architettare piani di espansione e di abbellimento del suo regno. La sua mente era attraversata di continuo da nuove idee (17). Questo naturalmente costava sforzi enormi agli ufficiali e funzionari deputati all'esecuzione delle stesse. Un giorno, per grazia di Dio, Indra all'improvviso comprese chiaramente la vanità della lotta per fini egoistici e la stoltezza dell'ambizione smodata. Si rese conto della transitorietà della vita e comprese la dimensione atemporale dell'esistenza. In lui si compì una profonda trasformazione. Dall'estremo attivismo ambizioso passò di colpo all'estremo opposto: all'ascetismo in romitaggio. Cominciò a pensare di rinunciare al regno e alla famiglia e di dedicarsi alla tranquilla contemplazione dell'eterno. A questo punto intervenne Brihaspati, il suo consigliere spirituale, che gli fece presente la necessità di essere fedeli ai punti affini di cielo e casa, eternità e tempo. Gli spiegò che l'ideale spirituale equilibrato ha due aspetti inseparabili, quello interiore e quello esteriore. All'interno l'individuo deve integrarsi con l'eterno e così vincere la cupidigia e la vanità, l'incontinenza e la sete di possesso. Ma respingere la vita mentre si conquista la prospettiva atemporale è un errore e frutto di ignoranza. Il procedere del tempo, dell'evoluzione e della storia è importante nella stessa misura. È il mezzo mediante il quale si manifesta la libera creatività dell'eterno. Sicché il supremo compito spirituale consiste nella gioiosa partecipazione al flusso creativo della vita e del tempo, nell'altruistico adempimento ai doveri e alle responsabilità sulla base della propria visione dinamica dell'eternità.

Questa idea della partecipazione illuminata alla vita in unione con l'eterno nel *Gītā* viene presentata in una maniera più drammatica. Arjuna, il protagonista, è collocato al centro del campo di battaglia di Kurukṣetra. È a capo di coloro che credono nella legge, nella supremazia della verità e della giusti-

(16) Sri Aurobindo, *On the Veda* (Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1956), p. 77.

(17) H. Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, op. cit., pp. 3-11.

zia. La parte avversa è costituita da coloro che si sono ribellati in nome del principio della supremazia della forza bruta, così perpetuando la legge della giungla. Quando si accorge che nel campo opposto militano molti dei suoi vecchi amici, parenti stretti e venerandi maestri, ha una crisi spirituale profonda. Ha le vertigini, gli si secca la bocca, l'arco gli scivola di mano e la sua mente vacilla (18). Perciò pensa che, invece di combattere contro amici e parenti, sarebbe meglio si ritirasse in solitudine e si dedicasse alla pacifica contemplazione di Dio.

Ma il divino maestro Kṛṣṇa, amico, filosofo e guida spirituale di Arjuna, lo rimprovera aspramente. Gli fa capire che la sua improvvisa idea di darsi alla vita ascetica è una razionalizzazione del suo stato d'animo del momento e del suo desiderio di sfuggire alle responsabilità. Quel che conta, gli spiega, non è la sua personale aspirazione alla libertà o il suo affetto per i propri parenti. Il suo interesse o disinteresse per il regno, il suo amore o disamore per i parenti hanno un'importanza secondaria. Ciò che conta è un fatto etico molto più vasto che riguarda le stesse basi del consorzio umano. Si tratta della giustizia contro l'ingiustizia, della verità contro la menzogna, della legge contro la brutta lotta per la sopravvivenza. L'imperativo della volontà divina operante nella storia è quello di difendere la causa della verità e della giustizia. Non cogliere il significato divino della evoluzione sociale e storica significa essere spiritualmente ciechi. Pertanto, spiega Kṛṣṇa ad Arjuna, il suo più alto dovere religioso è quello di elevarsi al di sopra di tutte le considerazioni personali ed affettive e di abbracciare la causa dei valori superiori dell'esistenza. L'intelligenza spirituale gli ordina di cooperare con la volontà divina operante nella storia, non di rinunciare alla vita e alla società.

Quindi il *Gītā* insiste con forza sull'ideale spirituale dinamico. La liberazione collettiva consiste nell'evoluzione della società verso il regno della verità. Consiste non soltanto nel comprendere Dio, ma anche nel cooperare con Lui affinché la Sua gloria si manifesti nei rapporti interumani e nell'attività sociale. Fattore essenziale di questa evoluzione è la cooperazione creativa fra Dio e l'uomo. L'uomo deve fare una scelta precisa in favore della verità, della giustizia e del progresso, e agire di conseguenza.

(18) *The Bhagavadgītā*, I, 29 e 30.

Ideologie politiche moderne

Nella civiltà occidentale l'evento piú clamoroso dell'inizio dell'evo contemporaneo è una catarsi nichilistica del « clima » intellettuale. « Dio è morto », annunciava Nietzsche, facendo giustizia d'un sol colpo di pessimismo religioso, soprannaturalismo e ascetismo. La vita su questo mondo veniva affermata nella sua interezza, con la sua bellezza e il suo splendore, ma anche con i suoi lati bui e i suoi pericoli. Si riconosceva che sorgente creativa di valori sempre nuovi è la libertà dell'individuo. Marx dichiarava che il corso della storia è determinato non da Dio né da idee trascendenti, ma da forze materiali e da conflitti di classe in campo economico. Lenin condannava la religione definendola oppio dei popoli. Freud cercava di dimostrare che la religione è una grande illusione, una nevrosi della specie umana. Erano tutti convinti che il regno dei cieli in Terra, cioè la liberazione collettiva del genere umano, in luogo di discendere dall'alto, emergerà dal basso. I capi dei Paesi comunisti pensano che si instaurerà sulla Terra grazie all'azione rivoluzionaria degli umiliati e degli oppressi. I capi dei Paesi democratici sostengono che esso condizionerà l'accettazione della libertà come valore centrale della vita. Soltanto l'autentica libertà può estrarre il meglio di ciò che è nell'uomo — nei vari individui, nei vari gruppi politici e nelle varie nazioni del mondo.

Sono avvenuti mutamenti rivoluzionari nei modi di pensare e di vivere. Tuttora stanno avvenendo mutamenti rapidi grazie a nuove scoperte scientifiche e tecnologiche. La scena internazionale è dominata dall'antagonismo e dalla lotta per la supremazia fra due superpotenze, gli Stati Uniti e la Russia sovietica. Esse propongono due ideologie antagoniste, la democrazia e il comunismo. Entrambe queste ideologie hanno assunto una specie di fisionomia religiosa. Si rivolgono all'anima, alla coscienza dei valori. Ognuna delle due promette di instaurare il regno dei cieli in Terra. Ognuna delle due viene presentata come il sistema sicuro per realizzare l'emancipazione collettiva dell'umanità nella Terra Promessa della felicità, della pace e dell'uguaglianza universali.

Mentre promettono l'alba di un nuovo giorno di felicità universale, il mortale conflitto che le divide fa temere la piú spaventosa catastrofe che abbia mai minacciato l'umana soprav-

vivenza: l'annientamento atomico. Le superpotenze che propugnano le due ideologie opposte sono armate fino ai denti delle piú pericolose armi della distruzione di massa. La loro potenza atomica ha raggiunto la saturazione (19). Un errore qualsiasi nei complessi e complicati congegni fatti di elaboratori e pulsanti può scatenare la distruzione atomica dell'intera umanità, il tramonto della civiltà. Ognuna delle due ha una propria rete di alleati e satelliti. Le nazioni minori sono legate alle due superpotenze da patti di non-aggressione e di reciproca sicurezza di ogni genere. In questa fitta rete di alleanze politiche i piani di qualsiasi piccolo dittatore folle possono scatenare una catastrofe globale in qualsiasi momento. Sicché il mondo è seduto sull'orlo di un cratere.

Il supremo paradosso dell'odierna situazione mondiale è questo: che chi è in possesso del mezzo di sicurezza e autodifesa piú potente è tormentato dall'insicurezza e dall'ansia piú profonde, che l'uomo piú è fiero del suo dominio sulla natura, piú ha paura della propria immagine. Se ne deduce che le sole forze materiali non sono in grado di instaurare il cielo in Terra. Nessun mutamento della vita esteriore, di qualunque portata sia, anche se utile e importante, può essere sufficiente. Né è sufficiente in questo senso la perfezione meccanica della struttura sociale, economica e politica della vita collettiva. Ha importanza determinante il fattore umano, l'uomo dietro la macchina. Alla fin fine tutto dipende dalle intenzioni buone o cattive e dall'interesse o meno per il benessere dell'umanità di coloro che detengono l'autorità politica e l'apparato militare. Perciò in ultima analisi è necessario modificare il cuore, trasformare radicalmente la coscienza e la concezione del mondo e della vita degli uomini che hanno in pugno le sorti dell'umanità. È essenziale capire che l'interesse del singolo si identifica con quello della collettività. Capire che il bene di tutti è indivisibile.

Un ordine universale unificato

Per lo yoga integrale la liberazione collettiva è emanazione di un unico ordine universale governato da valori spirituali; l'ordine universale spirituale è la meta ultima del pro-

(19) John H. Herz, *International Politics in the Atomic Age* (New York: Columbia University Press, 1959), pp. 186-7.

cesso di evoluzione cosmica, la chiara manifestazione della gloria dello spirito celato nel cuore della natura. È l'autorealizzazione nello spirito della natura evolvente e l'auto-espressione dello spirito in seno alla natura.

I profeti e i mistici del medio evo inquadravano la liberazione collettiva dell'uomo nel soprannaturale (giudeo-cristiani) o nella trascendenza pura (indù-buddhisti). Non veniva afferrato a pieno il significato evolutionario della natura. Non veniva sempre compresa con chiarezza la presenza dinamica del potere della trascendenza. Di conseguenza si insisteva sulla netta distinzione fra natura e spirito, si incoraggiava la tendenza a negare la vita e il mondo.

Gli statisti e i pensatori moderni ravvisano l'instaurarsi di una nuova era di pace e di progresso per lo più in termini materialistici. Viene dato il massimo rilievo alle riforme politico-sociali o a patti e accordi internazionali. Sono considerati grande speranza dell'umanità l'elevazione del livello di vita e l'ulteriore perfezionamento delle macchine e della tecnologia. Spesso si trascura il fatto che in ultima analisi nulla è veramente utile se resta immutata l'anima umana. In assenza di un'autentica rigenerazione dello spirito il fascino della civiltà materialistica può risultare sommamente deludente. Può essere foriero di morte e distruzione.

3. Sintesi di Yoga: *Haṭha, Rāja, Tantra* e *Jñāna*

Lo YOGA INTEGRALE rappresenta la realizzazione ultima dei sistemi yoga tradizionali dell'India. Ne rileva i limiti e le rispettive unilateralità e riunisce in una sintesi superiore le verità in essi contenute.

Esistono sei sistemi yoga tradizionali: *hatha, rāja, tantra, jñāna, bhakti* e *karma*. Descriveremo e valuteremo brevemente i primi quattro.

Hatha yoga

Lo *hathayoga* è un sistema che prende inizio dal corpo. Data la stretta correlazione fra corpo e mente (psiche), esso si propone il dominio sul corpo al fine di assicurare il corrispondente dominio sulla psiche. Il controllo delle energie vitali e nervose dà luogo al controllo delle funzioni psichiche. Essendo perfettamente controllato il complesso corpo-psiche, lo spirito emana luce dall'interno e si realizza il Sé superiore.

Haṭha deriva dalle radici *ha* (sole) e *ṭha* (luna) (1). *Haṭha* è l'equilibramento e la stabilizzazione del « fiato solare » (quello che passa attraverso la narice destra) e del « fiato lunare » (quello che passa attraverso la narice sinistra). *Haṭha* significa anche violenza, forza. Regolando i processi fisiologici lo *haṭhayoga* risveglia le energie dormenti della personalità umana.

Le fasi principali dello *haṭhayoga* sono l'*āsana* e il *prāṇāyāma*. L'*āsana* consiste in determinate posizioni del corpo, la posizione del loto, la posizione dell'eroe, la stazione sul capo, la postazione sulle spalle ecc., che hanno lo scopo di stimolare le ghiandole, vitalizzare il corpo e rafforzare il sistema nervoso. I nervi purificati e rafforzati sono il prerequisite più importante della pratica yogica.

Prāṇāyāma significa controllo dell'energia vitale attraverso la regolazione del respiro. Esso si propone il dominio delle forze vitali che operano nel corpo. Attraverso il controllo del respiro e la mobilitazione delle forze vitali mira a sprigionare e a far fluire liberamente l'energia psicofisica fondamentale (*kuṇḍalīnī*) latente nell'organismo umano. La dinamizzazione di questa energia di base permette all'individuo di reintegrarsi con la causa prima dell'esistenza.

Si pensa che chi pratica lo *haṭhayoga* a regola d'arte acquisti poteri soprannaturali: goda ottima salute, rimanga giovane e sia longevo; raggiunga la liberazione dello spirito e la beatitudine superna.

Lo *haṭhayoga* ha soprattutto il merito di sviluppare il corpo. Le posizioni e gli esercizi respiratori raccomandati dallo *haṭhayoga* sono mezzi efficacissimi per sviluppare il fisico facendone un valido strumento della vita spirituale superiore. I mistici che trascurano il corpo soffrono fisicamente in forte misura, si ammalano e muoiono prematuramente. Le esperienze spirituali profonde impongono al sistema nervoso uno sforzo eccessivo. I mistici che non hanno un fisico allenato e non hanno i nervi saldi non riescono a far fronte alle emozioni; invece di convertire l'empito delle emozioni in calma energia creativa, cantano, ballano, piangono e si rotolano per terra. Lo *haṭhayoga* può preparare e rafforzare scongiurando inconvenienti del genere.

Il principale difetto dello *haṭhayoga* è l'eccessiva esalta-

(1) Theos Bernard, *Haṭha Yoga* (New York: Columbia University Press, 1945), p. 1.

zione dell'aspetto fisico dell'esistenza. Il corpo talora viene presoché deificato. L'eccessivo interesse per il corpo produce egocentrismo. L'individuo che lo pratica mira ad acquisire esclusivamente poteri supernormali e la beatitudine della salvezza personale. È indifferente alle cose del mondo e ai bisogni della società. Ha scarso interesse per gli obiettivi culturali superiori. Non ravvisa la necessità dello sviluppo intellettuale. Data l'egocentrica acquisizione di poteri insoliti corre il serio rischio di perdere la retta via. Lo spettacolo di *haṭhayoghi* che esibiscono in pubblico il loro straordinario dominio sul corpo è tutt'altro che raro. Sono questi individui « smarriti », o « deviati » a gettare discredito sul buon nome dello yoga.

Rāja yoga

Mentre lo *haṭhayoga* prende inizio dal corpo, il *rājayoga* prende inizio dalla psiche (mente), dall'intero apparato psichico. Si propone la completa cessazione di tutte le funzioni psichiche (mentali) (2) affinché la luce dello spirito possa splendere all'esterno. Raccomanda determinate posizioni del corpo (*āsana*) e il controllo del respiro (*prānāyāma*), ma non esige che vengano praticate nel modo elaborato sviluppato dallo *haṭhayoga*. Si adegua invece all'obiettivo centrale della calma e dell'equilibrio della psiche (mente). Suggerisce l'immobilità nella posizione piú comoda e che meglio consente il controllo del respiro e la meditazione. Raccomanda esercizi respiratori atti ad armonizzare le forze vitali del corpo affinché vengano rimossi gli elementi ostacolanti: ignoranza, inerzia e agitazione.

Il *rājayoga* sottolinea la necessità di un adeguato training etico-religioso prima di passare alle posizioni del corpo e al controllo del respiro. In assenza di una corretta base spirituale i poteri del corpo e della psiche possono venir usati in modo errato. Il training etico-religioso raccomandato dal *rājayoga* consiste di due fasi: la disciplina morale (*yama*) e l'osservanza religiosa (*niyama*).

La disciplina morale comporta la pratica della non-violenza (*ahimsā*), della sincerità (*satya*), del non-furto (*asteya*), del controllo degli istinti sessuali (*brahmacharya*) e dell'astinenza

(2) *The Yoga Sutras of Patanjali* I, 1.

dalla prodigalità o dall'avarizia, compresa la non-accettazione di doni offerti da persone interessate (*aparigraha*). L'osservanza religiosa implica la purezza interiore ed esteriore (*sauca*), la pratica dell'austerità-continenza, che comporta il principio della vita semplice intellettualmente appagata (*santoṣa*), e della sopportazione delle privazioni e dell'avversa fortuna (*tapas*), lo studio solerte di libri nobilitanti lo spirito (*swādhyāya*) e l'auto-consacrazione al Divino (*Iṣwara-praṇidhāna*).

La quinta fase importante del *rājayoga* è l'interiorizzazione del pensiero e dei sensi, il ritiro in se stessi (*pratyāhāra*). È l'atto di trascendere il mondo naturale. Il mondo non deve essere negato in modo assoluto e definitivo, ma deve venir temporaneamente escluso, onde potere studiare con maggiore energia la natura dello spirito. Si tratta della « riduzione fenomenologica » di Edmund Husserl (3). Si tratta di « mettere fra parentesi » l'intero mondo naturale senza chiedersi se esso sia reale o irreal e senza esprimere « giudizi per quanto concerne l'esistenza spazio-temporale ». Questa pratica consentirebbe il raggiungimento della completa libertà e l'acquisizione dell'energia necessaria per indagare nel campo della coscienza. Una volta escluso il problema dello status ontologico del mondo naturale, i contenuti e le funzioni della coscienza possono venir osservati come fenomeni puri.

In quanto pratica spirituale il *pratyāhāra* comporta interesse per i valori superiori della vita. Significa insoddisfazione di se stessi con esclusiva preoccupazione per i valori materiali o per la vita convenzionale e tradizionale; è l'« insoddisfazione divina » di Platone. Comporta una sorta di « ribellione metafisica » alla condizione dell'uomo nell'universo. Il *pratyāhāra* è la disponibilità ad immergersi nell'inesplorato mare dell'autoinvestigazione profonda e della ricerca del significato della vita. È il disimpegno del Sé dall'attaccamento non-logico al non-Sé. Mira a trascendere il mondo delle false identificazioni e delle proiezioni illusorie in una ricerca approfondita della realtà spirituale assoluta.

Per raggiungere la meta ultima della libertà, oltre al *pratyāhāra* sono necessari altri tre processi: la concentrazione (*dhāraṇā*), la meditazione (*dhyāna*) e l'autointegrazione (*samādhi*).

La concentrazione è il convergere di tutte le energie psichi-

(3) Edmund Husserl, *Ideas* (Londra: George Allen & Unwin S.r.l., 1958), pp. 110-11.

che (mentali) su un unico argomento, una sola idea centrale, una sola verità rilevante. Essa libera le energie latenti nella psiche e orienta tutte le forze fisiche in una determinata direzione. La meditazione è una fase più avanzata della concentrazione. È il fluire libero e ininterrotto del pensiero in una sola direzione, concentrato su un determinato tema. Questo tema può essere il Sé, l'esistenza pura o il valore più alto. Essa purifica l'essere interiore, monda l'intero apparato psichico e lo sgombera di tutto ciò che inconsciamente ostacola il funzionamento unitario della personalità. Prepara all'ultima fase, fornendo il motivo dell'autointegrazione o autopercezione esistenziale (*samādhi*).

L'autopercezione esistenziale ha luogo prima di tutto a livello psichico (mentale) (*savikalpa samādhi*). In questa fase l'individuo vede la propria immagine chiaramente e distintamente riflessa come in uno specchio senza difetti o nell'acqua limpida e ferma di uno stagno. La sua psiche (mente) purificata, emancipata dalla pulsione dei desideri o dalla macchia dell'ignoranza, è tale e quale a uno specchio. Però in questa fase si ha soltanto ancora un'immagine del Sé, il Sé conosciuto oggettivamente, non la realtà soggettiva del Sé. Quindi è necessario un ulteriore passo avanti, è necessario trascendere il livello psichico. Quando ciò avviene, tutte le funzioni mentali (psichiche) si arrestano, lo specchio o stagno scompare e l'individuo conosce il proprio Sé vero. Vede non più la propria immagine in uno specchio, ma la propria intima realtà (*nirvikalpa samādhi*). Secondo il *rājayoga* l'essenza della liberazione spirituale è questo non-ostacolato e immediato dimorare nel proprio Sé.

Ora, lo Yoga integrale, pur apprezzando la perfezione della tecnica elaborata e sviluppata dal *rājayoga*, osserva che i metodi di quest'ultimo si attagliano al concetto di autoidentificazione statica nella sua trascendenza pura, non a quello di autoidentificazione dinamica col Divino immanentemente operante nella storia. Non conducono all'intelligente cooperazione dell'uomo con la forza creativa dell'evoluzione cosmica. Per raggiungere questo obiettivo è assolutamente necessario consacrarsi attivamente sin dal primo momento al fine cosmico dell'esistenza. Il *rājayoga* insiste sull'importanza della calma psichica (mentale) per raggiungere l'autoidentificazione statica. Però tale metodo nasconde in sé il pericolo della negazione della vita. Secondo lo Yoga integrale i processi di autopurifica-

zione interiore e di tranquillizzazione della psiche debbono essere integrati dalla partecipazione attiva alla vita. Le attività sociali, culturali e umanitarie perseguite in uno spirito di auto-offerta al Divino sono un completamento indispensabile dei processi di concentrazione e meditazione.

Yoga t ntrico

Lo yoga *t ntrico*   conosciuto anche col nome di yoga *kundalin * o *kundal *. Ha alcune caratteristiche peculiari.

Lo yoga *t ntrico*   strettamente legato al culto di Dio quale Madre suprema. Il Divino ha due aspetti inseparabili: l'archetipo maschile (Siva) e l'archetipo femminile (Sakti). Siva   l'Essere puro, la perfezione atemporale, saggezza eterna, logos. Sakti   la potenza del Divenire, l'energia creativa temporale, la gioia e l'amore dell'autoespressione, l'eros. Sakti   la Madre divina che funge da tramite fra l'Essere e il flusso del Divenire, fra l'Assoluto e la sfera del relativo, fra la perfezione eterna e il flusso incessante del tempo. Da una parte   il mezzo attraverso il quale l'infinito si manifesta nel finito, dall'altra il mezzo attraverso il quale il finito si autorealizza nell'infinito. Quindi coloro che aspirano alla perfezione debbono cercare l'aiuto, la guida e la grazia del Divino dinamico.

Il Mondo in quanto manifestazione di energia   un procedere incessante, un fluire perpetuo. La nostra vita   movimento e azione. Ma tutti i movimenti, tutti gli atti e tutti i processi provengono dall'energia creativa universale, Sakti. Questa energia universale non pu  essere cieca, n  inconscia. Per  non   conscia nel modo in cui   conscia la psiche umana. La sua consapevolezza   infinitamente superiore a quella umana, sia come profondit  che come ampiezza di percezione. Dopo aver creato l'individuo, Sakti entra in lui e vi dimora fungendo da sostegno e da centro di gravit . Questo nucleo dinamico, la potenza psicofisica centrale latente nell'uomo (dormente, assopita),   detta *kundalin *, potenza arrotolata (energia serpentina). Il serpente mentre riposa sta arrotolato, mentre si muove e agisce, si srotola. Allo stesso modo l'energia creativa ha due aspetti: uno statico o dormente, l'altro dinamico o cinetico. Sia le funzioni vitali: respirazione, digestione, procreazione, eliminazione dei rifiuti ecc., che le funzioni psichiche:

percezione, riflessione, affetti, volontà ecc. sono modi di manifestarsi della *kundalinī*. Come l'atomo è costituito da elettroni, o cariche elettriche negative, che si muovono circolarmente intorno ad un nucleo positivo statico, così nell'organismo umano le funzioni, vitali e psichiche, sono sostenute al centro dal nucleo positivo della *kundalinī*.

Lo yoga *tāntrico* è l'arte di scindere l'atomo spirituale nell'uomo. È la tecnica che permette di liberare le energie rinchiusse nella psiche umana. Quando la *kundalinī* viene dinamizzata, l'individuo sente sprigionarsi da lui un enorme rigoglio di energie. Sente la potenza di Dio operare in lui. Sente di essere guidato dall'interno, dalla Madre Divina, con pazienza e amore infiniti. La sua concezione del mondo e della vita si orienta verso valori spirituali. Nasce una profonda aspirazione per l'eterno. Si aprono nuove prospettive di pensiero. Vengono stimolati i centri della percezione extrasensoriale. Viene intensificata la ricerca del fine ultimo.

Secondo lo yoga *tāntrico* il vero sviluppo spirituale inizia con la percezione della *kundalinī*. Tutte le pratiche etiche e religiose che precedono questa percezione sono preparatorie. Purificano il cuore dell'individuo e ne richiamano l'attenzione sul destino spirituale della vita. Una volta percepita la *kundalinī*, la crescita spirituale sembra guidata non più dall'ego ma da un potere più profondo dentro di lui. La meditazione diventa facile e spontanea. Si instaura un processo di autopercezione approfondita e di auto-espansione gioiosa. Gradatamente vengono portate alla luce motivazioni inconscie, e comincia a permeare l'essere nella sua totalità un autentico spirito di dedizione al Divino.

Secondo lo yoga *tāntrico* la meta ultima dello sforzo spirituale è l'unione degli aspetti dinamico e statico della personalità. Il tantra sostiene che la realtà di Dio è l'unità della perfezione atemporale (Śiva) con il dinamismo del tempo (Śakti). Quindi anche l'uomo, essendo un'immagine di Dio, è essenzialmente l'unità della forza del divenire con la perfezione dell'essere. L'uomo si prepara a realizzare il proprio destino spirituale con le attività sociali, culturali, etiche e religiose. La pratica dello yoga, che comporta l'autorafforzamento e l'autotrascendenza, lo eleva ad un livello superiore di crescita spirituale. Il processo giunge a perfezione quando l'individuo percepisce l'atemporale nella sua totalità e interezza. Non è

soltanto un'unione ad opera dell'intelletto o del cuore. È un'unione psicofisica globale. È l'unione delle energie del proprio Sé nella sua totalità con la causa atemporale dell'essere. Viene rappresentata simbolicamente come un matrimonio mistico (*mahā-maithuna*) fra gli aspetti femminile e maschile della personalità — fra il principio dell'energia fondamentale e il principio dell'esistenza pura. Questa unione mistica libera un oceano di delizia. A tutti questi livelli fisici e spirituali l'individuo avverte ondate di gioia indescrivibile.

Lo yoga *tāntrico* è arditamente affermativo sotto il profilo metodologico. Altri sistemi yoga predicano la rinuncia e l'assenza di desideri quali ausili essenziali per la liberazione. Invece lo yoga *tāntrico* sostiene la necessità di un appagamento intelligente e organizzato dei desideri naturali. Sostiene che non esiste antagonismo fra natura e spirito. La natura è la forza creatrice dello spirito nella sfera oggettiva. Perciò può entrare nel regno dello spirito soltanto chi non ha offeso la natura. La pratica dell'austerità, dell'ascetismo e dell'automortificazione offende la natura. Crea più difficoltà di quante ne risolva. Indebolendo il corpo e producendo conflitti e tensioni interiori ostacola uno sviluppo sano ed equilibrato. Solo assecondando lo spirito della natura è possibile nuotare con la corrente ed espugnare il regno dei cieli.

Il culto della Madre Divina comporta il riconoscimento della profonda saggezza della natura, sia esterna che interna; significa riconoscere l'esistenza di un principio di intelligenza cosmica operante nella natura esterna, che regola il processo dell'evoluzione cosmica. Analogamente esiste una profonda saggezza connaturata nell'uomo, nella sua psiche inconscia, che ne determina segretamente l'evoluzione interiore. Se l'individuo segue con intelligenza le proprie inclinazioni naturali, i suoi desideri si affinano e si elevano sempre più. I desideri fondamentali cedono via via il passo ai desideri nobili. Gli istinti più bassi vengono sostituiti da impulsi più alti. Se il desiderio di giocare, naturale nel fanciullo, viene soddisfatto a dovere, ben presto cederà il passo all'interesse per i libri o per i compagni. Se il naturale desiderio dell'uomo per il sesso viene soddisfatto onestamente, a poco a poco cede il passo a un crescente interesse per il bene comune e il servizio dell'umanità. Se il suo desiderio di vivere fisicamente viene debitamente soddisfatto in base ad un'organizzazione intelligente,

prima o poi cede il passo a una piú profonda aspirazione per la trascendenza.

Quindi lo yoga *tāntrico* prescrive la cosiddetta preghiera e adorazione basata sui desideri (*sakāma upāsana*). Tutti i desideri naturali sono riconosciuti leciti in quanto modi di manifestarsi dello spirito creativo della natura. Si tratta di organizzarli con intelligenza onde appagare e realizzare la propria natura nel migliore dei modi. Tale autorealizzazione è sancita dal Divino. In tale autorealizzazione si può anche invocare la benedizione di Dio. L'uomo espone i suoi desideri a Dio, poi, con la sanzione e la benedizione di Dio, li soddisfa in uno spirito di auto-offerta al Divino. Ciò dà luogo a una progressiva trasformazione e al crescente affinamento dei desideri naturali. La libido viene costruttivamente incanalata verso mete esistenziali piú alte.

Il *tāntra* sostiene il principio del « chiodo scaccia chiodo ». Alla persona affetta da versamento essudativo all'orecchio il medico inietta nel condotto uditivo del liquido affinché tutto il liquido essudativo accumulato fuoriesca. Alla persona che si è intossicata con un dato veleno, talvolta il medico prescrive quale medicamento lo stesso veleno a giuste dosi. Quando cade a terra, l'individuo si rialza appoggiandosi a terra. Analogamente il problema delle passioni può essere risolto con l'aiuto delle passioni. Di solito i desideri dettati dai sensi e le ambizioni personali vengono condannati quali ostacoli al progresso spirituale. Spesso le religioni giudicano la gola, il desiderio sessuale, la sete di ricchezza, la scalata alla posizione sociale, la sete di potere ecc. tentazioni del maligno. Invece il *tāntra* dice: « In fondo tutti questi desideri sono emanazione della volontà divina, contribuiscono al processo di evoluzione e di progresso. Si tratta di soddisfarli con intelligenza cooperando con la forza creativa dell'evoluzione, la quale altro non è se non la volontà divina immanente nel processo universale. Piú l'individuo coopera con l'impetus evolutivo, piú i suoi desideri si mondano, si affrancano dalla macchia dell'egoismo e si tramutano nella pura fiamma dell'aspirazione alla vita divina. Questa è la verità che è alla base della teoria *tāntrica* delle cinque M (4): vino (*madya*), carne (*māmsa*), pesce (*matsya*), cereali (*mudrā*) e unione sessuale (*maithuna*) sono considerati

(4) Sir John Woodroffe, *Shakti and Shakta* (Madras: Ganesh & Co., 1959), pp. 578-9.

validi ausili di un'evoluzione e di uno sviluppo rigogliosi. Rappresentano modi diversi di manifestarsi dell'energia. Chi sa farne buon uso in unione con la suprema potenza creatrice, mirando a un'autoevoluzione armonica e al progresso sociale, appartiene alla categoria degli yoghi eroici.

Qui si può osservare che l'impostazione affermativa dello yoga *tāntrico* contiene un prezioso elemento di verità. È una protesta contro le tendenze estremistiche: l'ascetismo, l'auto-mortificazione, la negazione del mondo e della vita ecc. Afferma la natura in quanto dinamismo dello spirito. Afferma la vita in quanto espressione diversificata della trascendenza. Però ha spesso tendenza ad esagerare lo spirito di affermazione. L'eccessiva esaltazione della vita può risultare deviante come l'eccessiva esaltazione della rinuncia ascetica. Fra questi due estremi c'è l'ideale spirituale equilibrato. Agli individui che sviluppano un'eccessiva tendenza ascetica è necessario illustrare il significato positivo della vita, della natura, della società. Agli individui troppo proclivi ad assecondare i desideri naturali è necessario parlare della gloria trascendente dello spirito. Altrimenti in nome della religione possono perdersi nel labirinto dei desideri e avere delusioni. Talvolta in nome dello yoga *tāntrico* vengono approvate pratiche illecite; la promiscuità sessuale viene spacciata per adorazione collettiva della potenza; la magia nera viene contrabbandata per pratica religiosa; l'ecatombe di animali viene approvata quale simbolo dell'offerta di se stessi a Dio.

Sebbene metodologicamente sia affermativo, per quanto concerne la meta ultima lo yoga *tāntrico* differisce poco dall'ascetismo. Il metodo *tāntrico* di affermazione della vita è stato più volte raffigurato come l'unione staticamente beata con la coscienza aformale dell'eterno. È stato detto: « Quando la kundali "dorme", l'uomo è desto per le cose del mondo. Quando essa è desta, l'uomo dorme, cioè ignora il mondo per entrare nel proprio corpo causale; trascende la coscienza aformale » (5). Qui abbiamo di nuovo l'ideale della realizzazione statica e trascendente del misticismo tradizionale. Lo yoga integrale predica invece che la meta ultima non è la coscienza statica e aformale, perché l'atemporale aformale non è che uno degli aspetti dell'Essere, e ci ricorda che un altro aspetto, non meno importante, dell'Essere è il mondo evolutivo delle infinite

(5) Sir John Woodroffe, *Shakti and Shakta*, op. cit., p. 673.

forme. Il nostro obiettivo è quello di congiungere le forze con l'evoluzione delle forme e dei valori superiori cooperando con l'Essere.

Il concetto di unione totale con l'eterno è un contributo importantissimo del *tāntra*. Noi dobbiamo integrarci con l'Essere non soltanto per mezzo della contemplazione o della devozione o dell'amore. Ma deve essere elevata fino ad unirsi con l'eterno in un contatto beatificante l'intera nostra esistenza, corpo fisico e psiche inconscia compresi. Gli aspetti conscio e inconscio del nostro essere si debbono unificare. Gli aspetti statico e dinamico della nostra personalità si debbono armonizzare. Però il *tāntra* non vuole che la nozione di unione totale sia sviluppata fino alle estreme conseguenze logiche, a spese delle limitazioni imposte dalla metafisica medioevale. La metafisica medioevale concepiva l'intima essenza dell'Essere in termini di trascendenza e di eternità. Non aveva afferrato per intero il significato ontologico dell'evoluzione e della storia.

Secondo la concezione metafisica attuale il *tāntra* concepisce l'unione totale come l'unione con l'eternità aformale dell'intera personalità umana. L'energia psicofisica (*kundalini*) si dinamizza, sicché lo yoghi che si è ritirato completamente dal mondo delle forme e del mutamento può provare la beatitudine trascendente dell'assoluto con tutto il suo essere. Questa però non è unione totale nel senso stretto del termine. Senza la storia, l'eterno è incompleto. Senza l'evoluzione, la perfezione è incompleta. Nella struttura dell'eternità il flusso creativo del tempo è un fattore essenziale. Perciò realizza l'unione totale colui che è profondamente ancorato alle fondamenta atemporali dell'Essere e nel contempo agisce nella storia quale centro dinamico del medesimo. La trasformazione della nostra natura fisica e vitale ha lo scopo di prepararci al supremo compito della vita, quello di instaurare nella società valori più alti e di manifestare nel tempo la gloria dell'eternità.

Quindi nello yoga integrale la nozione di unione totale si evolve diventando unione totale. È l'unione del Sé totale con la realtà totale, che comporta l'unione sia con la forza creativa dell'evoluzione che con la gioia immutabile dell'eternità. Il contatto con l'eterno immette nel nostro essere sapienza, gioia e amore supremi. Però sapienza, gioia e amore non possono venir separati dall'azione. Conoscere Dio equivale ad amarlo. Amare Dio equivale a servirlo. Comprendere la volontà di Dio

equivale ad agire nel mondo per la gloria di Dio. Agire in questo modo significa cooperare con la forza creativa dell'evoluzione, perché quest'ultima è sinonimo di volontà di Dio operante nel processo universale. La vera essenza della realtà umana è l'azione illuminata. Agendo in questo modo noi partecipiamo con gioia al movimento del tempo, ancorati alla serenità dell'atemporale. Perciò si può dire che l'unione integrale è l'unione di sapienza, amore e azione. È unione sia con la storia che con la trascendenza.

La via della conoscenza (« jñāna yoga »)

Punto di partenza della via della conoscenza è la volontà di conoscere propria e peculiare della mente umana. L'aspirazione alla verità è universale. L'uomo possiede le facoltà intellettive necessarie per comprendere la verità. La via della conoscenza è adatta in particolare per coloro il cui interesse è rivolto principalmente alla ricerca intellettuale della verità.

La via della conoscenza è caratterizzata da sette tappe: discriminazione (*viveka*), distacco (*vairāgya*), autodisciplina (*tapasyā*), aspirazione alla libertà (*mumukṣutā*), ascolto (*śravaṇa*), riflessione (*manana*) e meditazione (*nididhyāsana*).

Discriminazione significa saper distinguere il reale dall'irreale, il permanente dal transitorio. Significa comprendere la differenza fra la verità e la non-verità, fra il Sé e il non-Sé. La sofferenza dell'uomo può essere fatta risalire al suo estraniamento dal Sé, centro intimo dell'esistenza. L'autostraniamento porta l'uomo ad identificarsi erroneamente con cose che sono estranee al suo Sé, a rincorrere ombre, cose transitorie e deperibili; lo rende simile ad un fanciullo che dà la caccia a farfalle colorate.

La discriminazione produce distacco o ritiro dai valori effimeri della vita. È una specie di risveglio dal sonno materialistico. Viene percepita con chiarezza la futilità del piacere dei sensi, si avverte a pieno la vanità e l'inconsistenza della ricerca del possesso materiale. Cessa ogni desiderio di godimento dei sensi sia in questo mondo che nel cielo soprannaturale. Chi è immerso nell'immediatezza della ricerca e dell'attesa del piacere non è ancora pronto per la ricerca spirituale della verità. È troppo attaccato al mondo per essere in grado di ricercarne il significato primo. Condizione essenziale della ri-

cerca spirituale è la rottura con l'immediatezza. E la rottura con l'immediatezza è distacco.

L'autodisciplina consiste di sei elementi: calma (*śama*), continenza (*dama*), rinuncia (*uparati*), sopportazione (*titikṣā*), fede (*śraddhā*) e autoappagamento (*samādhāna*).

La nostra mente si comporta come una scimmia che salta di ramo in ramo in cerca della frutta piú disparata. Calma (*śama*) significa superamento di questa irrequietezza della mente. Per raggiungere questa calma non è sufficiente comprendere con l'intelletto la futilità del piacere dei sensi, è anche necessario addestrare assiduamente l'inconscio.

Mantenere la calma non è un compito facile. Essa viene continuamente insidiata da fattori di distrazione, allettamenti, rumori, interferenze. È necessario imparare a difendersi da tali elementi di disturbo. Si tratta di esercitare il controllo (*dama*) o inibizione degli organi dei sensi.

Chi ricerca la verità spirituale deve rinunciare ad ogni attaccamento. Deve trascendere i vincoli affettivi, lasciarsi alle spalle coniuge, figli, beni terreni. Deve vincere il gusto del ritualismo e del cerimoniale. Deve abbandonare il cielo conformismo a norme e abitudini sociali e a modelli tradizionali. Questo atto di liberazione da tutti i legami affettivi e da tutte le convenzioni è detto distacco, cessazione o rinuncia (*uparati*).

Il cammino della spiritualità non è cosparso di rose. È necessario rinunciare agli agi piú elementari; sopportare disagi e privazioni — dalle intemperie alle fatiche di una vita estremamente austera. È necessario non lasciarsi inorgoglire dalle lodi né abbattere dai rimproveri. Occorre sviluppare la forza interiore necessaria per affrontare torti e contrarietà e per sopportare i conflitti interni. Questa forza è detta sopportazione (*titikṣā*).

Nonostante il coraggio e la perseveranza si hanno momenti di dubbio e di sconforto. Talvolta viene fortemente scossa la fiducia in se stessi. La visione interna si offusca. Voci insidiose inducono a pensare che la meta spirituale in fondo è una chimera, un fantasma dell'immaginazione. In questi momenti di buio spirituale può sostenere soltanto la fede (*śraddhā*): fede nella parola e nei luminosi esempi di maestri illuminati; fede nella testimonianza dei grandi libri di saggezza.

Quando dubbi e confusione mentale vengono eliminati, il ricercatore si concentra sulla meta ultima con sempre maggiore convinzione. La sua convinzione non è mera accettazione

da parte dell'intelletto, ma assenso ad opera del suo Sé totale. A questo punto egli si dà all'adempimento del suo compito spirituale senza riserve, con tutto il suo essere. Questo è autoappagamento (*samādhāna*).

L'esercizio dell'autodisciplina testé descritto purifica completamente l'individuo facendo nascere in lui l'autentica aspirazione per la verità e la libertà. All'inizio della sua consacrazione alla vita spirituale l'individuo può essere sollecitato da motivazioni miste. Alla ricerca spirituale può mescolarsi un recondito desiderio di riconoscimento, un'inconscia volontà di superare i suoi simili o di conquistare il mondo, il segreto desiderio di raggiungere qualcosa di grande prendendo la scorciatoia o scoprendo la « bacchetta magica ». Ma al termine del lungo processo di autodisciplina si accende in lui la pura fiamma dell'esclusiva aspirazione spirituale per la libertà (*mumukṣutā*). A questo punto il ricercatore è pronto ad affrontare la verità suprema. La filosofia indù ha sempre considerato la verità essenziale superiore all'espressione verbale. La forma verbale è inadeguata al suo contenuto. L'essenza della verità è la realizzazione interiore, l'esperienza immediata a un livello non-verbale. La potenzialità di tale esperienza immediata è onnipresente. L'individuo supremamente illuminato è in grado di risvegliare il potenziale spirituale in altri. Può fungere da guida spirituale o guru. Chi è animato da autentica aspirazione per la libertà deve mettersi alla ricerca di un vero guru. Il guru, riconoscendo la preparazione del discepolo, gli comunica la somma verità. Nel *Vedānta* la somma verità ha attinenza con l'identità dello spirito dimorante nell'uomo e nell'Essere supremo (*ātman* è *Brahman*). Il maestro dice al discepolo « Questo Sei tu ». Il discepolo lo ascolta con tutta la recettività della sua coscienza purificata. Questo è l'ascolto, lo *śravaṇa*, che non è mera comunicazione verbale, ma simbolo del contatto esistenziale fra due anime complementari. Ha luogo una trasmissione diretta di potenza. La visione della verità, che era sopita nel discepolo, si accende e divampa.

Segue la riflessione sistematica (*manana*). Quando nella mente nasce una verità profonda, le forze delle tenebre circostanti si precipitano su di essa per divorarla. Emergono dubbi, affiorano idee contrarie, si affacciano contraddizioni di ogni genere. Perciò il ricercatore deve sottoporsi all'arduo processo della riflessione, o pensiero prolungato. Dubbi e contraddizioni vanno pazientemente dissipati con l'aiuto del maestro. Le

varie idee debbono venir organizzate in un tutto coerente. Nella completa assimilazione della verità, alla ragione è consentito svolgere la sua funzione.

La fase successiva, la settima tappa della via della conoscenza, è la meditazione (*nīdīdhyāna*). La meditazione ha il potere di trasformare la comprensione intellettuale in comprensione non-intellettuale, la conoscenza filosofica in sapienza spirituale vera e propria. L'intelletto è irrimediabilmente dualista. Per il filosofo il Sé o Essere è un contenuto del pensiero, anche se postulato come assoluto. L'intelletto non riesce a valicare l'abisso fra soggetto e oggetto. E nemmeno l'intuizione è esente da dualismo; pur avvertendo come diretto il rapporto che li lega, anch'essa distingue il conoscente dal conosciuto. Il dualismo dell'intelletto e dell'intuizione viene completamente superato soltanto grazie alla meditazione. La meditazione porta a quella percezione trascendentale nella quale soggetto, oggetto e il loro rapporto conoscitivo sono essenzialmente unificati. Il raggiungimento della coscienza trascendentale è detto *nirvikalpa samādhi*, coscienza non-dualistica dell'identità. È la scoperta di quella quarta dimensione dell'esistenza (*tūriya*) (6) che è al di là dello spazio e del tempo e del rapporto causa-effetto. Rappresenta la meta finale e l'ultima tappa del cammino della conoscenza. Raggiunta questa conoscenza pura, non dualistica, l'individuo avverte la libertà assoluta e vince ogni timore, ansia, dubbio e disperazione.

Lo yoga della conoscenza è insuperato quanto a profondità. Esso permette meglio di ogni altro di comprendere la storia dell'esperienza dell'uomo. Il suo concetto di coscienza non-dualistica dell'identità rappresenta l'apice della comprensione mistica. Esso dimostra come sia possibile raggiungere la conoscenza esistenziale della verità suprema seguendo l'inclinazione naturale dell'intelletto.

Però così come è stato sviluppato nel medio evo nella dialettica di Śaṅkara e seguaci, lo yoga della conoscenza rivela qualche limitatezza che va superata. Considera condizione essenziale dell'illuminazione la rinuncia alla società e ai rapporti umani. Esalta eccessivamente l'ideale monastico. Addita a modello la vita monastica quale esempio più alto di esistenza

(6) Swami Nikhilananda, *The Upanishads*, Vol. 2 (New York: Harper & Brothers, 1952), pp. 236-8.

spirituale, inducendo i giovani in cerca della verità a sviluppare uno spirito di negazione del mondo e della vita.

L'eccessiva valorizzazione del lato intellettuale della natura umana non permette di valorizzare a dovere gli aspetti volitivo e affettivo della personalità. Chi segue la via della conoscenza corre il rischio di distaccarsi eccessivamente dalle cose del mondo, dai problemi dell'esistenza materiale e sociale, e di disinteressarsi del bene comune e delle sofferenze altrui.

E il distacco intellettuale è rafforzato da un senso di alienazione spirituale dal mondo. L'ascetismo comporta la rinuncia ai piaceri del mondo. Di conseguenza produce disprezzo per il mondo. Tale disprezzo poi viene giustificato dalla teoria che, dal punto di vista dell'assoluto, il mondo è irreali. Avendo afferrato l'assoluto, l'individuo liberato passa attraverso la vita in modo meccanico, con spirito di suprema indifferenza. I suoi insegnamenti infondono negli altri lo stesso negativismo e la stessa indifferenza. Questa impostazione ascetica ha contribuito non poco all'arretratezza dell'India sui piani della ricostruzione sociale, del progresso economico e dell'organizzazione politica. Perciò all'inizio dell'era moderna il grande poeta indiano Rabindranath Tagore ha condannato senza mezzi termini l'ideale di vita ascetico dicendo: « Per me la liberazione non consiste nella rinuncia. Io avverto l'abbraccio della libertà in mille vincoli di gioia » (7). Ha messo in evidenza il concetto di libertà in mezzo a innumerevoli legami sociali e umani. La rinascita dell'India è iniziata con l'adozione di un atteggiamento affermativo e dinamico nei confronti della vita. È iniziata con un messaggio ottimistico di ricostruzione sociale, libertà politica e creatività culturale.

(7) Rabindranath Tagore, *Gitanjali* (Londra: Macmillan & Co., 1949), p. 68.

4. Sintesi di Yoga: *Bhakti*, *Karma* e *Pūrṇa*

Lo yoga dell'amore (bhakti)

Lo yoga dell'amore prende inizio dai sentimenti naturali del cuore umano, dagli affetti. Gli affetti fondamentali dell'uomo sono: l'amore per se stesso, il desiderio di servire l'amato, l'amore del prossimo, l'affetto per i genitori e per i figli e l'amore verso il coniuge. La tecnica dello yoga dell'amore consiste nel rivolgerli sempre più verso Dio, causa prima dell'esistenza. Il *bhakti* mira ad un crescente orientamento spirituale degli affetti umani.

L'affetto più elementare dell'uomo è l'amore per se stesso. Si manifesta come istinto di conservazione, ricerca della libertà, della sicurezza e della felicità, desiderio di riconoscimento e di gloria. Lo yoga dell'amore dimostra come un appropriato approfondimento dell'amore per se stessi può dirigere l'energia di tale amore verso il Divino. Il Divino non è soltanto il creatore e l'amoroso depositario di tutto ciò che esiste, ma anche il proprio vero Sé, il Sé superiore che domina su

tutto. L'orientamento dell'amore per se stessi in direzione di Dio è detto *śānta*.

Una componente essenziale dell'amore per se stessi è lo spirito del servizio (*sevā*). Radicato nel cuore di ogni uomo è l'ardente desiderio di servire con amore chi lo beneficia, desidera il suo bene, lo protegge e provvede a lui. Pur di piacerli, qualsiasi sacrificio gli sembra leggero. Lo yoga dell'amore si propone di volgere questo spirito di servizio e di auto-offerta verso Dio, che è il protettore primo, colui che provvede per tutte le creature viventi. È il modello consueto di tutte le grandi religioni. L'uomo devoto si rifugia in Dio quale sovrano maestro regolatore dell'universo. Considera se stesso un umile servo di Dio, supremo signore del mondo. Servendo il Divino si sente sicuro e perfettamente felice (*dāśya*).

Poi esiste il naturale bisogno di amicizia e di compagnia. Anche questa aspirazione può essere rivolta verso Dio. Dio può essere considerato un amico impeccabile e un compagno perfetto sempre presente. Anche quando è completamente solo l'uomo non deve avere timore né sentirsi privo di aiuto. Anche se lo abbandona il mondo intero, può contare su Dio, suo perpetuo amico, filosofo e guida. Tale orientamento spirituale del bisogno di amicizia è detto *sakkyā*.

Poi abbiamo il tenero rapporto amoroso che intercorre fra genitore e figlio. Trasformare tale sentimento in amore dell'uomo per il sovrano dell'universo è facile. Il sovrano cosmico può essere amato come Padre o come Madre celeste, a seconda delle necessità affettive dell'individuo. In questo modo l'affetto per il padre o la madre viene sublimato, infonde felicità, pace, sicurezza e dà alla vita un significato profondo. Nelle società matriarcali è naturale concepire Dio come Madre cosmica. In quelle patriarcali è naturale concepirlo come Padre celeste. In un Paese come l'India, nella quale le società matriarcali e patriarcali sono convissute a lungo, vengono sottolineati entrambi gli aspetti del principio cosmico, che è concepito come Padre-Madre celeste. Nella filosofia indù infatti il Divino è Śiva-Śakti, Iśvara-Māyā, Rādhā-Kṛṣṇa, Rām-Sītā ecc. Dio è l'unità integrale dei principi archetipici maschile e femminile.

Poi nel cuore dell'uomo dimora l'affetto naturale per i fanciulli. L'amore per i fanciulli è universale. Anch'esso può venir trasformato in sentimento religioso. Può venir rivolto verso Dio quale perpetuo fanciullo personificante la semplicità, la

spontaneità, la freschezza, la gioia, la libertà e la verità. Può essere rivolto al servizio del fanciullo quale pura manifestazione del Divino. L'immagine archetipica del fanciullo divino si riscontra nella maggior parte delle grandi religioni e mitologie. I mistici vogliono che il fanciullo divino nasca nella loro coscienza. La nascita del fanciullo divino nell'uomo simboleggia l'accendersi della luce della verità nella mente umana o l'emergere di una personalità spiritualmente trasfigurata. Il concetto di incarnazione divina (*avatāra*) — dello spirito fatto carne — ha una parte importante nell'orientare in senso religioso il profondo amore dell'uomo per i fanciulli. Se immagina che Dio si manifesta sulla Terra sotto forma di fanciullo, Kṛṣṇa fanciullo, Gesù bambino, l'uomo può prodigare a Dio nella sua qualità di Figlio dell'Uomo tutto il suo amore a piene mani (*vātsalya bhāva*).

Infine la piú forte di tutte le pulsioni affettivo-istintuali: l'impulso erotico, che può sopraffare tutti gli altri affetti. Tutti gli altri affetti possono ruotare intorno ad esso come satelliti intorno al loro nucleo. Come è noto, in questo mondo il perfetto appagamento dell'impulso erotico è molto raro, se non impossibile. La passione umana è insaziabile. Di qui l'enorme importanza della sublimazione religiosa. Senza un orientamento spirituale degli affetti elementari dell'uomo l'irrequietezza può divorare lo spirito. L'orientamento religioso dell'impulso erotico è detto *madhura bhāva*.

Lo yoga dell'amore contempla la trasformazione spirituale dell'impulso erotico. Colui che pratica lo yoga, maschio o femmina che sia, si considera sposo o sposa di Dio. Dio è l'unico supremo Sposo spirituale, l'amante universale. La meta dello sforzo religioso è il matrimonio mistico (*saṅgama* o *sammilana*) fra l'anima umana e lo spirito universale. L'anima ha un atteggiamento religioso di estrema sottomissione, di resa totale e incondizionata alla volontà divina. Molti mistici di ogni parte del mondo si sono avvicinati a Dio con questo atteggiamento. Però nella struttura del nostro amore c'è il desiderio non solo di dare ma anche di prendere, c'è un atteggiamento passivo di sottomissione e sacrificio, ma anche un atteggiamento attivo di appropriazione. Nel maschio come nella femmina questi due impulsi si intrecciano in vario modo, in proporzioni diverse. In alcuni mistici lo spirito di devozione si associa a una nota di possessività. Dio è considerato miele, un oceano di miele; l'anima umana raggiunge la suprema bea-

titudine nutrendosi del miele celeste. Oppure è considerato un tesoro, il tesoro piú ricco del mondo. Si tratta di scoprirlo e di goderne. O anche un regno, il regno dei cieli. La meta ultima è entrare in Dio, nel regno dei cieli. Taluni vogliono espugnarlo « con la spada di carne dell'amore ». Qui è in evidenza la componente maschile dell'amore. Sir Mohammed Iqbal dice che la vita è un'attività assimilativa, che assimila perfino Dio. « La sorgente della vita è la spada di carne dell'amore » (1).

Comune a tutti questi concetti di rapporti amorosi fra l'uomo e Dio è la ferma fede nella personalità di Dio. Dio è concepito come la Persona Suprema capace di entrare in intimo rapporto con l'uomo, di rispondere alla preghiera e all'adorazione, all'amore e alla devozione dell'uomo. In tutto il mondo il misticismo teistico, si tratti di Śaiva o Vaiṣṇava, di Sufi o Cristiani, afferma sia la realtà del Dio personale sia la possibilità dell'unione diretta e della comunione amorosa fra l'uomo e il Divino.

Il teismo tradizionale — sia giudaico, che cristiano o islamico — lungi dal sostenere la nozione dell'unione diretta, sottolinea la necessità di un tramite — profeta (Mosè) o messia (Cristo) o messaggero divino (Maometto). Dio, che è personale, è infinito, assoluto, trascendente ed eternamente perfetto. Perciò l'uomo, che è finito, imperfetto e peccatore, non può unirsi direttamente con lo spirito assoluto. L'uomo si salva grazie all'espiazione e alla riconciliazione. Riceve la grazia e si salva se si pente sinceramente dei suoi peccati, fa penitenza, si rivolge a Dio con sottomissione assoluta e riconosce il Suo eletto rappresentante. Soren Kierkegaard l'ha definita « ripetizione ». Viene graziato e redento se impara a non offendere Dio e accetta la Sua imperscrutabile manifestazione sotto forma di Figlio dell'Uomo. Quando perde ogni cosa al cospetto di Dio e ciononostante mantiene viva la propria fede, riavrà ogni cosa in doppia misura (2). Questa non è unione diretta con Dio, ma accoglimento della benedizione divina in virtù della fede e della resa attraverso l'accettazione dell'assurdo (cioè il dogma cristologico dello Spirito fatto carne).

Il misticismo devozionale sostiene che l'uomo può unirsi

(1) Sir Mohammed Iqbal, *The Secrets of the Self*, pp. 73, 89.

(2) Soren Kierkegaard, *Repetition* (Princeton: Princeton University Press, 1946), p. 132.

con Dio direttamente grazie alla sua affinità spirituale con Esso. Se Dio è Fiamma Cosmica, l'anima finita è una scintilla di questa fiamma. Se Dio è oceano, l'anima finita è un fiume che sfocia nell'oceano. Poiché Dio è amore assoluto, appena rimosso l'ostacolo dell'ignoranza, che separa l'uomo da Dio, l'attrazione magnetica dell'amore divino attira l'uomo irresistibilmente mettendolo in contatto con Dio. Il profeta, o messia, è una manifestazione visibile dell'amore divino; fornisce ai sentimenti religiosi del cuore umano un punto focale concreto e quindi guida l'anima dell'uomo verso la meta ultima, la presenza immediata del Divino. Non si propone unicamente di salvare l'umanità dal peccato attraverso il pentimento e la fede, ma anche di affrancare il genere umano dall'ignoranza, da dogmi ciechi e da credenze assurde.

Dio si è fatto uomo per indicare al genere umano la via che — trascendendo l'intelletto, gli affetti e la fede — conduce all'unione diretta con l'infinito.

I mistici vaiṣṇava dell'India hanno configurato l'incontro diretto dell'uomo col Divino in vari modi: sotto forma di vita eterna alla gratificante presenza di Dio (*sāmīpya*) o di vita eterna sullo stesso piano di coscienza del Divino (*sālokyā*); come trasformazione nell'immagine perfetta del Divino grazie al suo tocco pieno di grazia (*sārūpya*); come raggiungimento di una legge d'azione identica a quella di Dio (*sādharma*); come acquisizione di poteri soprannaturali che permettano di fungere da strumento di Dio (*sārṣṭi*); come percezione dell'unità dell'essere nell'entrare nel corpo celeste di Dio (*sāyujya*); infine come uno stato di altruistico asservimento e offerta di se stessi ai piedi di Dio senza interesse alcuno per la liberazione e la felicità personali (*sevā*). Qualunque sia l'ideale e l'aspirazione di chi pratica lo yoga, condizione indispensabile per la sua realizzazione è la grazia di Dio. E rende degni della grazia di Dio l'amore e soltanto l'amore — immotivato e senza riserve. Coscienza e azione sono subordinate all'amore. Sono strumenti della sua piena fioritura.

Ci sia consentito osservare qui che l'idea della crescita religiosa della personalità partendo dalle radici naturali è molto profonda e realistica. Bisogna iniziare dalla situazione esistente. Bisogna cominciare dagli impulsi e dagli affetti che sono profondamente ancorati nella propria natura. Il concetto di Dio Personale è senza dubbio di enorme importanza ai fini dell'orientamento spirituale e dell'incanalamento costruttivo de-

gli affetti. Tuttavia la completa maturità spirituale esige che si trascendano definitivamente i vincoli degli affetti e del personalismo.

Per l'individuo medio è utilissimo immaginare Dio come Madre cosmica o come Sposo Mistico. Sono potenti immagini archetipiche che fanno parte della struttura della psiche umana. Però al di là di un certo grado di evoluzione psichica occorre riconoscere la inadeguatezza del loro carattere simbolico. Il Divino in sostanza non è né padre né madre, né maschio né femmina, né sposo né sposa; né può essere « partigiano », cioè effettivamente attaccato a una particolare stirpe o razza o a un dato gruppo religioso. Agli occhi di Dio razze, nazioni e popoli sono tutti uguali. L'idea del favoritismo divino è frutto dell'ambizione e della sete di potere dell'uomo. Quindi nel corso dell'evoluzione religiosa bisogna superare tutte le immagini antropomorfe e comprendere che Dio è essenzialmente l'Essere infinito indeterminabile in quanto Supercoscienza ineffabile.

Nello sviluppo integrale della personalità è assolutamente necessario riconoscere il valore di un simbolo religioso senza elevarlo al rango di assoluto. È lecito apprezzare l'importanza di un simbolo, ma non è lecito identificarlo con il simboleggiato. La devozione religiosa dà spesso luogo ad attaccamento affettivo ad un determinato simbolo dell'assoluto, che può essere uno scritto, un credo, un capo, una Chiesa o una missione. Esso rivela l'assoluto in una determinata sfera del relativo. Dà un'idea dell'assoluto, però ha una validità soltanto relativa. Comprendere ciò può aiutarci a combinare l'ampiezza della visione con la profondità dell'emozione. Possiamo apprezzare a pieno la straordinaria grandezza e santità di un capo religioso senza che questo ci autorizzi a negare i meriti di altri capi religiosi. Possiamo dedicarci anima e corpo ad una missione o fede religiosa senza per questo negare il nostro apprezzamento ad altre missioni o altre fedi.

Il concetto di Dio Personale infatti è il simbolo religioso più alto; simboleggia l'aspetto dell'Essere nella sua qualità di energia creativa cosmica; sottintende che la creatività cosmica non è una forza meccanica ma fa parte dell'intelligenza universale, che il principio universale permea di sé la creazione diversificata, l'autoespressione individualizzata e i valori che emergono nel corso dell'evoluzione. Questo però non ci autorizza

ad identificare una determinata concezione teologica del Dio Personale con l'assoluto.

Le diverse concezioni teologiche di Dio — cristiana, islamica, indù, buddhista ecc. — sono prospettive del principio creativo cosmico necessariamente limitate e valide in senso relativo. La realtà cosmica può essere definita personale nel senso che è profonda intelligenza creativa — anche se completamente diversa come struttura dall'intelletto umano —, nel senso che provvede alla produzione e alla conservazione dei valori superiori, non nel senso che predilige una determinata razza o nazione. Come il sole, Esso splende in uguale misura su tutti i popoli. Né è personale nel senso che può essere identificato esclusivamente con un particolare personaggio storico: Gesù, Gautama, Kṛṣṇa. Queste figure sono manifestazioni storiche di uno spirito universale evolutivo. Ciascuna ha fatto la sua comparsa in un determinato momento storico per compiere una particolare missione. Ciascuna ha contribuito al progresso del genere umano. Però, essendo mutate le circostanze, la dottrina di ciascuna di esse ha dovuto subire modificazioni. Nessun insegnamento verbale può essere equiparato alla verità assoluta. Perciò si può dire che nessuno dei maestri universali ha pronunciato l'ultima parola della saggezza. Ognuno di essi dev'essere valutato nel contesto storico nel quale ha predicato. Chiedere: « Quale dei grandi capi religiosi della storia è piú grande, o il piú grande? » è puerile, denota infantilismo mentale.

La devozione religiosa assume spesso la forma di obbedienza totale a un determinato capo religioso. Tale obbedienza assoluta senza dubbio ha grande valore nell'evoluzione spirituale di chi la osserva. Promuove e mantiene lo sforzo teso all'adempimento dell'ideale di vita scelto. Però non deve indurre a sottovalutare altri maestri di religione. Tale atteggiamento è indizio di infantilismo, produce limitatezza di vedute, parrocchialismo; impedisce lo sviluppo di una visione cosmica della verità. Questo è il grande pericolo di un'impostazione puramente devozionale. A meno che la devozione non si tramuti in autentica illuminazione spirituale, tale pericolo sussiste. L'illuminazione spirituale, detta *bodhi*, *prajñā*, *nirvāṇa*, *satori*, coscienza cosmica ecc., è una dimensione completamente diversa dell'esperienza, che trascende le funzioni intellettive e quelle affettive della psiche. A livello psichico si riflette come armonia di amore e sapienza.

Altro pericolo dell'impostazione puramente devozionale è quello della compromissione dell'efficienza pratica dell'individuo. Più si lascia trascinare dalle onde delle emozioni, dell'estasi e del rapimento, più la persona diventa inefficiente sul piano pratico. Presa da frenesia, grida e canta di gioia, danza e si rotola per terra. Suda e trema e può cadere ripetutamente in deliquio. Questa agitazione o sacro furore ben presto dà luogo a uno stato nevrotico.

Ai fini dell'integrazione della personalità è opportuno che le emozioni provocate dalla pratica spirituale vengano tramutate in calma energia creativa. L'intensa devozione, l'esuberanza d'amore e di gioia, deve venire incanalata verso uno scopo esistenziale etico-sociale, umanitario o culturalmente creativo. L'emozione è energia. Ma l'energia per essere produttiva deve essere impiegata per uno scopo pratico definito. L'intelligenza deve infondere serenità, deve placare le emozioni tramutandole in attività creativa. Rafforzare la volontà di operare significa fornire un supplemento essenziale al desiderio di amore e di gioia.

Lo yoga d'azione (karma)

Lo yoga d'azione pone l'accento sull'aspetto volitivo della natura umana. Considera punto di partenza naturale per il training spirituale la volontà di vivere, l'aspirazione ad evolversi e a perfezionarsi. Infatti la vera essenza della vita è l'azione. A nessuno mai è lecito smettere di agire. L'attività può essere produttiva o improduttiva. La necessità dell'azione è riflessa nel detto popolare: « Il cervello dell'ozioso è la fucina del demonio ».

Anche quando si ritira dal mondo esterno e si rinchioda in solitudine nella sua stanza, l'individuo agisce. La sua attività può assumere la forma della fantasticherie ad occhi aperti o libero fluire della fantasia, può assumere la forma della contemplazione distaccata di esperienze passate, o dell'auto-ricerca metodica. L'individuo può accorgersi di avere la mente vuota echeggiante delle sgradevoli voci di sgraditi ospiti evocati dai sepolcri dell'inconscio. Può portarsi sulle spalle l'intera società anche quando si apparta, anche quando « va in collina ». I suoi desideri inesauditi e repressi lo seguono dappertutto. Si ritira dalle attività produttive soltanto per ritro-

varsi la mente piena delle vacue immagini della libido repressa.

Lo yoga d'azione cerca di risolvere il problema fondamentale dell'uomo tramite l'azione, l'attività utilmente orientata. È adatto in particolare per chi è abituato ad agire. Si propone di regolare la vita d'azione dell'individuo in modo da consentirgli di raggiungere la libertà spirituale e l'autorealizzazione attraverso una ristrutturazione di tutta la sua vita pratica.

Ora, cos'è l'azione (karma)? E qual è il modello di azione spirituale ideale? Esistono tre concetti di azione spirituale ideale. Di conseguenza lo yoga d'azione può essere inteso in tre modi.

Primo: Azione spirituale può significare l'osservanza di cerimonie e riti religiosi raccomandata negli Scritti sacri, come i Veda. Il livello più alto di azione spirituale è l'attività imposta dai sacri Scritti. Se i comandamenti degli Scritti sacri riflettano leggi eterne impersonali o la volontà di Dio concepita come essenza della legge, è una questione dibattuta, nel merito della quale non vogliamo entrare in questa sede. Il punto da mettere in rilievo è un altro, il seguente: la base dell'etica religiosa è l'osservanza dei comandamenti degli Scritti.

I devoti celebrano riti religiosi, offrono sacrifici a varie divinità e compiono atti di carità quali: onorare i santi, dar da mangiare agli affamati, vestire gli ignudi, alloggiare i senza tetto ecc. Però tali atti di carità possono non essere motivati esclusivamente da pietà o amore del prossimo; possono essere precipuamente una componente essenziale della scrupolosa celebrazione di cerimonie sacrificali. Il motivo dominante è l'ottemperanza ai comandamenti degli Scritti sacri o alle leggi etico-religiose contenute negli Scritti. Così operando l'individuo si aspetta di accumulare meriti religiosi. E in virtù di tali meriti il devoto spera di godersi la vita prima e dopo la morte, « al di qua e al di là del recinto ». Da questa parte del « recinto » si aspetta ricchezza, salute, felicità, longevità, successo, potere, posizione sociale, prestigio, reputazione. Ma questa aspettativa può rimanere delusa; mentre le ricompense che lo attendono dall'altra parte del recinto — piaceri soprannaturali, agi in abbondanza, illimitato appagamento di desideri — sono assicurati dall'autorità soprannaturale. Nessun potere in Terra può impedire che il devoto goda delle ricompense soprannaturali quando, dopo morto, viene ammesso nel regno dei cieli.

Secondo: Azione spirituale può significare attività altruistica nell'interesse della società. L'uomo supera la fase della celebrazione di riti e cerimonie quando si rende conto che la vera virtù è rappresentata dagli atti di bontà disinteressati. Gli atti di carità (dar da mangiare agli affamati, visitare gli ammalati ecc.) assumono il carattere di atti di virtù se vengono compiuti soltanto per amore e non allo scopo di accumulare meriti. Il modello più alto di azione spirituale non è l'ottemperanza ai comandamenti degli Scritti, ma l'impegno per il bene e il progresso della società. Il vero sacrificio non ha nulla a che vedere con i riti e le cerimonie, ma è l'offerta sincera di se stessi sull'altare del bene comune. Sotto questo aspetto tutta la nostra vita deve diventare un atto di sacrificio all'Idea di Dio.

La nozione di attività altruistica per il bene della società subisce restrizioni in partenza. È legata a considerazioni classiste e di natura sociale. Si ritiene che chi è nato in una famiglia di militari debba abbracciare la carriera militare anche se possiede il temperamento e le qualità per diventare un brillante uomo d'affari o un artista. Si ritiene che chi è nato in una famiglia di commercianti abbia il dovere di fare il commerciante anche se ha disposizione per la carriera diplomatica o per la vita religiosa. Si ritiene che chi è nato in una famiglia borghese abbia il dovere di tutelare gli interessi della borghesia. Si ritiene che chi è nato in una famiglia di proletari o di contadini abbia il dovere di dedicare i suoi sforzi alla causa dei proletari o dei contadini. Cioè il dovere etico è visto in termini di posizione sociale o di interesse di classe convenzionalmente concepiti. È una concezione del dovere etico o dell'ideale di azione spirituale molto limitata che, se in un determinato momento dell'evoluzione sociale o in determinate circostanze è stata necessaria, oggi rappresenta un anacronismo. Comporta un colossale spreco di talento individuale e inaridisce le radici della cultura e del progresso.

Terzo: Azione spirituale può significare altruistica dedizione al benessere dell'umanità sulla base della propria libera autoevoluzione. Questo è l'unico modo per dare alla società il meglio di se stessi. Il primo e precipuo dovere di ogni individuo è quello di sviluppare le proprie possibilità latenti. È giusto che scelga la carriera militare chi ne ha l'attitudine, anche se nato in una famiglia di religiosi. È giusto che si prepari a propugnare i diritti dei meno abbienti chi ha l'at-

titudine per tale professione, anche se nato in una famiglia borghese. È giusto che abbracci la carriera forense chi ne ha la stoffa, anche se nato in una famiglia proletaria. È giusto che sposi l'ideale del riformatore contemplativo o del paciere internazionale chi ne ha il bernoccolo, anche se appartenente ad un gruppo razziale militante o ad una nazione aggressiva. Perché la libertà di scelta è la condizione essenziale del completo sviluppo della personalità e del massimo sfruttamento del talento umano.

Dopo avere sviluppato se stesso completamente, in base all'essenza della sua individualità, lo yoghi d'azione si adopera per il benessere dell'umanità con spirito distaccato. Il non-attaccamento comporta il sacrificio degli interessi e degli agi personali, però comporta anche la trascendenza del proprio ego nella scoperta di un principio creativo universale operante nella vita e nella storia. Il vero yoghi d'azione propugna la causa del benessere dell'umanità non con la prosopopea del tronfio « parruccone », ma comportandosi da umile strumento dell'Essere supremo, fonte prima di tutti i valori più alti.

Secondo l'interpretazione tradizionale dello yoga d'azione l'attività altruistica sociale è un mezzo per raggiungere la salvezza individuale; essa porta a un progressivo autoperfezionamento che può sfociare nella liberazione spirituale (*mukti*). L'unione dell'individuo con l'eterno è il fine, l'azione sociale e umanitaria il mezzo. Quando il primo è stato raggiunto, la necessità della seconda viene a cadere. Se tale unione con l'eterno assuma la forma della sapienza o della devozione (*jñāna* o *bhakti*) è un problema ancora aperto, nel quale qui non è il caso di entrare. Secondo i devoti l'azione altruistica conduce alla perfetta devozione, che è la causa immediata della liberazione, o meglio l'intima essenza della liberazione. Secondo i contemplativi l'azione altruistica conduce alla perfetta sapienza, che è la causa immediata o meglio l'intima essenza della liberazione.

Lo yoga integrale sostiene che l'azione altruistica, oltre ad essere un mezzo, è anche un aspetto essenziale della meta ultima. È un mezzo per raggiungere la libertà spirituale, ma è anche il contenuto più vitale di questa libertà. È la spontanea estrinsecazione dell'autentica libertà.

La perfetta libertà spirituale non è un'astrazione né un volo trascendente. Non deve essere concepita unilateralmente come conoscenza distaccata o devozione soprannaturale. È l'in-

sieme di conoscenza, amore e attività proficua. È la sapienza che afferma la vita e il mondo quali manifestazioni dell'eterno. È l'amore vitalmente interessato al progresso della civiltà. È l'azione che dà sfogo alle energie creative dell'anima. È la completa fioritura della personalità, nella quale gli aspetti intellettuale, affettivo e volitivo della natura umana subiscono una trasformazione unica, raggiungono una realizzazione nuova. Avendo raggiunto l'autentica libertà, l'individuo avverte l'unità di tutto ciò che esiste e percepisce il significato dinamico della vita e della storia. L'esperienza dell'unità produce spirito d'amore e di misericordia. La percezione del significato dinamico della vita lo spinge ad agire per il bene dell'umanità per pienezza d'amore. Tale azione può essere definita azione illuminata. Essa è essenzialmente libera e spontanea. Non conosce altra legge che quella dell'amore. Non conosce altro scopo che lo scopo cosmico dell'esistenza. È libera cooperazione con lo spirito universale nel cercare valori sempre più alti nella marcia in avanti della civiltà.

Lo yoga integrale (pūrṇa)

Lo yoga integrale rappresenta una sintesi moderna dei sistemi yoga tradizionali dell'India. Esso mette in evidenza la loro inadeguatezza e unilateralità e fa propri gli elementi di verità in essi contenuti. Conferisce allo yoga una forma affermativa e dinamica. Basa l'ideale di vita spirituale su una concezione integrata che tiene conto della prospettiva storica ed evolutiva della vita.

Per lo yoga integrale la meta ultima della vita è l'autointegrazione completa. In tale autointegrazione azione, amore, sapienza e pace sono elementi ugualmente importanti. Sono aspetti inseparabili dell'unione integrale dell'uomo con l'Essere. L'eccessiva esaltazione di uno solo di questi valori a scapito degli altri altera l'equilibrio della vita. Causa prima di conflitti e sofferenze sono le tendenze estremistiche e unilaterali.

Lo yoga dell'amore è senz'altro nel giusto quando afferma che l'amore è la realizzazione della vita, è una componente essenziale della salvezza. Però lo yoga integrale fa presente che l'amore nella sua piena fioritura è inseparabile dalla sapienza e dall'azione altruistica. L'amore non è assoggettamento ad emozioni travolgenti che fanno perdere la testa. Non è sentimen-

talismo soffocante o reprimente l'azione. Non è affettività pura e semplice, attaccamento affettivo ad un determinato simbolo di Dio e dell'autorità: il dio-uomo, libro sacro, un maestro o guru, un dogma, un credo o un'ideologia immutabili. Tale attaccamento affettivo o fissazione emozionale nuoce alla libera crescita della personalità. La devozione ai simboli dell'autorità ha un valore limitato, funge da fonte di nutrimento spirituale e da movente dell'autodisciplina. Ma se ostacola la fioritura della personalità, tale devozione provoca rovina e stasi. La devozione all'autorità deve cedere il passo alla devozione alla verità e allo spirito di progresso. L'amore non è fissazione emozionale, ma apprezzamento onni-irradiantesi della gloria dello spirito. Né è estatico scambio di affettuosi sensi con una Divinità soprannaturale che distolga il mistico dall'azione e dai rapporti con la società.

Nella sua essenza spirituale l'amore è un attributo della sapienza. Emana dalla percezione dell'interdipendenza di tutto ciò che vive e dell'unità di tutto ciò che esiste. È interesse attivo per il progresso e il miglioramento della società. È la gioiosa espressione dell'anima emancipata dai vincoli dell'egoismo. È una libera funzione dello spirito nell'uomo. Nella pura fiamma dell'amore le impurità dell'attaccamento e del desiderio di possesso si riducono in cenere. L'amore è lealtà piena e assoluta ai valori superiori della vita. È interesse attivo per il benessere dell'umanità quale manifestazione del Divino.

Lo yoga della conoscenza è perfettamente nel giusto quando afferma che la realizzazione della vita e componente essenziale della salvezza è la conoscenza. Però lo yoga integrale fa presente che la conoscenza perfetta è inseparabile dall'amore e dall'azione. Nella sua essenza spirituale la conoscenza non è un fatto puramente intellettuale, ma l'autoirradiazione del Sé totale integrato. Non è una sorta di contemplazione da una torre d'avorio o di meditazione monastica indifferente al bene e alle miserie della società. Non è ripudio del regno della natura in quanto malefico. Non è ripudio del fenomenico in quanto illusorio o irreali. Non è mera ignoranza dello status esistenziale del mondo o pura contemplazione di idee, forme ed essenze. Né è identificabile con la beata assimilazione in seno all'Assoluto o Vuoto.

Nella sua essenza la conoscenza è percezione intelligente della natura dell'esistenza, delle cose come sono, con le loro

caratteristiche oscure e distruttive e le loro possibilità chiare e costruttive. Considera lo status e la funzione dell'individuo nello schema globale dell'esistenza, lo informa della dimensione atemporale dell'essere, che è fonte della pace e della libertà ultime. Quindi la conoscenza offre il nesso fra libertà ed azione, fra pace trascendente ed esistenza sociale.

Lo yoga d'azione è perfettamente nel giusto quando afferma che essenza della realtà umana e condizione essenziale della salvezza è l'azione. Però lo yoga integrale fa presente che l'azione non è soltanto un mezzo per purificare il Sé ai fini della salvezza individuale, ma deve estendersi all'azione totale, da svolgere anche dopo il raggiungimento della salvezza. In realtà, l'azione altruistica vera e propria inizia solo dopo la redenzione. L'individuo liberato agisce partecipando alla vicenda della creazione. La sua attività assume la forma di cooperazione libera con lo spirito universale in evoluzione. La sua azione non è semplice soddisfacimento delle necessità dell'esistenza sociale, ma totale e gioioso sacrificio sull'altare del bene comune.

L'attività « liberata » va al di là dei modelli culturali fissi e dei limiti indicati dai comandamenti delle Scritture. Può assumere la forma rivoluzionaria dell'introduzione di idee nuove e di modelli nuovi. Comporta una rivalutazione dei valori della vita. Traendo origine dalla visione di valori nuovi, rompe i ponti con le vecchie regole di condotta. Trincerata nella profonda pace dell'anima, è libera da considerazioni personali di profitto e perdita. Forte dell'autorità dell'eterno, non si cura del favore o disfavore dell'autorità stabilita. Nello stesso tempo, grazie al suo saldo ancoramento alla realtà della situazione umana, realizza il suo scopo volto alla perfezione.

Lo yoga e il misticismo tradizionali tendono a configurare il destino spirituale dell'uomo in modo negativo, come emancipazione dai vincoli della Natura (*prakṛti*). Asseriscono che fra natura e spirito, fra corpo e anima esiste un abisso insormontabile. Di conseguenza in essi l'aspirazione religiosa assume spesso la forma di lotta senza quartiere fra la carne e lo spirito. Per aiutare lo spirito a trionfare escogitano tutte le possibili forme di autotortura e mortificazione. Ripudiano la felicità della vita sociale quale canto delle sirene della carne. Sostengono che per prendere contatto con lo spirito è necessario vivere in solitudine, ritirarsi in eremitaggio.

Secondo lo yoga integrale la libertà non è emancipazione

dalla Natura, ma emancipazione *nella* Natura. Non è affrancamento *dalla* società, ma affrancamento *nella* società, in mezzo ai mille vincoli dei rapporti sociali. Non è una fuga dai ceppi della carne, ma una trasformazione degli stessi in strumenti idonei ai fini spirituali dell'esistenza.

Molti mistici sono inclini ad assumere un atteggiamento negativo nei confronti del corpo per numerose ragioni. Considerano il corpo un fardello del quale servirsi o un carcere dal quale fuggire. Si sottopongono a rinunce ed « automutilazioni » di ogni genere considerandole l'unico modo per ottenere la salvezza.

Tale convinzione è passata sulla falsa teoria secondo la quale il sesso è peccato e il piacere fisico derivante dal mangiare e dal coprirsi a sufficienza, da una vita confortevole e dalla compagnia dell'altro sesso è una tentazione del demonio. Il sesso tutt'al più è riconosciuto a malincuore un male necessario ai fini della procreazione, della perpetuazione della specie. Ma al di là di questo scopo è reputato un'insidia del demonio.

Chi desidera elevare il proprio spirito deve considerare il sesso la porta dell'inferno, quindi ripudiare il mondo — la famiglia e la vita sociale — e darsi all'ascetismo. Come fonte di piacere il sesso è tabù; quale sana espressione di autentico amore fra uomo e donna è doppiamente tabù. Allo stesso modo la necessità di alimentarsi è ritenuta unicamente un mezzo indispensabile per mantenere in vita il corpo. Provare piacere alimentandosi è tabù.

La base metafisica di tale dottrina perversa è il pensiero dualistico, che separa nettamente lo spirito dalla natura. Infatti l'asceta orientato in senso metafisico provvede ad escorcizzare il demonio, ad allontanare il diavolo dal proprio corpo per purificarlo. Ogniqualevolta avverte la forza delle sue pulsioni istintuali, l'asceta è assalito da un terribile senso di colpa. L'imperiosa necessità di punire se stesso lo spinge a mortificare la carne. Inoltre, la sua frenetica ricerca dello spirito lo induce a trascurare il corpo in tutti i modi. Trascorre notti insonni. Dimentica di riposare. Si vanta di essere capace di digiunare a lungo. Risultato: la mancanza di sonno, di riposo e di un'alimentazione adeguata ne debilitano il corpo in misura crescente. L'asceta contrae malattie serie. Ulcera, asma e cancro diventano suoi compagni abituali. Ma l'indebolimento del corpo e lo stato di malattia sembrano favorire il fine ascetico. Placano il senso di colpa e soddisfano il bisogno di punizione.

Inoltre forniscono le armi per combattere il nemico mortale, il sesso. Quindi il corpo continua ad essere ricettacolo di pulsioni inappagate delle quali l'anima, legata al cielo, ha costante timore. I conflitti e le tensioni interiori favoriscono il suo volo nell'« etere ». Il volo eterico in una sola direzione accentua ulteriormente la tensione interna. Il corpo si trasforma effettivamente in un diabolico carcere, in un'intollerabile prigione. Non resta altra soluzione che l'autodistruzione in una forma o nell'altra. La fede nell'immortalità completa l'opera, finisce per razionalizzare il desiderio di morte.

Per lo yoghi integrale la meta ultima non è né l'immortalità eterica né la spiritualità condizionata dal disprezzo del corpo. Esso si propone lo sviluppo integrale di psiche, corpo e anima. Deplora le tendenze estremistiche e gli sforzi unilaterali verso l'autoperfezione. Il suo ideale è lo sviluppo equilibrato della personalità — l'autointegrazione completa o autorealizzazione integrale.

Lo yoga integrale riconosce il valore degli istinti e degli impulsi naturali nel corso dell'autoevoluzione. L'appagamento razionale e intelligente degli istinti normali è considerato un fattore essenziale per la crescita della personalità. Soltanto esso può fornire una base stabile allo sviluppo spirituale.

Secondo lo yoga integrale la Natura non è nemica dello spirito. Al contrario essa ospita lo spirito. Se cooperiamo con la Natura, essa ci consente una visione sempre più profonda della gloria dello spirito, ci aiuta a superare le sue forme più basse e a scoprire le sue forme più alte e ci permette di superare i piaceri dei sensi e di scoprire i piaceri intellettuali, morali e mistici derivanti dall'autorealizzazione. Lo schema evolutivo della Natura comporta differenze di qualità, valori superiori e inferiori. I cosiddetti valori spirituali sono parte essenziale dello spirito della Natura non meno dei cosiddetti valori materiali. Lo spirito può essere definito una forma superiore di realizzazione della creatività della Natura. E la Natura può essere considerata l'energia autoestrinsecantesi e il dinamismo evolutivo dello spirito.

Il dualismo di materia e psiche, natura e spirito, è conaturato nel medesimo flusso evolutivo. I valori spirituali emergono naturalmente e dualisticamente dalla realizzazione razionale e intelligente dei valori materiali. Questa è la dialettica della Natura. Può essere definita anche la dialettica dello spirito nella Natura. Quando l'uomo coopera con la Natura

in modo intelligente, essa lo ricompensa con i tesori dello spirito. La stessa Natura materiale lo aiuta a trascendere la materialità e a comprendere la potenzialità spirituale celata nel suo profondo.

Il fanciullo avverte l'istinto naturale di giocare. Se gli si vieta di soddisfare questo bisogno naturale, una volta adulto conserverà il segreto desiderio nevrotico di appagare tale istinto non soddisfatto nell'infanzia. E lo stato nevrotico gli impedirà di sviluppare altri interessi. Invece, quando la necessità di soddisfare questo istinto viene debitamente riconosciuta, il fanciullo ben presto perde interesse per il giuoco. La sua mente si volge ad altri argomenti; cerca la compagnia di amici dello stesso sesso. Se supera questa fase senza inibizioni dall'esterno, il suo interesse si allarga ulteriormente estendendosi alla compagnia di persone del sesso opposto.

La soppressione artificiale dei desideri eterosessuali può risultare deleteria per la salute e per l'adeguamento alla vita sociale. Reprimere gli impulsi naturali esige un enorme dispendio di energia psichica. Ne possono risultare disturbi nevrotici di ogni genere. Si sviluppa un senso di straniamento dal mondo. L'individuo emotivamente frustrato finisce per sentirsi estraneo al mondo. Considera il mondo naturale e la società che lo circonda irreali e come tali li condanna. Di conseguenza si allontana sempre più dalla società e dal mondo civilizzato. Ha la mente unilateralmente orientata.

Se soddisfatta a dovere, l'energia sessuale subisce invece trasformazioni mirabili. Ad un dato momento l'appagamento razionale e intelligente dell'impulso sessuale cede il passo a crescente interesse per i problemi della società e per il bene comune. Nel quadro di una concezione equilibrata della vita gran parte dell'energia psichica liberata si orienta verso altri interessi: la scienza, l'arte, l'etica e la religione.

Nel corso dell'autoevoluzione l'individuo può avere un'esperienza spirituale improvvisa, che ne rivoluziona l'impostazione interna. È l'intuizione della presenza dell'eterno nell'uomo, della dimensione atemporale dell'esistenza. Sembra comporti la completa rottura con il passato. Sembra che l'individuo provi la sensazione di rinascere in un mondo completamente nuovo. In coloro che nel ricercare lo spirito procedono in una sola direzione omettendo di scandagliare la psiche inconscia, sede degli istinti, questa intuizione improvvisa può giustificare il rifiuto della natura e della società a favore dell'atemporale.

Costoro non ravvisano punti di contatto tra il mondo spazio-temporale e l'Essere supremo che trascende spazio e tempo. Nel trasmettere il messaggio dell'eternità negano i valori temporali.

Invece lo yoghi integrale scopre le proprie radici nell'eterno, apprezza il valore del mondo spazio-temporale quale campo di manifestazione dell'eterno in costante autoespansione. L'integrazione della personalità fornisce la base di una concezione integrata della vita.

Nell'autorealizzazione integrale la crescita della personalità è importante quanto la percezione del superpersonale. La crescita della personalità comporta lo sviluppo ottimale degli aspetti fisico, affettivo, intellettuale e morale dell'esistenza. Comporta il soddisfacimento razionale dei desideri normali dell'uomo. Presuppone la presa in considerazione delle pulsioni istintuali della personalità e l'armonizzazione fra passione e ragione, tra sfera affettiva e sfera intellettuale. D'altra parte la percezione del superpersonale è l'essenza dell'esperienza mistica; è la scoperta di quella trascendenza atemporale nella quale l'uomo affonda le sue radici.

La crescita della personalità conferisce potenza e amore, saggezza nei rapporti umani e capacità di agire fattivamente. D'altra parte la percezione dell'eterno infonde pace, elargisce libertà piena e profonda, conferisce intuizione psicologica e misericordia. Permette di comprendere valori nuovi e di riconoscere possibilità latenti della vita. Lo yoga integrale mira all'unità di crescita della personalità integrata quale centro di espressione creativo dell'eterno. Sostiene l'ideale della manifestazione del Divino nella marcia evolutiva della società e della civilizzazione.

5. Principi basilari dello Yoga Integrale

Come abbiamo visto, lo yoga integrale definisce il destino spirituale della vita autointegrazione dinamica e completa. È importante percepire l'intima essenza del proprio essere come il centro unico dell'autoespressione creativa dell'Essere. La realizzazione dell'autointegrazione completa è costituita da tre componenti: l'integrazione psichica, l'integrazione cosmica e l'integrazione esistenziale.

Integrazione psichica

L'integrazione psichica comporta l'armonizzazione dei vari aspetti della personalità. Nella natura umana esistono elementi in conflitto. Pulsioni istintuali, impulsi e spinte interne risiedono nella psiche inconscia. La volontà razionale risiede per contro nella coscienza. La volontà razionale conscia viene modellata dalle forze sociali e culturali della comunità cui l'individuo appartiene.

La psiche inconscia è fonte di energia illimitata. È sede della potenza dell'individuo. Oltre all'impulso sessuale, ospita l'impetus vitale della crescita e dello sviluppo, l'impulso olistico, l'impulso volto al raggiungimento della perfezione onni-irradiantesi dell'essere e la volontà di autoaffermazione. È sede sia dei desideri repressi che delle spinte creative originali. L'inconscio cioè è la sfera nella quale coesistono il volgare e il sublime, il demone e l'angelo. È la sfera nella quale la luce si cela nelle tenebre e le tenebre possono diventare luce.

La psiche inconscia custodisce nel suo recesso piú profondo — quali immagini archetipiche — le memorie della lenta evoluzione della specie umana e le esperienze decisive dell'umanità. In essa opera quale forza dinamica il simbolo di Dio = padre cosmico o madre cosmica. Fanno parte del patrimonio dell'inconscio i simboli del perpetuo fanciullo e dell'eterno femminino, del grande vecchio e della strega cattiva; appartengono alla sua struttura anche il simbolo del serpente (che equivale all'impulso irrazionale) e il simbolo dell'uccello (intelletto che si libra alto).

La coscienza razionale dell'uomo viene formata dalle forze socioculturali. Acquisisce le idee di bene e male, dio e demone, cielo e inferno, dall'ambiente culturale. Apprende l'arte dell'autodisciplina al fine di poter usare l'energia psichica per raggiungere obiettivi riconosciuti dalla società. Viene indotta a reprimere determinati impulsi dell'inconscio conformemente a modelli di ottimalità e perfezione raccomandati dalla società. Il conflitto fra l'inconscio e il conscio, fra impulso e legge, assume vari aspetti. Quando supera i limiti della tollerabilità, compare ogni genere di alterazioni della sfera emozionale.

Per alleviare la tensione psichica interna spesso si tentano interventi estremistici e unilaterali. Taluni danno la preferenza alla spontaneità dell'impulso; al razionale preferiscono l'irrazionale. Decidono di assecondare indiscriminatamente il dettato delle spinte interne. Si lasciano guidare dal principio edonistico del « mangiare, bere e spassarsela ». Purtroppo l'edonismo finisce per rivelarsi fine a se stesso; fallisce il suo scopo per il paradosso che gli è intrinseco. Finisce per essere spietatamente autolesionista. Il piacere consciamente perseguito è sempre deludente. I piaceri piú intensi sono quelli che giungono inaspettati e quale conseguenza della consacrazione dell'individuo al bene comune. Inoltre il principio edonisti-

co non consente di conciliare fra loro desideri contrastanti. Ne deriva una vita caratterizzata da impulsi disordinati, che attirano l'individuo nelle direzioni piú disparate, o da pulsioni senza meta sull'onda di piaceri fugaci.

Altri al piacere preferiscono la perfezione. Percorrono la via dell'austerità e dell'autosacrificio. Sono animati da incrollabile fedeltà ad un modello di perfezione propugnato dalla società. Reprimono spietatamente il dettato della psiche inconscia. Consentono al superego di diventare oppressivo e tirannico. L'acuta sensazione dell'iniquità umana corrode la loro anima. Le guizzanti fiamme del puritanesimo incendiano il loro fluido vitale come ardenti raggi solari. Di conseguenza possono assumere atteggiamenti strani ed eccentrici e spesso vanno incontro a disturbi psichici. Cioè pagano a caro prezzo il fatto di aver sottovalutato l'inconscio.

Altri alla perfezione propugnata dalla società preferiscono una ricerca spirituale indipendente. Scelgono la via dell'ascetismo, dell'esclusiva devozione alla Trascendenza pura. Decidono di percorrere in solitudine la via che porta al Solo. Nel farlo non esitano a reprimere il lato sociale e umanitario della vita, oppure sviluppano un intransigente atteggiamento di ostilità verso la società. Le follie e le debolezze della vita sociale, la sua superficialità e convenzionalità possono condurli all'estremo opposto. Ma sopprimendo il lato sociale debbono reprimere anche alcune istanze fondamentali della psiche. Perché in ultima analisi psiche e società sono inscindibili. Comunque la loro ricerca dello spirito disdegna dei bisogni della società e delle istanze della propria psiche, data la loro devozione unilaterale, può dar luogo a qualche conquista spirituale. L'intensificazione della coscienza consente loro di acquisire un intuito estetico eccezionale o di avere visioni mistiche. E tali conquiste sono gratificanti. Però rappresentano conquiste parziali. Il disdegno degli aspetti sociali e istintuali della vita costituisce un'automutilazione di notevole portata. Nello scalare le altezze dello spirito l'individuo finisce per sradicarsi dalla profondità della psiche. Raggiunge la luce a spese dell'integrità. Salendo al cielo perde il contatto con la madre Terra. E anche se raggiunge altezze siderali perde la possibilità di una crescita equilibrata e di un'autorealizzazione integrale.

L'integrazione psichica presuppone una crescita armoniosa della personalità. Per svilupparsi in modo equilibrato l'individuo deve soddisfare i suoi istinti naturali fondamentali. Non

può ignorare le tendenze e le inclinazioni della propria psiche individuale. Nel tentativo di conciliare impulso e ragione, l'esso inconscio e il Sé conscio, scopre nella propria esistenza un principio di unità piú profondo. È il principio del Sé superiore che non permette lo sviluppo mutilato della psiche a spese del corpo, o dei muscoli a spese del cervello; non incoraggia la crescita unilaterale dell'intelletto a spese dei sentimenti o dei sentimenti a spese dell'intelletto; non vuole la crescita della coscienza sociale a spese dei bisogni della psiche o della necessità di comportarsi in modo anticonvenzionale e di sovvertire l'ordine sociale.

Poiché psiche e società sono essenzialmente inseparabili, ai fini dello sviluppo della psiche non è possibile ignorare le istanze della società. È necessario comprendere che, per quanto imperfette siano le norme che regolano l'etica sociale, non è consentito disconoscere il proprio rapporto con la società, pena l'automutilazione. Anche colui che si ritira nell'eremo piú remoto si porta dietro la società, perché la società fa parte della sua anima. L'anima di ognuno ha il bisogno vitale di amare e di essere amata. La sua intima essenza consiste nel mettersi in rapporto con altre anime. Perciò, allontanandosi dalla sfera dei rapporti e delle attività sociali, l'individuo soffoca la componente sociale della propria anima. Si può criticare la società e tentare di migliorarla, di ristrutturarla, ma non la si può né ignorare né escludere. Rinunciare alla società perché è imperfetta sarebbe come ripudiare la propria moglie perché è ammalata. Disconoscere la psiche inconscia perché sede di impulsi oscuri equivale a gettar via il bambino insieme all'acqua del bagno. Perché la luce si cela proprio nel cuore delle tenebre.

Integrazione cosmica

Quanto detto sulla necessità dell'integrazione ci obbliga a spiegare il concetto di integrazione cosmica. La psiche non può integrarsi completamente se non comprende i propri rapporti con la natura e la società, cioè col cosmo. Psiche e cosmo sono aspetti inscindibili di una sola realtà concreta. La realtà fondamentale non è né la psiche né il cosmo, ma il continuum psiche-cosmo; non è né il Sé isolato né l'universo indipendente, ma il Sé-nell'universo o l'universo-per-il-Sé È *ātman-brahman* (tu-esso o io-esso).

Quanto alla verità, essa non è un'entità assoluta nell'universo. L'esistenza presuppone relazioni. Esistere significa avere rapporti. L'atomo esiste in quanto è in rapporto con un campo di forze. La pianta vive in quanto ha rapporti con un ambiente fisico costituito da aria, luce, acqua e terra. L'animale vive e si muove in quanto ha rapporti di vario genere con la propria specie e con altre specie. L'uomo cresce perché ha rapporti di vario genere con la natura, con la società e col moto dell'eterno dentro di sé.

Per avere salute, felicità e uno sviluppo psichico perfetto è necessario avere rapporti integrali con l'intero ambiente, natura e società comprese. Chi esclude dalla sua vita la natura danneggia se stesso. Il modo di vivere artificiale di molte società moderne compromette in forte misura la salute e la vitalità dei loro componenti. Il fresco contatto con la natura rivitalizza di continuo. Per la beatitudine della psiche sono indispensabili aria pura, acqua limpida, sole, spazi aperti, la comunione silente col sublime della natura. La contemplazione della bellezza e della grandiosità della natura è sorgente di profonda ispirazione. L'Himalaya, il Gran Cañon, le Cascade del Niagara offrono spettacoli che hanno determinato la rinascita spirituale di migliaia di anime sensibili.

L'armonia con la natura comporta anche un senso di parentela col mondo animale. Chi uccide spietatamente gli animali uccide lo spirito dentro di sé. Chi rimane impassibile di fronte alla muta sofferenza dei suoi simili soffoca la sensibilità della propria natura. Chi si oppone violentemente al resto del creato ingenera discordia dentro il proprio essere. Tale discordia indebolisce e altera la sua personalità. Non si può raggiungere l'integrità psichica violando l'integrità della vita. Perché il senso dell'appartenenza al regno della natura, il senso della sacralità della vita e il rispetto per tutto ciò che vive sono vitali per la crescita integrale della personalità umana.

La psiche fiorisce in mezzo all'attività sociale. Più dona se stessa con spirito d'amore e d'amicizia, più si prodiga per il bene comune, più espande il proprio essere. L'interesse attivo per gli altri è indispensabile all'emancipazione dell'ego, determina la rottura dell'involucro che avvolge l'ego.

L'individuo comincia a superare il proprio egocentrismo quando impara a subordinare il proprio piacere e il proprio comodo agli interessi della famiglia. O forse la sua prima lezione gli viene dalla scoperta di appartenere a una colletti-

vità. È pronto a rinunciare ad appagare i propri desideri per soddisfare il compagno che si è scelto. Può essere disposto perfino a morire per il proprio compagno.

Nel corso dell'ulteriore evoluzione può diventare movente della sua attività il bene della comunità cui appartiene. Indi può spingerlo ad agire il bene del Paese cui appartiene. È pronto a sacrificare i suoi interessi personali a quelli della famiglia e della nazione. È pronto addirittura a sacrificare la propria vita.

Successivamente l'individuo può occuparsi del benessere della grande famiglia umana. Dalla parola d'ordine: « Il mio Paese, a torto o a ragione », passa alla parola d'ordine: « Prima del mio Paese, l'umanità ». È convinto che il bene dell'umanità è indivisibile. L'interesse per il proprio Paese è indissolubilmente legato al benessere della grande famiglia umana. Oppure si persuade che la meta ultima del suo Paese è inscindibilmente legata al concetto di verità e di giustizia, al concetto di Dio. Proiettata su un orizzonte più vasto, la politica del nazionalismo aggressivo o dell'espansionismo militante non coincide con la meta ultima delle singole nazioni, in quanto i vari popoli esistenti sono in stretto rapporto reciproco. Sono essenzialmente interdipendenti. Sono membri inseparabilmente uniti del tutto cosmico. Vivono, si muovono ed esistono in un solo medium cosmico, nello stesso medium indivisibile. La comprensione di questa verità produce l'integrazione cosmica.

Integrazione esistenziale

Però né l'integrazione psichica né l'integrazione cosmica possono raggiungere la piena realizzazione senza la scoperta dello spirito eterno, del quale psiche e cosmo sono due diversi modi di manifestazione.

L'individuo in quanto essere razicocinante può essere convinto della necessità dell'armonia psichica, e ciononostante la discordia fra le componenti della sua personalità, passione e ragione, istinto e intelletto, affetti e intelligenza, può risultare insuperabile. È possibile raggiungere un certo grado di compromesso, però la soluzione definitiva dei conflitti può risultare irrealizzabile. Il segreto dell'armonia psichica perfetta sta nella percezione dell'eterno nell'uomo — della dimensione atemporale dell'esistenza. Qui è reperibile l'unità prima della psiche. Questo è il motivo per il quale la perfetta integrazione

della psiche può verificarsi soltanto grazie all'esperienza esistenziale, grazie alla percezione della causa prima dell'esistenza, che è atemporale. Vale a dire, perché si compia l'integrazione psichica è indispensabile il contatto esistenziale con l'abisso atemporale dell'Essere.

Lo stesso dicasi per l'integrazione cosmica. L'individuo in quanto essere raziocinante è convinto della necessità dell'armonia sociale e cosmica, ciononostante fra Sé e società, fra psiche e cosmo sembra esistere un'inconciliabile discrepanza di fondo. Superare tale discrepanza con le argomentazioni della ragione appare impossibile. Si può sperare tutt'al più di arrivare a un compromesso fra crescita individuale e bene collettivo. Ma il segreto dell'armonia cosmica perfetta sta nell'individuazione della radice atemporale del flusso cosmico — dell'eterno dinamicamente presente nel divenire della storia. L'unità prima di psiche e cosmo si cela nella profondità atemporale dell'Essere. Può rivelare il principio dell'armonia sociale soltanto un tuffo esistenziale nell'abisso dell'Essere. L'integrazione di psiche e cosmo può giungere a perfezione alla luce della percezione sopracosmica.

Perciò vediamo che la fase finale dell'auto-evoluzione integrale è l'integrazione esistenziale, cioè l'integrazione con la causa prima dell'esistenza, che è atemporale. Le disarmonie temporali possono trasformarsi in elementi di armonia solo nel contesto dell'eterno. I processi di autoadattamento della psiche al cosmo possono compiersi solo mediante il contatto con l'eterno.

Però nemmeno l'eterno può essere identificato con la pienezza dell'Essere. L'eterno è senza dubbio la dimensione più importante dell'esistenza. Però l'Essere nella sua pienezza è multidimensionale. L'eterno rappresenta l'elemento « trascendenza pura » nell'Essere. Rappresenta il mistero ineffabile, la pace e l'equilibrio interno dello yoghi. Però l'Essere si manifesta anche nel tempo, sotto forma di evoluzione e di storia. Rappresenta la crescita, lo sviluppo, l'autoespressione creativa, aspetto che è inseparabile dalla vita. Lo storico fa parte della struttura della realtà non meno dell'atemporale.

Il misticismo è nel giusto quando mette in rilievo il valore dell'eterno, però è in errore quando lo identifica col Tutto Esistente. Tale errata identificazione ha dominato gran parte del pensiero religioso. Ha dato origine al pessimismo religioso, al negativismo e all'alienazione dal mondo. La falsa identifi-

cazione del mistico è esattamente agli antipodi di quella del laico, che identifica il tempo col Tutto Esistente. Quest'ultima identificazione ha dato origine all'epicureismo, al materialismo, al nichilismo. In realtà l'Essere è unità di tempo ed eternità, evoluzione e trascendenza. È l'unità di natura e spirito, storico e atemporale. La comprensione integrale dell'Essere multidimensionale è essenziale per la crescita equilibrata della personalità. Per raggiungere la completezza dell'essere l'individuo deve essere fedele ai punti affini: cielo e casa, eternità e tempo.

Principi dell'esistenza creativa

Come ottenere l'integrazione esistenziale? E come organizzare la propria vita in modo che l'esperienza esistenziale funga da base di una vita armoniosa e proficua? In altri termini, quali sono i principi fondamentali di un'esistenza creativa?

I principi di un'esistenza creativa sono quattro: aspirazione, azione, meditazione e amore.

L'evoluzione spirituale dell'uomo comporta una duplice scelta: il fermo proposito di scoprire la causa prima dell'esistenza, cioè di comprendere Dio; e la decisione di compiere il supremo sacrificio di se stesso per la causa del Divino dinamicamente presente nel mondo, cioè per il bene comune o benessere cosmico. Aspirazione è la decisione iniziale intrinseca alla vita spirituale. È una ricerca senza quartiere dell'eterno. È la sincera e ferma risoluzione di basare tutta la propria vita sui valori spirituali. È l'indomita volontà di scoprire il significato di Dio, nel contesto della propria esperienza personale. Argomentazioni teistiche da un lato e ragionamento agnostico dall'altro sono privi di significato in assenza della concreta esperienza esistenziale personale. Se un individuo ha avuto la diretta percezione del Divino, anche altri individui debbono poter vivere la stessa esperienza. Quando l'individuo si sente pronto ad affrontare l'impresa del raggiungimento di tale visione diretta, si parla di aspirazione autentica. Dà la misura della sua aspirazione la portata della sua disponibilità a fondare la sua intera vita su di essa.

Aspirazione e ambizione non sono la stessa cosa. Ambizione è la spinta del desiderio naturale immediato dell'uomo. È l'inclinazione per il mondo, la ricchezza, il potere, la posizio-

ne sociale, il nome e la fama. Invece l'autentica aspirazione è un moto dello spirito, la scintilla divina nell'uomo. Mentre l'ambizione è un moto dell'ego, l'aspirazione è il superamento dell'ego da parte dell'anima. È la percezione del fattore sopra-personale nella personalità umana. È la risposta dell'essere interiore dell'uomo alla chiamata dell'eterno o al contatto col processo evolutivo universale. L'aspirazione è una fiamma calma e ferma che brucia via via i desideri e le voglie. L'ambizione è l'autoaffermazione dell'individuo come tale. L'aspirazione è l'autoaffermazione dell'individuo come centro attivo dell'universale. L'aspirazione si emancipa dall'ambizione nel momento critico in cui ha luogo la crescita interiore. È la trasformazione dell'ambizione ad opera dell'autotrascendenza.

Come abbiamo visto, l'aspirazione è la decisione di comprendere l'eterno e di vivere per l'eterno. Strettamente parlando tale decisione non viene presa, ma nasce nell'individuo quando la sua coscienza matura. Prima di affiorare alla mente come decisione conscia, si forma nel profondo dell'anima. Quando emerge quale proposito centrale della vita si ha un forte dispendio di energia psichica. Da quel momento l'individuo può operare con le risorse combinate della sua personalità.

In religione l'autentica aspirazione è conosciuta come amore di Dio. Quando nell'anima si accende la fiamma di questo amore, prende fuoco l'intero essere. Esso determina l'espansione universale della coscienza. L'estrinsecazione spontanea di tale autoespansione è l'attività altruistica.

Il secondo principio fondamentale dell'esistenza creativa e della crescita integrale è l'azione. Come abbiamo visto, l'azione è l'essenza della realtà umana. È non soltanto il mezzo per raggiungere la libertà, ma anche il contenuto essenziale della stessa. È spontanea estrinsecazione della libertà.

L'inattività assoluta non esiste. Anche mentre l'individuo è in ozio, la sua mente è attiva, cavalca sulle onde del pensiero. Quando dorme, la sua psiche conscia riposa, ma la sua psiche inconscia si attiva, proiettando e sottilmente appagando impulsi e desideri sepolti nel profondo. Quando ripudia l'azione e si ritira in collina, l'individuo si porta dietro il mondo, lo porta nella mente e vi reagisce negativamente dedicandosi alla contemplazione. Mediante la contemplazione agisce sul mondo partendo dal regno della fantasia e delle idee. Inoltre reprime gli impulsi e gli affetti che sono orientati positivamente verso il mondo dell'azione. Naturalmente i pro-

cessi fisiologici dell'organismo continuano ininterrottamente durante la veglia e nel sonno, mentre l'individuo agisce o sta in ozio, mentre è solo o in compagnia dei suoi simili.

Per quanto concerne l'azione i problemi più importanti sono: come dare sempre maggior significato al nostro operato; come mettere in rapporto l'azione col fine cosmico dell'esistenza, con la meta ultima dell'evoluzione; come armonizzarla con la piena libertà dello spirito.

Esistono forme di azione che ostacolano l'evoluzione spirituale; nuocciono alla libera crescita della personalità; allontanano l'uomo dalle sue radici spirituali e ne causano la progressiva autodispersione. Possono uccidere l'anima e soffocare lo spirito nell'uomo.

Quando si automatizza, l'azione diventa un carcere per l'anima umana. La società deve evitare che la sfera dell'azione sociale degeneri in una prigione disumanizzante. Quando non esiste spazio per la libera scelta, l'azione diventa un peso morto per l'anima. La stessa cosa si verifica quando l'azione è eccessivamente meccanizzata. Coloro che sono liberi, potenti e illuminati hanno il dovere morale di ristrutturare la società in maniera che l'azione assuma la forma di gioiosa e significativa autoespressione.

Quale componente essenziale dello yoga integrale il principio d'azione ha tre aspetti: *autoespressione, autoequilibrio e autodonazione*.

L'individuo ha il preciso e precipuo dovere di sviluppare al massimo le sue possibilità latenti corrispondentemente alla sua preparazione e alla sua educazione. Se la psiche di un individuo è orientata verso una determinata attività, se un giovane desidera diventare ingegnere o medico, costringerlo a diventare uomo d'affari o sacerdote è dannoso. Se la sua psiche gli suggerisce di abbracciare l'attività del poeta o del pittore, indurlo a diventare uomo politico o finanziere è una follia. Quando ha modo di crescere conformemente alla propria legge evolutiva l'individuo può sviluppare a pieno le proprie possibilità, e la sua azione acquista significanza e gioia.

Ciò non significa che un bravo ingegnere deve dedicare tutto il suo tempo e tutte le sue energie all'ingegneria. Spesso l'individuo, oltre a un ideale centrale, ha altri interessi e altre istanze. Un politico può avere passione per il giardinaggio, la musica, la poesia, il golf ecc. In tal caso farà in modo di trovare il tempo per far fronte, oltre che alla sua re-

sponsabilità di uomo politico, anche a queste attività. La repressione delle istanze psichiche nuoce fortemente alla crescita della personalità. Lo yoga integrale vuole che si assecondino le pulsioni psichiche; L'individuo che scopre la luce della propria psiche e ne tiene conto nelle decisioni relative all'attività svolgerà un'attività proficua e gratificante.

Altro principio indispensabile nell'azione è l'autoequilibrio. L'individuo può sentirsi sicuro circa l'azione da compiere. Può avere modo di controllare le proprie azioni. Però non può mai prevedere dove lo porterà il suo sforzo, a che cosa appropoderanno i suoi tentativi. Non sa come reagirà la società o se essa li apprezzerà. Può scoprire ad esempio che le persone delle quali vuol promuovere il benessere non lo comprendono o addirittura lo ripudiano. Può scoprire che non sempre esiste correlazione fra attività onesta e meritoria da un lato e riconoscimento e plauso dall'altra. Perciò la sua attività al servizio della società deve essere sostenuta da un atteggiamento di noncuranza per le conseguenze. Quando dopo matura riflessione decide che è utile un determinato tipo d'azione, può attuarlo senza curarsi delle conseguenze.

Nel tradurre in azione le proprie decisioni di base occorre procedere con coraggio, senza lasciarsi guidare da considerazioni economiche (profitto o perdita), senza tener conto di lodi o biasimo. Rende capaci di conservare calma e sangue freddo nelle alterne vicende della vita l'equilibrio interiore. Tale equilibrio è frutto della noncuranza per le conseguenze. Si agisce e insieme non si agisce. È presente un nucleo centrale di imperturbabilità nei confronti di tutto ciò che si muove. È non azione nell'azione. L'uomo adempie ai propri compiti nel migliore dei modi affidando alla Provvidenza il risultato della propria azione. Tanto, comunque vadano le cose, non può controllarne le conseguenze. La sua virtù gli ispira dedizione alla causa del benessere cosmico. Il suo orecchio è teso alla chiamata del destino. Permettere che prevalgano le considerazioni relative alle conseguenze immediate è mero opportunismo. L'opportunismo cerca il plauso del mondo. Invece la virtù è premio a se stessa. È la gioia di autoesprimersi creativamente. È la gioia dell'autoconsacrazione all'universale, terzo dei principi che debbono governare l'azione.

Dal punto di vista spirituale tale autoofferta è il primo motore dell'azione. Significa assecondare la visione interiore del significato della vita e dell'evoluzione, agire conformemente

ad essa. Significa attivo interesse per i nuovi valori emergenti nella propria coscienza. Rende capace l'uomo di poggiare interamente su se stesso. Opposizione e antagonismo non lo inducono alla resa. Allettamenti e blandizie non lo inducono a seguire la legge del conformismo. L'uomo è fedele alla sua visione interiore, alla sua concezione della verità. È solo, armato dell'invincibile forza dei rapporti con l'eterno. Ma dona se stesso senza riserve sull'altare del bene ultimo dell'umanità proprio perché è solo. La sua autoofferta può non essere conforme alle leggi dell'autorità stabilita e della tradizione. Quindi non è legato al plauso della società. Offre se stesso con un atto di supremo sacrificio al futuro non nato dell'uomo. Da tale autoofferta assoluta emergono nuovi valori imprevedibili.

Meditazione

Il coraggio di agire da soli senza curarsi delle conseguenze nasce dalla scoperta del proprio rapporto con l'eterno, del proprio assoluto rapporto con l'assoluto. Il canale tramite il quale l'uomo scopre tale rapporto è la meditazione.

Nella pratica dello yoga integrale meditazione e azione sono inseparabili. La meditazione, che è l'arte di rafforzare la coscienza, conosce vari metodi. Alcuni di essi verranno discussi dettagliatamente negli ultimi capitoli di questo libro. Qui illustriamo brevemente i principi fondamentali della meditazione quale elemento dell'impostazione integrale.

La meditazione integrale consiste di cinque fasi: *l'autoofferta dinamica, l'esplorazione psichica, l'autoenergizzazione, la valutazione critica e l'esperienza esistenziale.*

Nella pratica dello yoga integrale l'auto-offerta alla realtà cosmica ha un'importanza fondamentale. Essa fornisce il giusto punto di partenza e l'inquadramento mentale adatto. Lo spirito di auto-offerta è il primo motore della meditazione integrale, mentre la perfezione dell'auto-offerta è la sua meta ultima. Naturalmente l'individuo può adottare qualsiasi altro metodo di preghiera o meditazione, consono alla sua religione o al suo bagaglio culturale. Però se vuol raggiungere l'auto-evoluzione integrale prima o poi deve adottare il principio dell'auto-offerta.

L'atteggiamento di auto-offerta dinamica alla realtà cosmi-

ca riflette validamente la vera situazione dell'uomo. L'individuo non è un'entità isolata, astratta, autosussistente. Fuori del tutto cosmico, non esiste. La sua individualità acquista significato solo nel contesto del processo evolutivo dello spirito universale dinamico. Sicché il metodo dell'introspezione o autoosservazione distaccata portato alle estreme conseguenze può risultare deviante. Può produrre eccessiva introversione. Spesso incoraggia l'introverso a desiderare un'autosussistenza statica e isolata (*kaivalya*) che, se può infondere pace, non è però produttiva. L'autosussistenza isolata è liberazione intesa negativamente come emancipazione dal moto evolutivo della vita. È l'ideale spirituale statico. Innamorato della dimensione atemporale del Sé, non avverte il significato della storicità del Sé. L'uomo è essenzialmente storico. Non può realizzarsi a pieno se non entrando in rapporto attivo col cammino della storia. Il ritiro dall'ordine storico è una forma di automutilazione. L'ideale statico affonda le sue radici nella falsa concezione secondo la quale il Sé sarebbe coscienza immobile e isolata. In realtà senza rapporto col tutto cosmico il Sé è nulla. Quale unità o membro del tutto cosmico il Sé non è immobile, ma estremamente dinamico.

Anche il metodo dell'auto-offerta passiva al divino o eterno può risultare deviante. Quando è assolutamente passivo nella sua sottomissione al divino, l'individuo può cadere in balia delle emozioni o degli impulsi oscuri che salgono dalla profondità dell'inconscio. Quando si ha passività totale, o vuoto totale, non si può sapere come questo vuoto verrà riempito. Spesso si spacciano per divine, forze che tali non sono. È sempre e assolutamente necessaria una netta discriminazione fra divino e non-divino — fra ciò che conduce al benessere cosmico e ciò che intende sovvertirlo. Di conseguenza, perché non prevalgono le forze della non-scienza, l'auto-offerta al Divino deve essere accompagnata da vigilanza e discriminazione costanti.

L'atteggiamento di auto-offerta passiva al divino ha suggerito spesso l'immagine del beato assorbimento nell'assoluto. Molti mistici del passato sono stati affascinati da questa immagine. Respingevano la teoria del Sé = coscienza isolata autosussistente, però non riuscivano ad affrancarsi completamente dall'influsso dell'ideale spirituale statico. Concepivano il Sé come coscienza immobile e distaccata. Scisso dall'assoluto, nella loro concezione l'individuo equivale al nulla. Perciò la co

scienza è costretta a realizzarsi nella sua purezza passiva attraverso l'annientamento dell'individualità.

L'ideale del beato assorbimento del Sé nell'assoluto è basato sull'erronea concezione che definisce il Sé individuale un prodotto della non-scienza (*avidyā*). La filosofia integrale sottolinea che il Sé individuale non è un prodotto della non-scienza. Non è un aspetto illusorio dell'assoluto. Né è un medium passivo dell'universale. Il Sé è essenzialmente un libero centro creativo dell'universale. Quindi può aspirare a realizzare a pieno la propria intima essenza attraverso l'auto-offerta dinamica alla realtà cosmica. Il Sé può operare come membro importante del tutto cosmico attraverso la partecipazione attiva al divenire della storia.

La realtà fondamentale della vita non può essere definita soltanto in termini di universale. Né può essere definita soltanto in termini di Sé individuale. Va espressa necessariamente in termini di Sé-riferito-all'universale. L'unità indivisibile dell'esistenza è il Sé-cosmo. Quindi la meditazione integrale inizia veramente soltanto quando l'individuo focalizza l'attenzione sul rapporto dinamico fra il Sé e la realtà cosmica.

Quando pratica la meditazione, l'individuo rilassa il corpo e la mente e riflette con calma sul proprio stato ontologico di centro attivo del Divino. Offre se stesso, anima e corpo, al principio creativo cosmico, alla forza vitale universale, sicché lo scopo ultimo della sua vita può rivelarglisi. La meditazione è un atto di dedizione al fine cosmico dell'esistenza. Durante la meditazione possono affiorare pensieri, impulsi, desideri, sentimenti, ricordi di ogni genere. L'individuo deve analizzarli con pazienza e simpatia e deve offrirli al Divino, affinché possano essere coerentemente organizzati intorno alla meta centrale della vita.

La successiva fase della meditazione è l'auto-esplorazione. Quando l'individuo osserva se stesso con mente e corpo rilassati e offre se stesso al Divino, la sua psiche inconscia si attiva progressivamente. Inizia l'esplorazione del profondo della personalità. Affiorano i vari livelli dell'inconscio. Improvvisamente balzano in primo piano desideri repressi e ricordi dimenticati da tempo. L'individuo scopre in sé potenzialità insospettate. Si rivelano capacità mentali ignorate. Quindi l'auto-esplorazione produce auto-energizzazione.

L'auto-energizzazione raggiunge il suo culmine quando la scintilla divina che è nell'uomo diventa fiamma. Come nel nu-

cleo positivo dell'atomo si nasconde una grande quantità di energia che si può liberare, così nell'inconscio è latente una grande quantità di energia. Alcuni l'hanno battezzata potenza divina sonnecchiante nell'uomo, altri « potenza a spirale » (*kundalini*). Durante l'esplorazione psichica questo potenziale energetico centrale può attivarsi determinando l'auto-evoluzione, e causando una specie di esplosione psichica, una commutazione della coscienza, un'insospettata intensificazione dell'esistenza. Inizia il libero flusso di energia illimitata. Da questo momento la meditazione diventa facile e spontanea. La vita riacquista la sua freschezza originaria. L'individuo avverte dentro di sé la presenza di una potenzialità molto profonda, irrimediabile e onnitravolgente.

Questa potenza va amministrata con giudizio. Sono necessari attenta valutazione e un controllo intelligente. Chi porta un'automobile a velocità sostenuta deve essere certo che la macchina ha i freni in perfetto stato e che lui è capace di usarli tempestivamente. Le persone cui è affidata l'energia atomica sono consapevoli della tremenda responsabilità che tale consegna comporta. Per evitare che essa cada in mani irresponsabili o che venga usata a fini criminosi sono necessarie misure precauzionali. Allo stesso modo la scoperta del potenziale energetico fondamentale della psiche provoca un trauma, che può essere foriero di prospettive brillanti, ma anche di danni. Se non viene usato con giudizio, può bruciare troppo rapidamente. Splende per un attimo di luce abbagliante, poi si spegne definitivamente.

Come non è consentito scherzare con l'alta tensione, così l'aspirazione spirituale deve essere debitamente frenata. La presenza dell'energia sprigionata richiede serenità di giudizio, calma e maturo senso di responsabilità. L'impulso vitale deve essere incanalato a dovere, deve venir guidato da un chiaro senso dei valori.

La meditazione non è una pratica occultistica. Senza la conoscenza degli alti valori della vita il potere occulto può risultare distruttivo del Sé e della società nella stessa misura. Per questo motivo componente essenziale della meditazione deve essere la valutazione critica. Più l'individuo è sincero nella offerta di se stesso alla realtà cosmica, più il suo senso dei valori è evoluto. Più il suo cuore è purificato dalla fiamma della devozione al supremo, più l'individuo si leva al di sopra dell'influsso corruttore delle forze. Nell'individuo che possiede pu-

rezza di cuore e chiara visione della verità la potenza assume la forma di grazia divina. Tale grazia gli consente di evolversi verso la realizzazione del proprio destino.

L'ultima fase della meditazione è l'esperienza esistenziale, che è una specie di intuizione diretta della causa prima dell'esistenza. Nel buddhismo tale percezione è definita *bodhi* o *prajñā*. Lo zen la chiama *satori*. Nella filosofia indù è detta *samādhi* o *jñāna*. Essa presuppone: 1) la conoscenza da parte dell'uomo del fatto che il suo Sé affonda le sue radici nell'eterno; 2) la percezione dell'unità di tutto ciò che esiste. Tutte le forme di esistenza, gli innumerevoli esseri viventi, i diversi popoli e tutte le razze del mondo sono percepiti come unificati nella causa prima. Tale percezione è stata definita dai mistici cristiani coscienza unitiva o cosmica. Tutte le religioni universali, specie quelle prevalentemente mistiche, puntano sulla coscienza unitiva cosmica quale coronamento finale dello sforzo spirituale dell'uomo.

Dal punto di vista psicologico esperienza esistenziale significa percezione della dimensione atemporale. L'atemporale è sede della trascendenza e della libertà. Quando prende contatto esistenziale con l'atemporale l'individuo prova un esaltante senso di liberazione da tutti i vincoli. In virtù della sua esistenza atemporale supera la sfera di causa ed effetto. Spezza i vincoli della legge del karma. Entra in una nuova fase esistenziale, quella dell'appartenenza alla coscienza atemporale. La libertà e la spontaneità presenti nell'infanzia e perdutesi con gli anni vengono riconquistate su un piano piú alto.

La spontaneità del fanciullo è frutto di impulsi inconsci e di sprovvedutezza. È un equilibrio labile, che viene alterato dallo sviluppo della ragione e della coscienza. Quando il fanciullo viene iniziato ai dualismi socioculturali di bene e male, dio e demonio, cielo e inferno ecc., la sua freschezza e la sua spontaneità se ne vanno. È come se venisse cacciato dal paradiso terrestre. Inizia per lui una vita di tabú, di inibizioni e di conflitti. Grazie al contatto esistenziale con l'eterno la libertà e la spontaneità dell'adulto poggiano su una base stabile. Il paradiso viene riconquistato ad un livello piú profondo della personalità. Non riescono a demolirlo né le tentazioni del demonio né la collera di Dio. I conflitti della vita temporale si acquietano nel silenzioso santuario dell'atemporale.

Amore o lila

Esistono due livelli di percezione dell'atemporale. Il livello nel quale l'atemporale viene percepito come trascendenza astratta. In esso il pulsare del processo universale non viene avvertito; la musica delle sfere non trova eco; il flusso e riflusso dell'evoluzione cosmica non vengono registrati. A questo livello di percezione ontologica naturalmente si ripudia il mondo; il dramma della vita scolora nell'irrealità; i contrasti della vicenda evolutiva si dissolvono come un brutto sogno; il diniego mistico raggiunge il suo acme.

È un livello più profondo, nel quale il diniego mistico cede il passo all'affermazione. Lo yoghi comprende che l'atemporale racchiude nel suo intimo il segreto più profondo del processo cosmico; che il moto evolutivo della vita e della storia ha un significato che non può essere ignorato, che se il mondo è nulla separato da Dio, Dio è nulla separato dal mondo. Sa che Dio è l'unità del mondo, che il mondo è l'espressione diversificata di Dio. La dicotomia Dio/mondo si è dissolta nella non-dualità dell'atemporale. La prospettiva dell'atemporale non-duale conferisce un significato profondo alla presenza dinamica di Dio-nel-mondo.

La percezione affermativa dell'atemporale può essere definita esperienza esistenziale integrale. Giunto a questo punto, lo yoghi sa che la ragione dell'esistenza è l'unità indefinibile di Dio e mondo. Tale esperienza integrale è la base di una vita creativa illuminata. È la base dell'amore quale partecipazione altruistica all'avanzare creativo dell'evoluzione cosmica. Nella filosofia indù tale partecipazione è detta *līlā*, cioè gioiosa cooperazione con lo spirito universale dinamico (*Kṛṣṇa*). Questo è il significato dell'esortazione di Sri Kṛṣṇa ad Arjuna nella Bhagavadgītā. Kṛṣṇa consiglia ad Arjuna: dentro di essere unito al Divino, e fuori di combattere sul campo di battaglia della vita; di cooperare di buon grado col Divino. Tale azione mira ad attuare il proposito dell'evoluzione umana; l'instaurazione del regno della verità, della giustizia e del progresso. Lo si attua nel modo migliore uscendo dal proprio egocentrismo, rinunciando a tutti gli affetti personali. L'attività più pura è l'attività esente da interessi legati a conflitti e tensioni interiori e a fattori d'ordine emotivo.

Līlā è l'amore cosmico. È il glorioso coronamento dello yoga integrale. È l'unione non-statica con l'eterno. Non è la

pace dell'auto-annullamento nell'assoluto. Non è la negazione del mondo. Né è un modo di appagare il Sé. La pura fiamma dell'amore cosmico si accende nell'essere solo attraverso le ceneri dell'ego. Taluni esitano, rifuggono dal contatto immediato con l'eterno per conservare i loro desideri, le loro preferenze, i loro legami affettivi. Vogliono partecipare alla vita con la loro personalità egocentrica intatta. Non sono disposti ad abbandonare i concetti di bene e male, dio e demonio nella loro accezione tradizionale. Il loro è amore etico. Tale amore è caratterizzato da attivo interesse per il miglioramento della società, ma esita ad elevarsi al di sopra della moralità comune perché teme l'incontro diretto con l'eterno. Il contatto immediato con l'eterno demolisce i concetti tradizionali della moralità convenzionale e della teologia dogmatica. Capovolge i valori. Condanna l'individualità egocentrica con tutti i suoi desideri e le sue credenze.

Per lo yoga integrale il segreto dell'autoperfezione è l'amore cosmico, che è amore dinamico del Divino attivamente operante nel processo universale. È amore distaccato per il mondo quale manifestazione visibile del Divino. È partecipazione equilibrata all'essere del mondo nel cuore del non-essere. L'individuo che prende contatto con l'eterno perde il senso dell'obbligo sociale o costrizione proveniente dall'esterno. Quando agisce per il bene dell'umanità opera in assoluta libertà e con gioiosa spontaneità. Avendo afferrato il significato primo della vita, non può rifugiarsi nella pace dell'isolamento o dell'indifferenza dello stoico. Avverte il bisogno impellente e luminoso di recitare la sua parte nel dramma cosmico nel modo migliore e con spirito di piena dedizione al bene comune.

6. La filosofia dello Yoga Integrale

Lo yoga integrale è basato su una concezione filosofica pannotica. È la concezione del non-dualismo integrale. Illustriamo qui brevemente l'essenza del non-dualismo integrale.

La filosofia si è sempre adoperata per individuare il principio ultimo unificatore dell'universo. Ha tentato di scoprire un principio di unità che possa abbracciare la molteplicità del mondo in una visione sinottica.

Talete individuò il principio filosofico nell'acqua facendo derivare il mondo dall'acqua. « Se estraete tutta l'acqua » diceva « il mondo si ridurrà ad un mucchio di cenere. Aggiungete l'acqua e fiorirà come una rosa ». Anassimandro sostituì l'acqua con l'aria, un elemento più sottile. Eraclito propose il fuoco come principio primo. Sicché proposte e controproposte cominciarono a dilaniare l'atmosfera filosofica, e il criticismo sfociò in crescente scetticismo. Col tempo però ci si rese conto che acqua, aria, fuoco ecc. possono essere considerati tutt'al più simboli dell'assoluto. Nessuno di questi elementi, in quanto forme di esistenza definite, può essere equi-

parato all'assoluto. L'assoluto per abbracciare e sostenere creativamente le infinite forme di esistenza deve essere essenzialmente aformale, senza forma. Per poter unificare le innumerevoli determinazioni dev'essere essenzialmente indeterminabile. In tutti i Paesi il misticismo ha tentato come meglio ha potuto di comunicare questa preziosa verità.

I filosofi ispirantisi alle scienze naturali e alla fisica proposero come principio fondamentale unificatore la nozione di materia o di energia, dando origine al materialismo, che ha assunto varie forme. I filosofi ispirantisi alla biologia proposero come principio ultimo il concetto di forza vitale universale, *l'élan vital*, tentando di derivare materia e spirito dalla libera creatività dell'impetus vitale. Ne nacque il vitalismo, con le sue varie forme nella storia. I filosofi ispirantisi alla psicologia e all'esperienza psichica personale proposero come principio fondamentale il concetto di psiche o mente (una funzione della psiche). Per cui le nozioni di mente universale, volontà inconscia, volontà di potere, inconscio collettivo ecc. acquistavano significato ontologico. Ne risultò l'idealismo soggettivo nelle sue varie forme.

I filosofi il cui pensiero era dominato dall'esperienza religiosa consideravano principio primo lo Spirito o Dio. Il monoteismo religioso sostiene la realtà dell'unico Dio, supremo sovrano dell'universo, origine sia della materia che dello spirito, sia della natura che dell'uomo. Oltre che di saggezza, rettitudine, carità, amore, redenzione, Dio è dotato di onnipresenza e onnipotenza. Ma poiché risiede nell'alto dei cieli, al di là del mondo naturale, nonostante la sua onnipotenza non può essere considerato il principio primo unificante. Il vero assoluto deve contenere natura e spirito, mondo e Dio. L'esistenza esterna del mondo rende il Dio dei monoteisti relativo al mondo nella stessa misura in cui il mondo è relativo a Dio. Una filosofia sviluppata a dovere deve superare il dualismo di Dio e mondo. Deve affermare Dio quale spirito assoluto onnicomprensivo, che pervade il mondo e contemporaneamente lo trascende rispettandone l'immensa ricchezza di contenuto. Un Assoluto personale e determinato è una contraddizione in termini. Dio concepito in termini di qualità e poteri determinati è tutt'al più un simbolo dell'assoluto. Non può essere identificato con l'assoluto. È l'assoluto così come esso appare alla mente dell'uomo.

I filosofi il cui pensiero è dominato dall'etica identificano

l'assoluto con la volontà etica di progresso, con l'aspirazione alla perfezione. Per essi il mondo è un incessante processo di evoluzione verso livelli sempre più alti di perfezione morale. È perpetuo divenire, progressivo autoperefezionamento.

Ma la filosofia moralistica, o idealismo etico, viene a trovarsi di fronte a un dilemma. La volontà cosmica di progresso è in sé perfetta o imperfetta? Se è perfetta, lo sforzo per raggiungere la perfezione non ha senso. Se è imperfetta, cessa di essere l'assoluto. Deve conoscere un modello di perfezione esterno al quale desidera conformarsi. Ora, qual è la realtà superiore che fornisce il modello della perfezione?

Ma il quesito può essere posto anche nei termini seguenti: L'ideale etico della perfezione è raggiungibile o no? Se è raggiungibile, appena è stato raggiunto, la vita perde il suo significato. Non esiste altra motivazione per il processo evolutivo. L'evoluzione segna il passo; si arriva a un punto morto. Se non è raggiungibile, perde significato il concetto di progresso. Non può esistere progresso verso un orizzonte che retrocede di continuo. Mille passi in direzione di una meta irraggiungibile valgono esattamente quanto dieci passi nella stessa direzione — essendo inutili entrambi gli sforzi. Commensurati all'infinito, tutti gli esseri viventi sono ugualmente finiti e imperfetti. In realtà il concetto di evoluzione quale approssimazione asintotica ad un traguardo che si allontana incessantemente contraddice se stesso. È in contrasto anche con le esperienze spirituali dell'uomo. L'individuo perfettamente integrato ha la sensazione di entrare effettivamente in contatto con l'Essere atemporale; di raggiungere la pace profonda, la gioia dell'unione con l'infinito; di aver superato ogni tensione, conflitto ed ansia. Quando scopre che l'Essere è la fonte trascendente di ogni distinzione etica il Santo diventa saggio.

Inoltre va detto che lo studio spassionato del processo di evoluzione e della storia smentisce direttamente l'interpretazione moralistica dell'universo. Le concezioni morali dell'uomo sono troppo limitate per servire da unità di misura, per scandagliare la profondità del mistero del processo cosmico. Sono troppo relative e ristrette per fungere da chiave per la comprensione della storia e della civilizzazione. Le più potenti determinanti della storia sembrano essere le forze amorali: la volontà di vivere e sopravvivere, la sete di potere, la vanità personale, il nazionalismo sciovinistico, il collettivismo aggressivo ecc. Se esiste una determinante cosmica, qualunque essa sia,

che trascenda tali motivazioni individuali e collettive, essa è un mistero troppo impenetrabile per essere espresso in termini di etica umana. La forza evolutiva cosmica è essenzialmente amorale o sopramorale.

Se l'assoluto fosse amorale, sarebbe anche alogico. La realtà divisa dalla logica lascia sempre un residuo. La ricchezza multiforme della realtà scivola sempre fra le maglie del tessuto delle nozioni logiche. Finora i filosofi logicamente e dialetticamente impostati hanno spesso identificato l'assoluto con l'Idea o Ragione. Si è affermato che il principio primo unificante l'universo è l'idea, in quanto « universale logico ». Per Platone l'idea piú alta è l'Idea di Dio, che comprende in una struttura teologica tutte le altre idee (o universali). Essa comprende sia categorie di valori: verità, bellezza, libertà; che classificazioni quali regno vegetale, regno animale, genere umano ecc. Ma la nozione di materia senza forma (aformale) è enigmatica; ed è un enigma scomodo, inquietante. In quanto elemento costitutivo del nostro mondo empirico deve essere accettata come principio metafisico; mentre in quanto priva di forma ed essenza, in quanto negazione dell'idea, deve essere respinta e definita non-essere. Il mondo della nostra esperienza è tuttora un enigma. È un ibrido di essere e non-essere, di forma e materia. È un regno di ombre e imitazioni.

Per Hegel l'assoluto è l'Idea concepita come organismo autoc coerente, comprendente categorie fondamentali quali: essere, non-essere, divenire, materia, psiche, individuo, universale ecc. L'Idea si esteriorizza nella Natura e si realizza via via nella storia. I prodotti della civilizzazione quali società, arte, religione, filosofia, Stato ecc. sono modi diversi di autorealizzarsi dell'Idea. Ma un'osservazione spassionata della natura e uno studio imparziale della storia scoprono e segnalano la presenza dell'irrazionale e dell'assurdo nel processo cosmico. La Natura è il locus dell'immediato, l'elemento dato in assoluto, che non può essere in nessun modo risolto in uno schema razionale di rapporti, in un complesso di idee ed essenze. La storia è il locus dell'alogico. È la cronaca delle eruzioni provenienti dal profondo irrazionale della psiche umana. È una cronaca dei mutamenti nella società determinati da forze molto piú profonde di quelle della ragione, del calcolo e della speculazione logica.

Il fatto che la realtà ha aspetti alogici e amorali non dimostra affatto che logica e moralità sono prive di significa-

to ontologico. Sono senza dubbio caratteristiche dell'esistenza responsabili della comprensione logica e della valutazione morale. La vitale importanza della matematica nel progresso scientifico dimostra che la realtà ha una struttura logica. La vitale importanza dell'etica nel miglioramento dell'umanità dimostra che la realtà è il locus primo di tutti i valori. Poiché la realtà è un fluire dinamico e creativo, poiché tempi e circostanze mutano, è necessario riformulare di continuo i valori. Ora, i filosofi che si ispirano esclusivamente all'esperienza mistica — *bodhi*, *satori*, *samādhi*, coscienza unitiva, visione del Padre celeste ecc. — tendono a minimizzare gli aspetti logici ed etici della realtà e a mettere in rilievo l'irrazionale e il sopramorale. Identificano l'assoluto con l'atemporale mistico o misterioso.

Si è tentato in vari modi di esprimere l'essenza dell'atemporale. Esso è stato definito essere indeterminabile (*nirguṇa*), materialità (*tatbatā*), vuoto (*śūnyatā*), nudità pura dell'Essere o Nulla insondabile. È la pace inaccessibile all'intelletto. È l'Uno senza nome o Identità senza forma (aformale). È la profonda abbagliante oscurità impenetrabile dalla mente umana. È il Numinoso irrazionale, il « tremendum misterioso » che trascende la conoscenza logica. È la trascendenza pura che sommerge ogni distinzione e relazione. È il plenum non-verbale che il linguaggio umano non riesce a definire.

Ora la percezione dell'essere indeterminabile, che è identico al non-essere, può indurre a dare eccessiva importanza all'atemporale. L'eccessiva esaltazione dell'atemporale può indurre ad identificarlo con l'assoluto. Tale equazione (eterno = assoluto) del misticismo è un errore uguale e contrario a quello del laicismo. Può provocare un atteggiamento di negazione del mondo e della vita. Se l'atemporale fosse la realtà prima, il processo cosmico temporale in ultima istanza sarebbe irreali. L'ordine storico sarebbe privo di valore e significato primari. La vita apparirebbe, nel migliore dei casi, una preparazione alla beata unione con l'eterno, nel peggiore dei casi un brutto sogno, un orrendo carcere per l'anima umana o un circuito chiuso di vita dolorosa, morte e rinascita.

Ma una concezione filosofica che ricusa la realtà della vita e il significato della storia è destinata a fallire. Quindi il presupposto principale che ne è alla base: atemporale = assoluto, deve essere erroneo. L'atemporale è senza dubbio l'aspetto più importante della realtà. È la causa prima dell'esistenza.

Però è soltanto un aspetto (o dimensione) dell'Essere, non l'Essere nella sua multiforme ricchezza. È indubbiamente la base dell'esistenza. Però l'esistenza ha anche la sua sovrastruttura di valori emergenti nel medium storico. Quindi l'assoluto deve essere quanto meno l'unità dell'atemporale e dello storico. Quindi l'assoluto è l'Essere nella sua multiforme pienezza.

A questo punto possiamo chiederci: Hanno ragione i filosofi pluralisti, che non credono in un principio primo unificante l'universo? Hanno ragione i pensatori come William James e Bertrand Russell, che parlano di universo pluralistico o atomismo logico? Sembra abbiano ragione nel respingere l'unità come sostanza metafisica onnicomprensiva. Una sostanza metafisica onnicomprensiva, definita Dio o Assoluto, è un'ipotesi non verificabile o una costruzione mentale. Commette l'errore di elevare la categoria dell'uno al rango di assoluto. Però per evitare l'errore monistico i pluralisti commettono l'errore opposto, quello di elevare al rango di assoluto la categoria dei molti. Essi riconoscono al pluralismo un significato assoluto. Presuppongono che i molti abbiano priorità ontologica sull'uno. L'uno è la verità della materia e i molti sono le categorie e i modi mercé i quali l'uomo inquadra e comprende il datum dell'esperienza. L'Essere ha certamente un aspetto che si presta all'interpretazione pluralistica, però ha anche un aspetto — quello del continuum non-razionale — che si presta all'interpretazione monistica. Tuttavia in ultima istanza la concreta pienezza dell'esistenza sfugge a entrambe le interpretazioni, a quella pluralistica e a quella monistica. La pienezza dell'essere è non-duale, non-verbale, non-concettuale. Trascende numero, quantità, qualità e concetto. L'Essere non può essere identificato con una struttura simbolica o con uno schema costituito da categorie, monistico o pluralistico che sia.

La realtà, in senso lato, ha tre aspetti: l'atemporale puro, l'universale dinamico e l'individuale unico, che sono aspetti strettamente correlati, compenetrantisi reciprocamente e inseparabili, dello stesso Essere indivisibile.

La dimensione atemporale dell'Essere (Śiva)

Come abbiamo già fatto presente, la dimensione atemporale dell'esistenza sfugge alla catalogazione, a tutte le categorie che la mente umana riesce ad immaginare. È trascendenza pu-

ra. È l'esistenza quale libertà assoluta. È stata ed è la prima fonte d'ispirazione di artisti, mistici e sapienti di tutto il mondo. È la meta ultima dello sforzo spirituale dell'uomo. Il moto evolutivo della vita affonda le sue radici in essa.

L'atemporale non deve essere considerato la sostanza immutabile permanente del mondo. Sostanza e qualità sono categorie della mente umana. Sono i nostri modi soggettivi di apprendimento del reale. Rappresentano una determinata maniera di interpretare l'esperienza, influenzata dalla struttura linguistica di alcuni gruppi etnici. Anche mutamento e permanenza sono concetti polarizzati della mente umana. L'atemporale non è basato sul mutamento o il non-mutamento. Strettamente parlando, esso è il nulla, la non-sostanza, il non-oggetto. È la luce suprema che rivela tutto: cose, oggetti, sostanze. È l'essere puro indefinibile (*tat sat*), che è identico al non-essere (*śūnyatā*).

L'atemporale è la ragione ultima dell'esistenza, nella quale soggetto e oggetto, spirito e materia, sono unificati. Quindi definire l'atemporale: mente cosmica, materia universale, anima cosmica ecc., è un errore. L'anima cosmica è costituita da componenti divergenti del tutto cosmico. Non può essere identificata con quest'ultimo. L'atemporale è la dimensione fondamentale del tutto cosmico. Non può essere identificato con materia, mente, anima, spirito ecc. né in senso individuale né in senso collettivo.

Chi percepisce l'atemporale prova un senso di profonda liberazione; acquista una prospettiva universale, una visione onnicomprensiva della verità; comprende l'unità essenziale di tutte le religioni; comprende che le diverse concezioni teologiche di Dio non sono che modi diversi di espressione dell'eterno mistero della vita. Tutte le grandi religioni mirano alla percezione dell'atemporale; guidano le collettività alla stessa meta. Coloro che non hanno il senso dell'atemporale diventano dogmatici o addirittura fanatici. Elevano un dogma al rango di verità assoluta, fanno di un credo l'ultima parola della saggezza. Rivendicando la finalità per un'idea valida in misura relativa sono in errore. In nome della verità si combattono l'un l'altro con le armi della menzogna; in nome dell'amore si odiano l'un l'altro; in nome della pace si dichiarano guerra; in nome della pietà soddisfano il loro spirito di vendetta. Questa dicotomia può essere risolta solo grazie alla percezione diretta dell'atemporale, nel quale ogni diversità è unificata.

L'atemporale è il locus della freschezza e della libertà imperiture. Esso conserva lo spirito eternamente giovane e puro. Rende l'uomo capace di partecipare all'autentica vita eterna al di là di ogni schema preconstituito. Eleva al di sopra della falsa stabilità delle forme fisse. Lo spirito umano ha tendenza a fuggire la libertà. La libertà lo spaventa; ha un aspetto pauroso; ha una maschera tragica. In coloro che non sono realmente maturi sul piano affettivo suscita un senso di instabilità e di insicurezza, produce una specie di vertigine. Perciò la collettività di solito preferisce organizzarsi sulla base di idee percostituite. Cerca sicurezza nel solido castello di un pensiero filosofico, di una credenza religiosa, di un'ideologia politica. Crede di poter vivere bene soltanto caricando il fardello della vita sulle spalle di una figura autoritaria — un profeta, un messia, un guru, un *avatāra* o un dittatore benevolo. Così facendo si assicura la pace, non c'è dubbio. Però è la pace della stasi spirituale, una pace che blocca la crescita della personalità, che dà avvio a un processo di decadenza e degenerazione.

L'atemporale rivela il valore intrinseco e il significato primo dell'individualità. L'individuo che ha percepito l'atemporale sa rinunciare temporaneamente al mondo e sa esistere nel suo rapporto assoluto con l'assoluto. Sa essere solo nella sua risposta al Solo (*Kevala*). Sa assumere un atteggiamento fermo di fronte alla disapprovazione del mondo intero. Agisce in questo modo senza curarsi di profitti o perdite personali. Agisce in questo modo offrendo se stesso sull'altare del benessere cosmico.

Nella dimensione atemporale dell'esistenza l'individuale e l'universale, incontrandosi in perfetta identità o non-diversità (*advaita*), coincidono. Questo è il significato del detto vedantico: « Tu sei Esso » o « Io e Brahman siamo essenzialmente una cosa sola »; ma è anche il significato delle parole di Cristo: « Io e il mio Padre celeste siamo la stessa persona ». La cristologia, tesa esclusivamente ad esaltare Gesù quale unico messia, non ha capito l'universalità del suo messaggio. In realtà la sua dottrina è in perfetta armonia con quanto affermano tutti i grandi mistici del mondo. È imperniata sull'origine divina dell'uomo, sul suo essenziale radicamento nell'atemporale, dove uomo e Dio, individuo e universo sono una cosa sola. L'uomo ha in sé la capacità di entrare in contatto con la cau-

sa unificante l'esistenza. Questo contatto lo libera dell'involucro dell'ego e palesa la sua divinità latente.

Il primo contatto diretto con l'atemporale è un'esperienza sconvolgente per l'uomo, che prova la sensazione di essere completamente assorbito nell'eterno. La sua intera energia psichica si ritrae dal mondo esterno e dalla realtà sociale. La volontà della scoperta inonda l'intera esistenza dell'uomo. Di conseguenza il mondo esterno gli appare irreali. Il flusso del tempo gli appare illusorio, uno spettacolo d'ombre. L'individuo si sente magneticamente attratto verso una meta trascendentale, la meta dell'auto-annientamento nel pacifico grembo dell'eterno. Il fenomeno è descritto nella parabola del pupazzo di sale che vuol misurare la profondità dell'oceano, ma appena entrato nel mare si dissolve nel medesimo. Allo stesso modo il dualismo Io/Tu si dissolve completamente nell'oceano dell'atemporale.

Ma se riesce a superare la sconvolgente scoperta dell'eterno, l'individuo matura e può raggiungere un livello di armonia più profondo. A poco a poco il contenuto di tale esperienza viene assorbito dalle fibre del tessuto della personalità umana. L'estasi dell'eterno cessa di essere un'esperienza che esclude tutte le altre; non esclude più il mondo dello spazio, del tempo e della causalità. L'individuo riesce a comunicare col mondo esterno e insieme è saldamente ancorato alla propria identità con l'atemporale. Si guarda intorno, vede monti e fiumi, grattacieli e piazze, ma li vede come sono in realtà, nelle loro vere proporzioni, nel contesto dell'eterno. È quella che Sri Aurobindo definisce « unione vigile col Divino » e Sri Raman Maharshi « condizione perfettamente naturale del Sé ». Il mondo dello spazio, del tempo e della causalità appare un modo di manifestarsi dell'atemporale.

Tale unione vigile col Divino è frutto della rinascita spirituale dell'ego. Come il pupazzo di sale si dissolve nell'oceano, così l'ego si dissolve nella profondità dell'eterno. Ma a subire tale sorte è l'ego non-sciente, l'individuo non integrato. Nell'unione mistica con l'infinito, si brucia l'individuo egocentrico che afferma: « Io esisto come individuo, come un atomo lucreziano, separato dai miei simili e separato da Dio ». Ma dalle ceneri dell'ego nasce l'io illuminato, il Sé cosciente del suo rapporto con l'eterno, l'individuo cosmocentrico, il quale afferma: « Io e tutto ciò che esiste siamo lo stesso essere. Tutte le cose vivono, si muovono e sussistono nel medium dell'uni-

co Essere onnicomprensivo ». Tale rinascita spirituale è un modo di esistere ispirato alla gioia, all'amore e all'armonia, fondato sul concetto dell'uguaglianza di tutti nell'identità dell'Uno.

La percezione immediata dell'eterno si matura al massimo quando diventa una forza dinamica e creativa nella vita. Nella fase che precede la piena maturazione l'individuo percepisce il mondo come un modo di manifestazione dell'eterno, però non riesce ad afferrare completamente il significato evolutivo del processo cosmico. Prova simpatia per le sofferenze dei suoi simili, però la sua compassione può essere estraniata dal mondo. Può proporsi la liberazione dell'umanità dalle catene del mondo. Può mirare alla trascendenza pura, all'instaurazione del regno soprannaturale, però nega il mondo. Mentre la completa partecipazione all'essere e al divenire del mondo presuppone il contrario. L'individuo percepisce l'atemporale nella sua trascendenza pura, non nella sua immanenza creativa. Affascinato dalla gloria dell'eterno, l'uomo disconosce il valore intrinseco del tempo. Non afferra che l'atemporalità non è che una dimensione dell'esistenza, sia pure la più importante, in quanto il tempo è una dimensione dell'Essere non meno reale del non-tempo.

L'esperienza integrale dell'interezza dell'Essere è una condizione inderogabile della maturazione della personalità, un elemento fondamentale della maturità spirituale. Essa trasforma la personalità mistica in personalità dinamica e creativa. Chi possiede l'esperienza integrale afferra il significato dell'evoluzione cosmica nel contesto dell'eterno. Considera l'avanzare della stbria una sfida continua alla capacità creativa dell'uomo. Si identifica come punto focale dell'evoluzione, centro unico e attivo dell'eterno. Perciò partecipa all'avventura creativa della vita mirando alla realizzazione dell'eterno nel tempo. La sua intuizione ontologica assume l'aspetto di auto-equilibrio dinamico nel cuore dell'Essere. È quello che *Śrī Kṛṣṇa* intende quando consiglia al suo discepolo Arjuna di rimanere serenamente unito al Divino e di battersi sul campo di battaglia della vita per la causa della verità, della giustizia e della rettitudine. Nel *Gita Kṛṣṇa* simboleggia l'eterno riferito al processo cosmico, al progresso della civilizzazione.

Come abbiamo già detto, dalle ceneri dell'individualità egocentrica nasce l'individualità cosmocentrica del mistico, il suo « Sé » illuminato. Analogamente durante la maturazione del

processo mistico può aver luogo un'altra profonda trasformazione dal lato oggettivo. Nel profondo dell'eterno scompare il Dio personale e antropomorfo della religione popolare. La concezione teologica di Dio quale divinità gelosa, personale, proteggente, affettivamente legata a una data stirpe, razza o popolo, viene trascesa. Il divino delle concezioni culturali e religiose ristrette, « parrocchiali », affoga nell'immensità dell'eterno. Però poi dalle sue ceneri nasce il « Tu » universale dello spirito cosmico evolutivo. Lo yoghi comprende che l'eterno non è statico né negatore del mondo; che nel cuore dell'eterno urge una incessante spinta creativa che produce di continuo valori nuovi; che l'atemporale è al contempo l'universale dinamico; che l'eterno ha il suo dinamismo creativo — il suo modo di esprimersi liberamente — nel medium del tempo. Questo dinamismo creativo dell'eterno è lo spirito cosmico evolutivo. Esso è in rapporto con l'uomo quale Tu eterno alla ricerca della libera e amorosa cooperazione dell'uomo nella produzione di valori superiori. Nel Gita *Kṛṣṇa* è simbolo del Tu divino dinamico. L'uomo si realizza al massimo cooperando alla creazione con il « Tu » divino universale.

L'universale dinamico (śakti)

Come abbiamo già fatto notare, la trascendenza pura ha dentro di sé un'incessante spinta creativa. L'eterno è anche l'universale dinamico. In altre parole, il dinamismo creativo del tempo è non meno reale e importante della dimensione atemporale dell'esistenza. Sono aspetti inseparabili e intercompenerati dello stesso Essere.

Per universale dinamico intendiamo l'energia creativa cosmica (Śakti) o creatività cosmica. I filosofi occidentali l'hanno denominata in vario modo: energia fondamentale, forza vitale universale, volontà inconscia, mente cosmica, idea assoluta ecc. Alla luce di quanto precedentemente discusso si può affermare che l'energia creativa universale non può essere per sua natura che indeterminabile. Attribuirle determinatezza è ignorarne la funzione universale. Identificarla con l'energia fisica e con l'impetus vitale o con la libido psichica è limitarla a una classe di fenomeni particolare o a una determinata categoria di processi. Appena stabilita tale identificazione, essa perde la sua universalità. Soltanto un atteggiamento

dogmatico e limitativo può sostenere che un principio determinato è universale. Il naturalista, ad esempio, può pensare che chiave del processo cosmico sia l'energia fisica. Perciò è costretto a ridurre i vari fenomeni: vita, mente, spirito e storia, al livello statico della materia e ad ignorarne il carattere e il valore specifici. Allo stesso modo l'idealista può pensare che chiave del processo cosmico sia l'idea o ragione. Quindi, come Hegel, è costretto a fare sforzi immani per derivare i processi naturali, immediati e contingenti come sono, dalle anemiche categorie della logica astratta.

In realtà l'energia creativa prima non è identificabile con una determinata struttura logica o con una particolare classe di fenomeni. Materia, vita, psiche, spirito ecc. sono livelli di manifestazione diversi dell'universale dinamico alogico. Ogni ordine di esistenza ha un proprio carattere e un proprio valore. Ogni classe di fenomeni per essere capita deve rientrare in un unico gruppo di categorie. Invece di ridurre una classe di fenomeni alla stregua di un'altra, possiamo raggrupparle tutte sotto il concetto di universale dinamico, senza abrogarne le caratteristiche distintive. Invece di illustrare un livello di esistenze riferendolo ad un altro, possiamo definirli modi di manifestazione diversi di un'unica energia creativa fondamentale intrinseca all'eterno.

Il concetto di universale dinamico afferma la *realtà* del processo cosmico. In ultima analisi il mondo non è né sogno né illusione. Non è né esperienza soggettiva organizzata né irrealtà oggettiva. È un processo di trasformazione senza principio e senza fine. Un flusso continuo di eventi eccitanti e di fatti stimolanti.

Ma non basta. Il concetto di universale dinamico contiene anche una visione evolutiva della vita. Il mondo è un processo di evoluzione emergente. È un perenne emergere di forme, qualità e valori nuovi e imprevedibili. Il flusso del tempo porta costantemente alla luce elementi di novità. L'emergere di nuovi valori è dovuto a nuove combinazioni di eventi, a situazioni mai prima verificatesi, a problemi nuovi.

Ora, l'universale dinamico (*śakti*), che noi abbiamo definito un aspetto o dimensione essenziale dell'Essere, in quanto dinamismo creativo dell'atemporale può essere inteso in senso metafisico o in senso fenomenologico.

Inteso metafisicamente, l'universale dinamico è un principio creativo unitario onnicomprensivo. Non è necessario con-

cepirlo come una sostanza unitaria e immutabile. Come abbiamo già puntualizzato, la sostanza essendo una categoria non può essere identificata con la realtà prima. L'universale dinamico può essere definito l'unico dinamismo cosmico indeterminabile fornito di potenzialità illimitata. Le energie, fisica, mentale e vitale, sono modi di manifestarsi di questa energia fondamentale.

Interpretato fenomenologicamente, l'universale dinamico è la totalità di tutti i fenomeni osservati e osservabili, passati, presenti e futuri. È il tutto esperienziale di tutti i processi dinamici del mondo. Tutti questi processi o eventi possono essere definiti creatività cosmica.

Dal punto di vista pratico dello yoga comunque il punto controverso metafisica/fenomenologia ha scarsa importanza. Una vita disciplinatamente organizzata, volta al massimo rendimento, non può dipendere in alcun modo da una decisione su questo assunto puramente intellettuale, non risolvibile con l'intelletto.

Indipendentemente dal fatto che il processo cosmico venga definito (in base all'interpretazione metafisica) forza unitaria dell'evoluzione cosmica (o in base all'interpretazione fenomenologica) flusso di fenomeni, nel mondo intorno a noi hanno luogo incessantemente processi creativi di ogni genere. Gli atomi si combinano formando la molecola. Le molecole si combinano formando le cose di cui facciamo uso. L'ossigeno e l'idrogeno si combinano dando origine all'acqua, dotata di nuove qualità emergenti. Carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto si combinano dando origine a un protoplasma il cui valore emergente è la vita. Le forze fisiche, chimiche e vitali che operano nell'organismo umano si combinano e formano la personalità, che è in grado di manifestare la qualità emergente, completamente nuova, dell'autocoscienza.

Quando nell'individuo in evoluzione mente conscia e psiche inconscia, ragione e passione, pensiero ed affetti, si armonizzano reciprocamente, nasce la personalità integrata (valore unico emergente). L'individuo rende attuale la sua potenzialità più profonda. A loro volta popoli appartenenti a stirpi, razze e fedi diverse si combinano per formare uno Stato moderno, dotato di personalità giuridica e di sovranità politica. Indi le circostanze storiche inducono le varie nazioni a combinarsi per formare un'organizzazione internazionale unificata, strumento di pace, giustizia e armonia internazionali. E così

via. Il concetto di creatività cosmica, o universale dinamico, comprende tutti questi processi creativi e tutte queste conquiste evolutive, nonché tutti gli eventi che non sono ancora emersi e che potranno emergere.

Pertanto il processo cosmico presenta tre caratteristiche fondamentali: 1) È un flusso di eventi reale, non un sogno, uno spettacolo d'ombre senza senso. 2) Poiché il mondo nella sua infinita multiformità si sottrae alle definizioni limitanti dei sistemi, filosofici, scientifici, metafisici o teologici che siano, il processo cosmico presenta aspetti e caratteristiche divergenti che i vari sistemi selezionano, evidenziano e interpretano in modo diverso. 3) Poiché rivela creatività illimitata, il processo cosmico è un incessante processo di neocreazione. È una libera pulsione in direzione dell'« inedito ».

Ne deriva che la nostra percezione del mondo è imperfetta se esclude la prospettiva evuzionaria. La nostra collocazione dell'uomo-nel-mondo è imperfetta se non considera la prospettiva storica.

Afferrare il significato dell'evoluzione è partecipare alla stessa. Chi ha afferrato il significato creativo del mondo, considera incompleta la vita di colui che non coopera attivamente con lo spirito cosmico dinamico. Sa che non può esistere auto-perfezionamento senza l'auto-identificazione con la forza creativa dell'evoluzione.

Non è possibile comprendere la posizione dell'uomo nel mondo senza capire la storia della civilizzazione. Cogliere il significato della storia è far parte della stessa. Chi ripudia l'ordine storico non può raggiungere l'autoperfezione. Se non coopera intelligentemente con lo spirito creativo, la sua vita è incompleta, mutilata. Sebbene profonda, una visione dell'eterno che non colga attivamente il significato eterno ed intrinseco del tempo è unilaterale e imperfetta.

L'individuo

Attività specifica dell'energia creativa cosmica, dell'universale dinamico (*śakti*), sembra essere la produzione di infinite diversità. L'individualità è un valore emergente unico, che può realizzarsi a vari livelli.

In questo mondo non esistono due cose perfettamente uguali. Non esistono due alberi perfettamente identici, né sono

perfettamente identiche due foglie dello stesso albero. Non esistono due fiori perfettamente identici, né sono perfettamente identiche due dita della stessa mano. Ogni individuo ha una struttura e una configurazione proprie. Ogni individuo possiede la propria porzione di continuum spazio-temporale. Ogni individuo ha un proprio rapporto specifico col tutto cosmico.

Nel regno animale l'uomo si distingue per il suo alto potenziale di individualità. Mentre gli altri animali vengono al mondo finiti, dotati di istinti e facoltà immutabili, l'uomo viene al mondo incompiuto e sommamente indifeso. Però nasce con la congenita capacità di portare a termine l'incompiuto, il già iniziato. Quale immagine principe della creatività cosmica, viene al mondo con un compito e una responsabilità: il compito di mettere in atto le proprie potenzialità latenti e la responsabilità di forgiare il proprio destino. Ha un sistema nervoso estremamente duttile, perciò può ristrutturarsi con facilità e con estrema libertà. Quale artefice del proprio destino supera continuamente la propria materialità, è perennemente proiettato verso mete più alte, più grandi e più nobili. Le sue speranze e aspirazioni, le sue pulsioni e i suoi sogni, le sue scelte e le sue riflessioni sono importanti non meno della sua concreta attività in un determinato momento.

L'uomo è più o meno consapevole della propria libertà e del proprio rapporto dinamico col mondo che lo circonda. Immaginare l'anima umana come un atomo spirituale a sé stante o come sostanza psichica statica, imm modificabile, è pura follia. L'individuo in sé non ha sussistenza, non è paragonabile all'atomo lucreziano immutabile nella sua singolarità. L'individuo autosussistente è una mera astrazione del pensiero. L'individuo cresce ed evolve soltanto attraverso il suo costante rapporto con la natura e la società, dalle quali trae il suo nutrimento fisico e spirituale e alle quali reagisce in un modo che è suo peculiare. Escluso da tale rapporto attivo, esso perisce, viene meno.

Non c'è nulla che non si trasformi nella sostanza spirituale dell'individuo. L'individuo subisce mutamenti ogni ora, ogni giorno, anno dopo anno. Mutano continuamente le sue convinzioni, le sue idee, i suoi sentimenti, i suoi desideri, le sue reazioni emotive. Mutano di continuo i suoi atteggiamenti verso i suoi simili — amici, nemici o estranei che siano.

Se si isola dal mondo esterno, se non si trasforma, smette di crescere e si mummifica. Invece se si modifica dal cen-

tro del proprio essere, percorre la strada maestra dell'evoluzione creativa. Suo modello di sviluppo è il filo d'Arianna che passa attraverso i mutamenti subiti durante la vita. Esso gli suggerisce come dare e come prendere dal mondo. È l'unico modo che ha per essere in rapporto con l'universo.

Il rapporto fra l'uomo e il reale ha diversi aspetti. In primo luogo, fra l'uomo e la natura esiste un rapporto creativo. L'uomo è un animale intelligente dotato di ingegno. È capace di integrare di continuo le capacità del suo corpo con congegni e macchine appropriati da lui prodotti col materiale grezzo della natura. Sa penetrare nei misteri della natura e servirsene per progredire, per crearsi una vita più comoda, per essere più felice. Piroscifo, treno, aeroplano, razzo, radio, televisione, macchina calcolatrice, cervello elettronico ecc. sono mirabili frutti del suo talento tecnologico. Tuttavia corre il serio rischio di cadere vittima di ciò che egli stesso ha creato. Corre il rischio di venire schiacciato dagli automi che ha inventato. Può scongiurare questo pericolo soltanto mantenendo viva nel suo cuore la chiara visione di valori spirituali quali l'unità, la libertà e l'amore. Per comprendere la causa unificante tutto ciò che esiste, deve dimenticare tutte le tecniche e tutti i metodi che presuppongono divisioni. Per evitare l'asservimento alla macchina deve integrare la tecnologia con l'arte della silente comunione con se stesso.

In secondo luogo, l'uomo è in rapporto dinamico col flusso del tempo. Alfred Korzybski ha osservato giustamente che l'uomo è una « creatura che vincola il tempo » (1). Vincola il tempo perché sa trarre profitto dalle esperienze del passato facendo tesoro di quanto sperimentato dai suoi progenitori. La sapienza accumulata delle epoche trascorse è cristallizzata nella cultura e nella tradizione. L'uomo eredita le ricchezze del passato dalla tradizione e avanza creativamente verso il futuro. Proietta di continuo se stesso nel futuro secondo i propri piani costruttivi di auto-evoluzione e di progresso sociale. Pertanto il presente nel quale vive abbraccia sia il passato che il futuro. Oltre ad essere cristallizzato nella tradizione, il passato opera in lui impostando la sua natura. Il futuro opera in lui fornendogli ideali, speranze e aspirazioni. Perciò il tempo con le sue dimensioni diventa la sostanza della crescita dell'individuo.

(1) Alfred Korzybski, *Science and Sanity* (Pennsylvania: 1941), p. 376.

Ma oltre a vincolare il tempo, è anche vincolato da esso. Percepisce il tempo da un lato come energia creativa, dall'altro come un punto interrogativo.

I limiti del tempo lo opprimono come le pareti di un carcere. La vita gli appare un labile intervallo fra due incognite, un lampo fugace su un misterioso scenario buio. Non sa cosa accade dopo la morte. Non sa dove è stato prima di nascere. Con l'aiuto della sua fervida immaginazione tenta di colmare queste lacune inventando le teorie della pre-esistenza e della post-esistenza. Forse la sua immaginazione tocca una corda vitale del cuore della realtà, forse no; forse il suo contenuto emotivo e pragmatico non ha contatto con la realtà oggettiva. Sia come sia, l'immaginazione è pur sempre una fonte inesauribile di neocreazione nella dimensione culturale. Le misteriose discrepanze della vita rappresentano una perenne sfida per lo spirito umano. Lo yoga è un modo radicale per rispondere a questa sfida. Accantonando teorie e immaginazione, scandaglia il fondo dell'esistenza al di là della vita e della morte con la potenza integrata dell'essere.

In terzo luogo, l'individuo è indissolubilmente legato alla società. I rapporti interpersonali nel medium sociale sono il fattore più vitale nella struttura della realtà umana. Separato dalla società, l'individuo non ha sussistenza, è un'astrazione. Ogni individuo nasce in seno a una famiglia, a una data comunità a una data nazione. La sua psiche viene formata e modellata dalle forze culturali della matrice sociale cui appartiene. È difficile sottrarsi al potente influsso del condizionamento socio-culturale. Poi con la crescita della personalità l'orizzonte sociale si allarga. Quando società e gruppi culturali diversi entrano in contatto e operano insieme, si scoprono e si apprezzano altre razze e altre culture.

Si trae profitto dall'eredità culturale dell'intero genere umano. Si partecipa alla crescita della civilizzazione in uno spirito di universalità. La concezione del mondo e della vita dell'individuo può allargarsi al punto da valicare i confini della specie umana. Alcuni individui hanno un orizzonte etico tanto aperto da sentirsi membri dell'intero creato, da sentirsi responsabili di tutto ciò che vive. Provano pietà per tutto ciò che esiste; è la cosiddetta compassione universale (*mahākaruṇā*). Sentono il desiderio di prodigarsi per il bene comune o benessere cosmico. Può originare questa espansione universale della coscienza la pratica dello yoga, che comprende azione

altruistica e meditazione. Quando prende contatto con la causa dell'esistenza, l'individuo percepisce acutamente l'unità dell'universo. La luminosa visione dell'unità del tutto produce a sua volta l'amore universale.

In quarto luogo, essendo autocosciente l'uomo è collegato dinamicamente col proprio Sé interiore. Il rapporto consapevole col proprio Sé interiore è l'imperativo fondamentale della crescita spirituale. Il passaggio dalla coscienza tribale alla coscienza razziale, da quest'ultima alla coscienza nazionale, da quest'ultima alla coscienza internazionale e dalla coscienza internazionale alla coscienza cosmica può avvenire soltanto tramite l'intensificazione della personalità.

L'individuo interamente permeato di coscienza tribale o razziale non ha ancora scoperto la propria individualità, non ha il coraggio di opporsi alle convenienze e alle pratiche del proprio gruppo. Per poter varcare i limiti del proprio gruppo deve avvertire dentro di sé la forza e la libertà della propria individualità. Per opporsi validamente ai conflitti e alle guerre suicide fra tribù o razze diverse, deve prestare orecchio alla voce dell'Essere che riposa nel profondo della sua anima. Per elevarsi al di sopra delle differenze fra nazioni e propugnare senza paura la giustizia e la pace internazionali, deve avere l'ardimento e il sangue freddo dell'individualità, del Sé solitario. Per condannare la menzogna e l'ipocrisia ovunque alberghino sono necessari il coraggio e la concezione del mondo dell'individuo integrato. Valutazione critica e visione panoramica sono funzioni gemelle della personalità matura. La valutazione critica affranca dai vincoli della visione ristretta. La visione panoramica scopre la verità universale che abbatte tutte le frontiere: quelle geografiche, quelle sentimentali o nazionali e quelle religiose.

L'individuo può diventare il proprio vero Sé solo se obbedisce al ritmo interiore del proprio essere (*swabhava*). Deve scoprire la legge del proprio divenire, la legge dell'auto-evoluzione immanente (*swadharma*). L'epigonismo, la cieca imitazione di un modello esterno, nuoce alla crescita dell'individualità. La pedissequa conformità ad un modello fisso uccide lo spirito, trasforma l'uomo in una macchina. Trasforma il possibile genio in robot. Crea il fascino fasullo della cornacchia vestita delle penne del pavone. La crisi dell'uomo moderno è dovuta a questa situazione. Sulla sua testa pende il pericolo della meccanizzazione della vita, della conformità ad au-

tomi, della piú crassa superficialità. Lo terrorizza lo spaurachio dell'anonima mediocrità forgiata dai mass media e inglobata da organizzazioni colossali.

Il vero Sé dell'individuo è la trascendenza pura che dimora in lui. È la scintilla creativa dell'eterno. Piú prende coscienza del proprio Sé interiore, piú l'individuo scopre il proprio rapporto con l'eterno. Piú impara ad esistere nel medium del suo rapporto con l'eterno, piú avverte la propria forza e la propria libertà di individuo. Si rende conto di non essere soltanto una rotella della macchina dello Stato, di un partito o di un'istituzione. Il suo modo di esistere e di auto-realizzarsi gli permette di rinunciare al raggruppamento sociale e all'organizzazione di massa. Quando è solo in presenza del Solo scopre la profondità piú creativa della propria personalità. Le altisonanti istanze delle collettività — Stato, Chiesa o partito che siano — ammutoliscono. I vincoli degli affetti si spezzano. Le istanze o le contro-istanze della moralità convenzionale sono sommerse dalla tacita venerazione del Dio assoluto.

Cos'è l'assoluto? Occorre prudenza nel definirlo. La storia ci insegna che l'uomo ha commesso un errore madornale sia definendo assoluto il mondo delle forme determinate, sia definendo assoluto l'aformale e l'atemporale. Quest'ultimo errore è responsabile dello spirito di negazione del mondo e della vita che ha ispirato e ispira tuttora l'ascetismo, il pessimismo, il soprannaturalismo, l'estraniamento dal mondo, il trascendentalismo ecc. La filosofia integrale segnala l'erroneità di tale falsa equazione.

L'eterno è certamente la dimensione fondamentale dell'Essere. Però — come abbiamo già fatto notare — l'universale dinamico o creatività del tempo è un aspetto, o dimensione, dell'essere non meno reale e non meno importante dell'eterno. L'assoluto è l'universale-eterno (*śiva-śakti*). L'eterno è la radice aformale o dimensione fondamentale dell'universo. L'universale è l'impetus creativo dell'eterno che manifesta se stesso in forme infinite nel medium perennemente espandentesi del tempo.

La conoscenza integrale della struttura dell'assoluto quale universale-eterno dà luogo all'ideale di vita piú equilibrato. È l'ideale della gioiosa partecipazione all'avventura creativa del-

la vita e all'evoluzione basata sull'unione integrata con l'eterno. È l'ideale dell'auto-espressione, individuale o sociale, attraverso un'organizzazione o istituzione liberamente scelta conformemente alla propria concezione dei valori più alti.

7. Alcuni metodi di meditazione

L'essenza dello yoga integrale consiste nell'unione equilibrata di meditazione e azione. Soltanto mediante tale unione si può raggiungere la libertà creativa. Attraverso la meditazione l'uomo si unisce sempre di piú con l'Essere supremo. Attraverso l'azione si integra sempre di piú con l'ambiente esterno: naturale, sociale e storico, e comunica con la forma creativa della evoluzione.

Nelle persone fortemente estroverse la meditazione accende la luce dell'autopercezione introspettiva, che è necessaria per approfondire la conoscenza dei valori superiori della vita. Nelle persone fortemente introversive l'attività altruistica rende acuta la percezione della realtà e del significato del processo cosmico. La giusta, la ben dosata combinazione di meditazione e azione, rende estroverse gli introversi, e viceversa. La meditazione aiuta a superare i conflitti emozionali, le auto-discrepanze interne e le tensioni psichiche. È una specie di lavaggio psichico, di catarsi psichica che asporta tutti gli ostacoli permettendo alla personalità di funzionare in modo otti-

male. L'attività intelligente e altruistica aiuta ad eliminare i disaccordi e le disarmonie fra l'individuo e l'ambiente sociale. Gli chiarisce l'importanza della sua cooperazione costruttiva nel dar vita a una società migliore e più nobile e nel promuovere la causa della civilizzazione.

In che consiste la meditazione? Quali sono i metodi di meditazione più efficaci? Le idee sbagliate sulla meditazione e la pratica erronea della stessa non sono proficue, anzi possono essere nocive. Alcuni ritengono che la meditazione sia una specie di ginnastica mentale mirante ad annullare l'attività del pensiero. Altri pensano che sia una specie di attività onirica ad occhi aperti, una pratica che trasporta nel regno della fantasia. Altri ancora immaginano che sia una tecnica che produce visioni strane, suoni misteriosi e ogni sorta di sensazioni corporee. Tali idee sbagliate spesso allontanano dalla retta via. Le pratiche basate su di esse provocano spesso la fuga dalla realtà della vita sociale. Possono produrre allucinazioni. Perciò è assolutamente necessario che la pratica della meditazione e dello yoga sia controllata da un competente, da un maestro (guru). Praticata a regola d'arte, sotto la guida di un competente, la meditazione può sollecitare le risorse della personalità umana e contribuisce in misura enorme alla crescita e all'espressione creativa.

Il metodo della concentrazione

Il metodo di meditazione tradizionale e più comune è quello della concentrazione. Consiste nel fissare la propria intelligenza su un oggetto dotato di significato, spirituale o simbolico. Le religioni popolari di tutti i Paesi forniscono una quantità di simboli.

Nel buddhismo: l'immagine di Buddha, il loto, il fulmine, la ruota; nel cristianesimo: l'immagine di Cristo e la croce; nel giudaismo: la stella di Davide; nell'islamismo: la mezzaluna. Nell'induismo sono simboli molto diffusi: l'immagine di Kṛṣṇa o Rāma o qualche altra incarnazione divina, l'immagine di Śiva (sapienza, saggezza), Viṣṇu (amore), Kāli (potere) o un'altra rappresentazione della Divinità suprema, l'immagine di Lakṣmī (prosperità), Saraswati (apprendimento) e perizia, Ganéśa (successo) o qualche altro valore della vita. Nella religione indù sono considerati simboli molto potenti e signifi-

cativi anche la sillaba sacra AUM e diversi diagrammi geometrici, includenti Śrī Yantra, la svastica e altri. A seconda della propria preparazione, della propria mentalità e della propria fede religiosa si sceglie uno di questi simboli e lo si usa come punto focale della concentrazione. È necessario rivolgere sempre più intensamente attenzione al significato intrinseco del simbolo, che esprime la natura della verità ed evidenzia la necessità di ricostruire la vita alla luce della verità. Tale concentrazione del pensiero deve essere accompagnata dalla continua ripetizione, in silenzio o ad alta voce, di formule spirituali apposite (*mantram*). La combinazione di simboli verbali e immagini visive incanala l'energia psichica dell'individuo in direzione dell'ideale di vita spirituale. Ecco alcune formule spirituali che vengono spesso usate con profitto durante la pratica della concentrazione:

1. Dio è onnipotente, onnisciente e onnibenevolente; possa io fungere da strumento della Volontà Divina.
2. Dio è l'unità di verità, bellezza e bontà; possa io vivere come canale di espressione dei valori più alti.
3. Dio è l'unità di sapienza, amore e potenza; io sono essenzialmente parte e particella di Dio.
4. Dio è la coscienza cosmica, nella quale vivono, si muovono e sussistono tutte le creature; possa io agire come strumento del benessere cosmico.
5. Dio è vita eterna, intelligenza cosmica e delizia infinita (*sat cit ananda*); io sono essenzialmente una scintilla del Divino.
6. *Aum Brahman, satyam, śivam sundaram* (La realtà è silenzio perfetto e logos creativo; essa è vera, buona e bella).
7. *Aum Brahman, śāntam śivam advaitam* (La realtà è l'unità di essere e divenire, tempo ed eternità; essa è calma, armoniosa e non-duale).
8. *Aum mani padme hūm* (La verità è l'unità di sapienza e amore; possa io essere unito ad essa).
9. *Aum śānti śānti śānti* (Dio è pace, pace, pace ineffabile).
10. *Aum Śrī Hari Aum* (Dio è amore supremo e grazia redentrice).

La pratica regolare (sistemica) di tale concentrazione audio-visiva ha l'effetto di incarnare l'energia del pensiero in

direzione della vita spirituale. Eleva la coscienza portandola a vivere in armonia con l'infinito. Quando ha imparato a concentrarsi su simboli concreti il meditante può passare dal concreto all'astratto, dal simbolo al simboleggiato. A questo punto è capace di rivolgere l'attenzione alla verità universale, che è alla base di tutti i simboli determinati. Finché non passa a questa fase superiore l'individuo è allo stadio dell'idolatria, anche se non palese.

L'idolatra identifica essenzialmente il simbolo col simboleggiato, il particolare con l'universale. Figure storiche come Gautam Buddha, Kṛṣṇa, Mosè, Zoroastro, Lao-tzu, Gesù Cristo, Maometto ecc. hanno intorno a sé un alone di santità o di divinità, possono essere considerate manifestazioni particolari nella storia dell'unica Divinità universale e atemporale. La scintilla divina che è latente in tutto si è manifestata in essi in misura straordinaria. Ma i loro seguaci, quando non colgono il significato trascendente dei loro Maestri, quando non li considerano simboli dell'unica Divinità aformale, diventano idolatri. Venerano questa o quella particolare figura, questo o quel simbolo religioso come se esaurissero l'essenza infinita del Divino. L'idolatria può assumere la forma di dogmatismo, fanatismo e « parrocchialismo ». Il dogmatico innalza il proprio simbolo al di sopra di tutti gli altri. Per lui il simbolo è l'assoluto, la forma è la verità ultima. Il suo atteggiamento si esprime sotto forma di eccessivo attaccamento affettivo a una particolare figura storica, accompagnato da disconoscimento di altre figure storiche. La sua concezione « parrocchiale » si riflette in dichiarazioni quali: « Soltanto Gesù è Figlio di Dio; Buddha, Kṛṣṇa, Maometto non sono che uomini illuminati », « Maometto è l'ultimo, il più recente e perciò il più perfetto messaggero di Dio », « Buddha è l'essenza di tutto ciò che esiste; i fondatori di altre religioni sono tutt'al più Sue diverse incarnazioni », « Soltanto Kṛṣṇa è la più completa incarnazione di Dio; gli altri non sono che incarnazioni parziali », e così via.

Oggi si avverte l'impellente necessità di superare tale concezione « parrocchiale » e di sviluppare una prospettiva cosmica nella religione. Nell'interesse dell'armonia culturale e dell'unità fra gli uomini è importante rendersi conto del fatto che i fondatori delle grandi religioni storiche sono stati manifestazioni nella storia, divine e umane nella stessa misura, dell'unico spirito dinamico cosmico. Ognuno aveva una parti-

colare missione, da compiere in una particolare epoca storica. Ognuno ha fornito il messaggio del quale si sentiva la necessità nel suo tempo. Però la dottrina di ognuno di loro deve essere inquadrata in un modello conforme al clima intellettuale e alle condizioni sociopolitiche della sua epoca per essere capita. Oggi la società è cambiata e quindi deve cambiare assolutamente anche il modo di formulare e di diffondere la verità. Non è necessario idolatrare una particolare figura storico-religiosa; non è necessario attribuire assolutezza e definitività alla sua dottrina. Le persone intellettualmente evolute riescono a praticare la meditazione senza ricorrere a una immagine o a un simbolo, sia che si tratti dei simboli di Śiva o Kāli, sia che si tratti dell'immagine del loro guru vivente. Sono in grado di identificare il significato di Dio con la realtà spirituale fondamentale dell'universo, che riunisce in sé verità, bellezza, bontà e libertà, o col Sé universale. Tale meditazione sarà basata su un'idea di Dio astratta e onnicomprensiva. Per agevolare il flusso ininterrotto della contemplazione è utile ripetere in continuazione un'apposita formula spirituale o *mantram*.

Ma anche in questo caso bisogna rendersi conto del fatto che — per quanto profonda, comprensiva, vasta e filosoficamente perfetta possa essere — la concezione di Dio non può essere identificata con la realtà di Dio. Per mezzo della meditazione e nel corso di uno sviluppo spirituale graduale, per raggiungere il contatto immediato con la realtà prima è necessario trascendere non soltanto immagini e simboli concreti, ma anche idee e concetti astratti e formulazioni intellettuali. La nozione filosofica di Dio è anch'essa un simbolo, né più né meno di un'immagine religiosa dello stesso. Di conseguenza l'identificazione del concetto con la realtà è non meno idolatra dell'identificazione dell'immagine con la realtà. Ora, nei sistemi assolutistici di metafisici quali Fichte, Schelling e Hegel noi troviamo precisamente questa idolatria. La meta ultima della meditazione è sita al di là dell'intelligibile, del mero sensibile e del mero emozionale. La meditazione mira al contatto esistenziale con la Trascendenza pura. È l'arte di comunicare col mistero impenetrabile dell'Essere.

Come abbiamo già fatto presente, coloro che non sentono la necessità di servirsi di immagini visive concrete possono ricorrere a una formula spirituale (*mantram*) come supporto della concentrazione. La meditazione è l'arte di servirsi di

simboli visivi, uditivi, verbali o concettuali al fine di prendere contatto diretto con la realtà simboleggiata ad un livello non-verbale. Il meditante si serve dei simboli per trascenderli e raggiungere il supremo Silenzio.

Comunione con la natura

La natura è per l'uomo una fonte d'ispirazione inesauribile. L'intimo contatto con la natura nobilita e rivitalizza. La contemplazione della bellezza, della grandiosità e della sublimità della natura trasporta l'uomo nella sfera della gioia trascendente e dell'estasi e ne stimola le energie creative più profonde. Pertanto un altro metodo di meditazione consiste nella contemplazione di un aspetto particolarmente affascinante della natura. Mentre state seduti in silenzio, immaginate la natura in uno dei suoi aspetti più incantevoli: il cielo stellato sopra di voi, l'oceano sconfinato sotto di voi, la maestosa grandiosità di una montagna, la graziosa struttura di un fiore, la scintillante vivezza di un corso d'acqua, la potenza purificatrice di una fiamma. Uno di essi può essere utilizzato come simbolo dell'infinito o anima cosmica o energia creativa fondamentale, oppure può essere contemplato per se stesso, per il suo valore intrinseco, nella sua mera materialità. Attraverso la contemplazione della materialità di un aspetto o di un oggetto della natura si può entrare in contatto con la causa di tutto ciò che esiste. Mentre l'uomo contempla l'ampia distesa dell'oceano, la sua coscienza a poco a poco si perde in esso permettendo allo spirito dell'oceano di penetrare in essa. Così l'individuo diventa una cosa sola con lo spirito della natura. Attraverso la natura diventa una cosa sola con l'infinito.

Un'altra impostazione potrebbe essere la seguente. Mentre si concentra sull'oceano l'uomo può immaginare che esso sia il simbolo della coscienza cosmica onnicomprensiva che regge l'universo. Mentre la superficie dell'oceano ondeggia e rumorge incessantemente, sul fondo dell'oceano regnano calma e serenità impenetrabili. Analogamente mentre la superficie della coscienza cosmica è agitata da tutti i fatti del mondo fenomenico con le sue possibilità e i suoi mutamenti, nel fondo della sua coscienza cosmica regnano l'inimmaginabile pace e la ineffabile serenità del Supremo. Quindi il meditante può iden-

tificarsi con un'onda sul fondo dell'oceano della coscienza; può immaginarsi tutt'uno con essa e insieme un'entità differenziata — una forma di oceano individualizzata per giuoco.

Lo stesso procedimento può essere seguito per altri simboli naturali. Mentre contemplate un fiore, lasciate che la vostra coscienza si dissolva in esso. Fate che la realtà del fiore penetri nella vostra anima — il fiore così com'è, il fiore quale estrinsecazione dell'anima della natura, il fiore in tutta la sua bellezza di forma e in tutta la forma della sua individualità. Attraverso questa contemplazione voi entrate nello spirito della natura, e attraverso la natura voi entrate nell'intimo santuario dello spirito assoluto. Allo stesso modo quando contemplate una montagna, lasciate che la montagna esprima se stessa attraverso la vostra coscienza. Con somma recettività ed estrema apertura valicate l'abisso che separa il conoscente dal conoscibile. Lasciate che la grandiosità e sublimità della montagna trasmettano alla vostra anima il messaggio dell'infinito. Oppure concentratevi sulla montagna immaginandola la materializzazione dell'assoluto. Quale sublime immagine dell'assoluto essa incute timore reverenziale, è ad un tempo terribile e incantevole. Da un lato vi attira irresistibilmente e misteriosamente, dall'altro vi fa sentire immensamente umili. Evidenziando la vanità e la stupidità di grande parte della vita comune dà luogo a una prospettiva atemporale. Porta l'intelletto ad altezze sublimi.

Attivazione di vari centri della coscienza

La concentrazione può venir praticata mediante l'attivazione di più centri del sistema psicofisico dell'uomo. Nell'organismo umano esistono plessi nervosi e ghiandole che corrispondono a vari livelli e varie funzioni della coscienza. Questo dato di fatto prova l'esistenza di un preciso parallelismo psicofisico nell'uomo. La specifica stimolazione dei singoli plessi nervosi, delle singole ghiandole e delle diverse cellule nervose agisce sulla coscienza a vari livelli. La teoria indù dei *cakras* (centri della coscienza) (1) è basata su questo dato di fatto.

(1) Arthur Avalon, *Il potere del serpente*, 2ª edizione (Edizioni Mediterranee, Roma).

Il centro ombelicale (*manipura*, il plesso solare), per esempio, è considerato il centro vitale piú importante del corpo umano (2). La stimolazione di questo centro dà origine ad ambizioni superiori e scatena un'enorme energia vitale, che può realizzare obiettivi quali il potere, la posizione sociale, prosperità, prestigio e fama. Poi abbiamo il centro cardiaco (*anāhata cakra*, *brāpadma*, plesso cardiaco), che è il centro dell'emozione sublime. La stimolazione di questo centro fa nascere amore e devozione in gran copia. Nella zona intersopraciliare ha sede il centro della saggezza (*ājñā cakra*, le ghiandole pineali e pituitaria). La stimolazione di questo centro produce l'apertura del cosiddetto « terzo occhio », che permette di penetrare nel significato della vita e sviluppa la prospettiva atemporale. Esiste poi il centro cerebrale (*sahasrāra*, il loto dai mille petali) che ha sede al vertice del cranio ed è considerato il centro dell'intelligenza spirituale profonda e dell'auto-integrazione. La piena attivazione di questo centro provoca la piena fioritura dell'individualità grazie all'unione cosciente col tutto cosmico. È il preludio dell'integrazione dei singoli aspetti della personalità: privato e sociale, intellettivo ed emozionale, contemplativo e dinamico, introverso ed estroverso. Pertanto comporta l'unione di sapienza e amore, meditazione e azione, auto-sussistenza ed auto-espressione.

Un metodo di meditazione che viene adottato con frequenza è quello della concentrazione sul centro cardiaco immaginato come un loto o una fiamma simboleggiante la presenza dell'amore divino nel cuore dell'uomo. Al centro del loto o della fiamma si può collocare il proprio Dio: Buddha, Cristo, Kṛṣṇa, Śiva, Viṣṇu, Kāli ecc., o il proprio simbolo religioso prediletto: ruota, croce, l'omkāra, la stella di Davide, la mezzaluna ecc.. La concentrazione su tale immagine è accompagnata di solito dalla ripetizione di un *mantram* nel quale si professa la propria totale dedizione al Divino.

La pratica del Japam

È detto *Japam* un metodo di concentrazione di sicuro effetto praticato da lungo tempo. È basato sulla convinzione

(2) Sri Aurobindo, *On Yoga II, Tome One* (Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1958), p. 369.

che è possibile comprendere Dio grazie alla continua pratica del solo *Japam*.

Voi scegliete un nome di Dio o un determinato aspetto del Supremo. Oppure la vostra guida spirituale (guru) vi fornisce una formula spirituale adatta alla vostra natura, al vostro temperamento e al vostro livello di evoluzione interna. Il nome di Dio (o l'aspetto del Divino) scelto in base alla struttura specifica dell'individuo è detto *Iṣṭa Devatā* (divinità scelta). Esso rispecchia l'istanza interna della sua anima e incarna l'ideale della sua vita. Nella formula sacra che il guru fornisce all'allievo è racchiuso il nome di questa divinità scelta. Esso ha il potere di galvanizzare l'individuo nel suo protratto sforzo creativo.

Ricevuto il *mantram* dal guru, collocatelo saldamente al centro della vostra coscienza e fatene il perno della vostra vita. Durante la meditazione ripetetelo di continuo facendo attenzione al suo significato profondo, impegnando l'intelligenza. Ma non basta. Durante il resto della giornata, qualunque cosa stiate facendo, mentre camminate per la strada, mentre aspettate un autobus, mentre vi trovate nell'ascensore di un grande magazzino, affermate di continuo la verità e lo spirito d'amore contenuti nel *mantram*. Più lo fate, più il *mantram* dinamizza la vostra coscienza trasformandola in sorgente di forza, di ispirazione e di salvaguardia dalle forze nemiche non-divine. Un po' alla volta il *mantram* vi costruisce intorno un'invisibile corazza, impenetrabile agli assalti delle tenebre e del male.

Secondo un'antica leggenda indù, Valmiki, il celebre autore del Rāmāyana, grande poema epico indù, da giovane era stato un grande peccatore, un brigante conosciuto col nome di Ratnākar. Un giorno in una strada solitaria si imbatté in un incauto brahmino e gli chiese la borsa. Il brahmino confessò di essere molto povero e di avere soltanto due rande e mezzo, che rappresentavano l'unico mezzo di sussistenza dell'intera famiglia per una settimana. Mentre il brigante gli strappava di mano il danaro e lo minacciava di morte, il brahmino gli rammentò la mercede del peccato e le terribili conseguenze dell'assassinio. Il brigante disse che il danaro rubato gli serviva per sostentarsi e per mantenere la sua numerosa famiglia. Quindi il furto, concluse, non poteva essere un reato. Ma nel caso lo fosse stato, insieme a lui avrebbe subito le conseguenze del reato la sua intera famiglia. Allora

il brahmino disse: « Bene, sarò lieto di darti tutto il danaro che ho. Ma prima va' dalla tua famiglia e accertati se i tuoi parenti sono veramente disposti a dividere con te la responsabilità del tuo reato ».

Il ladro andò a casa e interrogò i genitori, la moglie e i figli. Fu la lezione piú amara della sua vita. Con suo profondo sgomento scoprì che dei suoi atti era responsabile soltanto lui e che era suo dovere mantenere la famiglia nel migliore dei modi. Né sua moglie né i suoi genitori né i suoi figli si dichiararono disposti a dividere con lui la responsabilità del suo reato. Il brigante rinsavì di colpo. Profondamente pentito tornò dal brahmino, si gettò ai suoi piedi e lo pregò di dirgli come avrebbe potuto redimersi dai peccati accumulati nel passato. Il brahmino gli ordinò di ripetere dieci milioni di volte il sacro nome di RAMA, che è il nome di Dio. Purtroppo però il ladro era un peccatore tanto incallito che non riuscì a pronunciare il sacro nome di RAMA. Ora, le sillabe della parola RAMA lette all'inverso danno MARA, che in sanscrito significa cadavere, termine familiare al brigante, che aveva commesso tanti omicidi. Dopo che — dietro suggerimento del brahmino — ebbe pronunciato piú volte e in fretta la parola MARA, il brigante improvvisamente si accorse che riusciva a pronunciare RAMA. Indi con ferma determinazione si sedette sotto un grande albero e si accinse a praticare il *Japam*; e ripeté il sacro nome di RAMA finché tutti i suoi peccati furono mondati. L'interrotta concentrazione del brigante sul nome di Dio giorno dopo giorno, mese dopo mese, si protrasse per anni, finché tutto il suo corpo si coprì di una montagna di termiti. Il flusso della sua lunga meditazione culminò in una grande illuminazione. Nella sua mente si accese la luce della profonda intuizione spirituale. Fu premiato dalla visione di Dio, di RAMA. Nacque in lui l'ispirazione di scrivere un poema epico che narrasse dell'universale potenza redentrice di RAMA, l'incarnazione eroica di Dio quale verità e giustizia. Così il *Japam* trasformò il peccatore Ratnākar nel poeta-vate Valmiki, famoso autore del Rāmāyana.

Concentrazione meccanica e concentrazione logica

Questa leggenda dimostra la capacità della concentrazione di illuminare l'individuo. La pratica regolare della concentrazione attiva la capacità della psiche di disporre i raggi della coscienza, altrimenti disordinati, secondo un ordine intelligente. Riesce a trasformare la mente da lampada a cherosene o fiamma di candela in potente riflettore. Tale pratica conferisce profonda capacità di comprensione dell'essenza di qualsiasi cosa venga collocata al centro della coscienza. Nel corso della meditazione il faro della mente concentrata viene rivolto verso la verità prima, verso il significato di Dio o del Sé e verso il significato della vita e del processo cosmico.

A questo punto è opportuno far presente che lo yoga integrale non consiglia la concentrazione sotto forma di fissazione. L'atto di fissare è un processo meccanico, non-intelligente, che oscura la coscienza razionale e può causare danni, fantasticazione inconscia (*rêverie*) o auto-ipnosi. Nello yoga integrale la concentrazione va praticata soltanto nella sua forma intelligente e logica. La mente deve essere libera di vagare a suo piacimento su un tema centrale, i pensieri debbono poter fluire liberamente ed esplorare i vari fenomeni temporali; idee e sentimenti non debbono venir repressi; le pulsioni indesiderate non debbono venir soffocate. Non bisogna compiere sforzi fisici, meccanici, né esercizi acrobatici; né bisogna lottare con se stessi. Il libero funzionamento della mente dev'essere accompagnato da autentico interesse per la verità e soltanto per la verità. La concentrazione intelligente è in essenza penetrazione intelligente nel cuore del reale. Può essere equiparata all'atto di scoccare una freccia o di premere il grilletto di un fucile. Il simbolo spirituale o *mantram* utilizzato nella pratica della concentrazione è paragonabile all'arco o al fucile. La mente è la freccia o la pallottola. La concentrazione è l'atto di scoccare la freccia o di premere il grilletto. Il risultato è l'incontro col bersaglio, cioè l'esperienza dell'unione col reale.

Concentrazione sul flusso del respiro

Molti trovano particolarmente facile e immensamente piacevole praticare la concentrazione sul proprio flusso respira-

torio. L'ininterrotta respirazione è la funzione fisiologica piú importante della nostra esistenza.

State seduti a busto eretto e assumete un atteggiamento rilassato e distaccato. Indi osservate la corrente respiratoria che passa attraverso i vostri polmoni con la massima passività, senza partecipare, senza interferire attivamente. Limitatevi all'osservazione, non tentate di modificare o di inibire gli atti inspiratorio ed espiratorio. In tali condizioni naturalmente la funzione respiratoria di quando in quando può modificarsi leggermente. Voi però non dovete impegnare la coscienza. Dopo un periodo di osservazione passiva e distaccata, rivolgete l'attenzione al supremo mistero della vita che si riflette nel semplice atto respiratorio. Senza che voi lo sappiate o lo vogliate i processi fisiologici della respirazione si svolgono incessantemente giorno e notte, durante la veglia e durante il sonno, governati e regolati dal centro piú profondo del vostro essere. È la mirabile manifestazione all'interno dell'individuo della forza cosmica vitale, dell'*élan vital*. Mediante il semplice atto respiratorio la forza vitale operante all'interno dell'individuo agisce e coopera di continuo con la forza vitale universale che la alimenta e che elimina i prodotti di rifiuto. Di questo profondo mistero della natura il meditante prende acutamente coscienza attraverso la calma contemplazione del proprio respiro, espressione fisica enormemente rivitalizzante.

Un'altra semplice forma di esercizio respiratorio è la seguente. State seduti a busto eretto in un luogo silenzioso dove l'aria pulita circoli liberamente. Poi ispirate lentamente, molto lentamente, piú lentamente che potete, fino a riempire completamente i vostri polmoni di aria pulita. Durante l'inspirazione pensate che tutto il vostro organismo si sta colmando di luce, di vita e d'amore; oppure di forza, di purezza e di conoscenza. Terminata l'inspirazione, trattenete l'aria per 10-15-20 secondi. Mentre trattenete il respiro ripetete un *mantram*, per esempio « *Aum Brahman* », o « *Aum Sānti Sānti Sānti* » o « Dio è luce, vita e amore ». Lasciate che il *mantram* permei di sé il vostro intero essere attraversandone tutti gli strati. Poi espirate, eliminate l'aria lentamente, molto lentamente, piú lentamente che potete. Non mandate fuori l'aria tutta insieme, come vorrebbe l'istinto, ma non po' alla volta. Durante la lenta espirazione pensate che state eliminando dal vostro corpo tutte le impurità, la debolezza, l'igno-

ranza; oppure il torpore, la malattia, l'ottusità. Eliminata completamente l'aria espiratoria, ricominciate da capo. Ripetete il processo dieci-dodici volte. Il numero e la durata degli atti respiratori eseguiti con questa tecnica possono venir gradatamente aumentati.

Tutti i manuali di *haṭhayoga* illustrano varie forme di esercizi respiratori e varie posizioni del corpo. Spesso questi esercizi vengono eseguiti per acquistare salute e forza e per mantenersi giovani e vivere a lungo. Tuttavia lo *haṭhayoga*, che è uno schema di disciplina fisica e spirituale, considera gli esercizi respiratori e le varie posizioni una preparazione fisica adeguata per affrontare le attività spirituali superiori (concentrazione e meditazione). Il corpo deve venir sufficientemente fortificato per poter sostenere lo sforzo della contemplazione prolungata e delle esperienze emozionali. Chi non ha il corpo e la mente sufficientemente robusti non riesce a far fronte all'esperienza sconvolgente della percezione della luce della verità, e ad usarla costruttivamente.

Comunque chi pratica lo *haṭhayoga* corre il rischio di perdere di vista lo spirito a favore del corpo. La preoccupazione per il corpo, per la salute fisica, gli esercizi miranti a controllare le funzioni fisiologiche, la capacità di compiere con abilità ogni genere di prodezze a poco a poco conferiscono prestigio allo *haṭhayoghi* sul piano fisico e lo additano all'ammirazione del pubblico. Mentre chi applica lo yoga della conoscenza o della devozione, spinto dalle istanze intellettuali, morali ed emozionali, tende a trascurare il lato fisico dell'esistenza, chi pratica lo *haṭhayoga* tende a perdere di vista i valori spirituali: la valutazione critica, l'auto-sacrificio per il bene cosmico, eccetera.

Lo yoghi integrale deve equilibrare queste tendenze estremistiche. Può praticare con profitto alcuni degli esercizi respiratori suggeriti dallo *haṭhayoga* allo scopo di fortificare o purificare il proprio sistema nervoso. Ma non deve dedicare troppo tempo o troppe energie alle elaborate pratiche da esso consigliate. Né deve sopravvalutarle come fattori di crescita spirituale. Deve evitare di eseguire esercizi prevalentemente fisici e meccanici favorenti l'egocentrismo. Anche la meditazione non dev'essere un esercizio meccanico, non deve assumere carattere di routine, ma deve conferire forza, gratificazione e rilassamento. Se praticata in modo corretto, dà luogo alla graduale estensione della coscienza al di là dei limiti dell'esisten-

za individuale. La sua meta ultima è la comunione libera e gioiosa con la forza vitale universale, il contatto intimo con quello spirito cosmico che è dinamicamente presente sia nella natura e nell'evoluzione sociale che nel proprio Sé.

Concentrazione sull'astratto

Chi ha già sviluppato la capacità di concentrarsi con l'aiuto di immagini e simboli concreti può progredire passando ad un livello di astrazione ancora maggiore. Può concentrarsi sulla natura dello spazio puro. Lo spazio nella sua essenza è infinito, indivisibile e onnicomprensivo. Non si può immaginare lo spazio circoscritto da limiti o confini. Ogni limite immaginato sarebbe un confine nello spazio, cioè presupporrebbe al di là di se stesso la presenza di altro spazio. In altri termini ogni limite posto negherebbe se stesso, perché al di là di esso bisognerebbe immaginare altro spazio, *vuoto* o *pieno*. Non si può dire che lo spazio infinito non è che la somma di infiniti spazi finiti, perché la somma di infiniti spazi finiti, per grandi che siano, è finita. In realtà gli spazi finiti non sono che suddivisioni artificiali di un unico spazio indivisibile.

Il meditante può concentrarsi sulla categoria del tempo. Il tempo può essere paragonato a un fiume senza inizio e senza fine. L'inizio assoluto e la fine assoluta del tempo non sono immaginabili. Stabilire limiti al tempo significherebbe stabilire limiti *nel* tempo, cioè negare il medesimo. Prima del cosiddetto inizio e dopo la cosiddetta fine è sempre possibile immaginare altro tempo. La somma di infiniti tempi finiti (o periodi), per lunghi che siano, è finita. In realtà i periodi non sono che divisioni artificiali dell'unico indivisibile flusso del tempo.

Chi ha riflettuto sull'essenziale infinitezza e indivisibilità dello spazio e del tempo è pronto a contemplare la relatività e la correlazione che li lega l'un l'altro. Lo spazio è in rapporto col tempo e il tempo è in rapporto con lo spazio. Ed entrambi sono in rapporto con la posizione di chi li osserva. Poiché nello spazio tutto ciò che esiste è in continuo movimento, ogni punto dello spazio può essere individuato e misurato soltanto in rapporto al tempo e all'osservatore. Un individuo che rimanga seduto immobile l'intera giornata, dall'alba al tramonto, in una stanzetta di San Francisco può cre-

dere di non essere interessato dal passaggio del tempo. Invece chi lo osservasse dalla luna lo vedrebbe cambiare posizione nello spazio ogni minuto, con la stessa velocità con cui si muove la Terra. Quindi il fatto della sua posizione nello spazio ha senso soltanto se viene riferito ad un determinato momento e ad un determinato osservatore.

Più facilmente comprensibile è il seguente concetto: il tempo può essere misurato soltanto se riferito allo spazio. Come è noto, fra l'ora di San Francisco e quella di New York, Parigi, Londra, Mosca, Nuova Delhi, Tokyo ecc. esiste notevole differenza. Il tempo, se non viene riferito a punti nello spazio, è assolutamente privo di senso; non ha senso se non viene riferito al punto in cui si trova l'osservatore. Fatti che ad un osservatore appaiono simultanei, ad un altro osservatore posto in un altro punto dello spazio possono apparire consecutivi. Un osservatore che si trova sulla Terra può avvertire un terremoto e la comparsa di una cometa come eventi simultanei; mentre un osservatore che si trovi su Marte registra la comparsa della cometa molto prima della comparsa del terremoto.

Di qui il concetto di un continuum unico tetradimensionale. Lo spazio e il tempo sono aspetti inseparabili di questo continuum. Anche il punto di vista dell'osservatore è un fattore essenziale nella struttura del continuum spazio-temporale. Dentro la matrice del continuum spazio-temporale tutto ciò che è empiricamente constatabile, cielo e Terra compresi, nasce, persiste per un certo periodo e poi perisce. Questo perpetuo entrare nell'esistenza, dimorarvi e uscirne presuppone un'energia creativa persistente. Sia l'osservante che l'osservato sono momenti di questa energia onnicomprensiva. Se approfondiamo a sufficienza la nostra riflessione in questo senso finiamo per capire che l'energia creativa fondamentale — l'energia del continuum spazio-temporale — è essenzialmente indefinibile, illimitata e inesauribile. Nel corso dell'evoluzione cosmica si manifesta sotto forma di materia, vita, psiche, ragione, spirito ecc. Chi può sapere quali altri valori emergenti oggi imprevedibili ci riserva il futuro?

Il metodo dell'auto-apertura dinamica

Altro metodo di meditazione è quello dell'auto-apertura dinamica. Il meditante si concentra sui singoli elementi del suo

essere, uno dopo l'altro. Dirige il faro della sua attenzione sulla propria natura fisica, la propria struttura emotiva, le proprie facoltà intellettive, le proprie istanze estetiche, il proprio modello di condotta sociale e morale ecc. Man mano che si concentra sui singoli aspetti della sua personalità, essi si aprono alla luce e alla potenza superiori del Divino.

Quando il meditante apre alla coscienza divina superiore (o potenza dell'eterno) la propria natura fisica, l'eterno può penetrare in essa, infonderle nuova forza, liberarla della sua debolezza, dell'inerzia, delle abitudini indesiderabili e trasformarla in strumento della volontà divina. Quando apre alla coscienza divina superiore la propria forza vitale (o natura istintuale), la luce e la potenza dell'eterno penetrano in essa, la liberano dell'egoismo e degli impulsi distruttivi, eliminano i conflitti interni, la uniscono alla forza vitale universale e la associano all'attività del Divino. Quando apre alla coscienza divina superiore la propria psiche, la luce dell'eterno può penetrare in essa, rimuovere dai suoi angoli bui idee fisse e ossessioni, dare origine a nuove concezioni, aprire nuovi orizzonti e farne a poco a poco un organo della verità suprema.

Quando il meditante apre alla gioia e alla bellezza di Dio la propria struttura emotiva, Dio, maestro della danza cosmica e della musica celeste, nella sua qualità di artista divino fa vibrare le corde del suo cuore e il suo intero essere all'unisono con la meta cosmica dell'esistenza. Quando confronta la propria personalità superficiale con le profondità subliminali del proprio essere, ha luogo un processo di trasformazione. Il meditante avverte che fra la sua mente razionale e la sua psiche irrazionale è iniziato un nuovo proficuo dialogo. Comincia a sentire la voce dell'Essere, che parte non soltanto dall'alto ma anche dal centro più intimo della sua esistenza.

L'auto-apertura verso l'alto consiste nell'espone la propria personalità alla luce e alla potenza del trascendente, del superconscio. L'auto-apertura verso l'interno consiste nel dirigere la propria coscienza verso il centro dell'inconscio; essa apre il canale di comunicazione con le altezze della trascendenza pura. L'auto-apertura totale, verso l'alto e verso l'interno, trasforma la personalità in strumento del Divino, che risiede sia all'interno dell'essere che al di sopra di esso. È un processo di sondaggio del profondo e insieme di ascesa.

Il metodo dell'auto-dedizione

Altro metodo di meditazione è quello dell'auto-dedizione o auto-offerta al Divino. Sotto il profilo spirituale tutta la nostra vita è in sostanza un atto di auto-offerta (*yajna*) al Divino. Qualsiasi cosa facciamo dall'alba al tramonto e dal tramonto all'alba deve essere compiuto come un atto di auto-offerta sull'altare del supremo. Qualunque sia la natura della nostra azione, sia che mangiamo o parliamo, sia che scriviamo una poesia o risolviamo un problema di matematica, sia che cantiamo, danziamo o siamo intenti a una ricerca scientifica, sia che curiamo un ammalato o diamo da mangiare a un affamato, tutto quello che facciamo dobbiamo compierlo come un atto di auto-offerta all'infinito e per la gloria di Dio.

Anche la meditazione può essere praticata con spirito di auto-offerta. E attraverso tale pratica lo spirito di auto-offerta a poco a poco permea di sé tutto l'essere del meditante. Poiché perfeziona lo spirito di auto-offerta, la meditazione deve prendere in considerazione tutti i particolari della vita quotidiana.

Il meditante seduto in silenzio ripete a se stesso che non farà nulla forzatamente. Nello yoga integrale Dio è il fattore, Dio è il fatto e Dio è la meta. Lo yoghi invoca la potenza di Dio perché lo aiuti a meditare. Consacra la propria esistenza fisica alla volontà divina e decide di abbandonare l'egoismo per fungere da canale di espressione del Divino. Offre senza riserve la sua natura vitale alla volontà divina e decide di organizzare i propri desideri e i propri affetti disordinatamente tumultuanti, e di farne un poderoso strumento dell'amore cosmico. Offre la propria mente alla luce divina e decide che dogmi, idee fisse, nozioni preconcepite e pregiudizi vanno eliminati. Mondata e liberata da tutte queste impurità, la mente è pronta a ricevere in silenzio l'auto-rivelazione del supremo.

Via via che affiorano alla sua mente, lo yoghi osserva con pazienza e distacco pensieri, desideri, sentimenti e impulsi diversi, li offre al Divino e lo prega di tramutarli in elementi di perfezione psichica. Analizza i contenuti della psiche inconscia, compresi i ricordi profondamente sepolti e i desideri da tempo dimenticati, via via che affiorano alla coscienza e poi li offre al Divino come un adorante che deponga foglie e fiori

ai piedi della sua divinità. Non c'è segreto della mente che non possa aprirsi al Divino. Non c'è angolo della psiche che non possa mostrarsi all'occhio onnivedente di Dio. Poiché durante la pratica della meditazione si rafforza sempre più, lo spirito di auto-offerta può essere applicato via via a tutte le attività della vita. Sicché sforzi, movimenti, iniziative e conquiste di ogni genere possono diventare modi di offrire se stessi al Valore supremo. Ciò significa che bisogna operare scelte, che bisogna intraprendere compiti e allacciare contatti che siano in armonia col benessere universale, ma comporta parimenti il ripudio delle idee e delle iniziative che nuocciono al bene cosmico.

Il metodo dell'auto-offerta attiva al Divino è basato su una concezione dinamica della personalità umana. L'uomo è essenzialmente un centro attivo di auto-espressione dell'Esse-re. Non è un atomo spirituale isolato. Né è una cellula senza importanza nella collettività sociale (Chiesa, Stato, partito politico o società commerciale che sia). È essenzialmente un centro creativo a sé stante del Divino capace di mettersi in rapporto diretto col benessere cosmico.

Il metodo dell'amore cosmico

Strettamente legato al metodo dell'autodedizione al Divino è il metodo dell'amore cosmico. Esso consiste nell'amare la propria unità col tutto dell'esistenza e nel donare amore a tutto ciò che è. Questo metodo aiuta gli egocentrici e gli introversi ad auto-esprimersi in modo costruttivo.

La contemplazione dell'amore divino suscita amore nel cuore dell'uomo. Il meditante trasmette il suo amore a tutto il creato. Dispensa amore a tutti i popoli, a tutte le razze e a tutte le nazioni del mondo, che sono forme di manifestazioni diverse della stessa Divinità universale. L'amore universale di Dio vuole che ogni razza, ogni popolo e ogni nazione contribuisca all'attuazione del Suo piano cosmico, che è progresso della civiltà in tutto l'universo.

Infine il meditante comunica il suo amore a tutti gli uomini, amici e nemici, parenti o estranei. Mentre pensa ai suoi simili si considera veicolo dell'amore divino. L'amore divino non è coercitivo, bensì persuasivo. Non è aggressivo, né tirannico; si offre liberamente. Non è possessivo né dispotico,

ma lascia pazientemente che l'amato si sviluppi liberamente. Non è intransigente, ma perdona gli errori e le insufficienze e comprende il travaglio dell'anima dell'uomo. Mentre pensa ad amici ed estranei il meditante tiene presente che essi dimorano insieme a lui nello stesso Sé cosmico. L'ostilità del nemico è frutto di incomprendimento, ignoranza o conflitto di interessi malintesi. L'indifferenza o la crudeltà nascono dall'assenza di contatto e di comunicazione. L'odio non risolve tale stato di cose. Esso non fa che aggravare una situazione già grave; non fa che acuire l'inimicizia dell'avversario; crea un circolo vizioso, dal quale non si esce e che finisce per ritorcersi su chi odia abbattendosi su di lui come un boomerang. Emanando venefiche esaltazioni che avvelenano chi odia e chi è odiato. L'amore invece ha il magico potere di spezzare questo circolo vizioso. Disarma l'avversario, rompe il ghiaccio, riscalda i rapporti freddi, trasforma l'indifferenza in calore e converte l'inimicizia in amicizia.

Lo spirito d'amore che viene coltivato nella meditazione deve essere applicato ai rapporti umani nella vita di ogni giorno. Mentre si cammina per la strada, si può immaginare la presenza di Dio in tutti coloro che si incontrano e si può trasmettere loro il proprio amore senza parlare. Mentre si lavora, in ufficio o in fabbrica, si può immaginare la presenza di Dio in tutti coloro coi quali si viene in contatto giorno dopo giorno, siano essi dipendenti, superiori, colleghi o estranei, e nei rapporti interpersonali si deve operare all'insegna dell'amore e della benevolenza. Naturalmente ciò non significa che non bisogna respingere energicamente eventuali proposte sconvenienti o infliggere il meritato castigo a chi ha fatto del male. Però anche quando si dice di no a qualcuno o si combatte contro l'ingiustizia e l'oppressione, bisogna agire non sotto la spinta dell'odio o del desiderio di vendetta, ma per amore della verità e della giustizia e per la causa del bene comune. L'amore non è sentimentalismo, ma individuazione del bene nella vita. È caldo affettuoso interesse per le possibilità creative di tutto ciò che vive.

Il metodo dell'amore cosmico è basato sulla concezione dell'unità spirituale di tutto ciò che esiste. Conformemente all'intuizione spirituale fondamentale dell'umanità, tutte le forme di esistenza sono modi di manifestarsi dell'unica energia creativa dell'Essere.

8. Altri metodi di meditazione

Piú avanza nella vita spirituale, piú profondamente l'uomo prende coscienza di se stesso, piú vasta si fa la gamma dei suoi interessi e piú aumenta la sua simpatia per l'umanità. La pratica regolare della meditazione acuisce la sua capacità di valutazione e lo aiuta ad acquistare una concezione equilibrata della vita. I metodi di meditazione piú avanzati mirano ad integrare intelletto e intuizione e ad organizzare in modo coerente i fatti percepiti; armonizzano pensiero e sentimenti, capacità di contemplazione distaccata del reale e spirito di gioiosa partecipazione al flusso della vita; unificano i singoli aspetti della personalità facendone via via un medium di espressione della forza creativa dell'evoluzione.

In questo capitolo illustriamo alcuni metodi di meditazione adatti alle fasi di autoevoluzione superiori. Possono essere adottati con profitto dalle persone che non temono di autoespandersi e di emanciparsi dai vincoli affettivi piú stretti.

Il metodo dell'autoindagine libera

Si può cominciare indagando sulla vera natura o identità del Sé. Chi sono io? Da dove vengo? Dove vado? Quali sono le forze, le motivazioni e gli impulsi che operano in me? Fanno tutti parte di me, o alcuni sono miei e altri no; e come si fa a distinguere gli uni dagli altri? Qual è la radice, qual è la base della coscienza dell'«Io»? L'«Io» non sembra essere un'entità statica e fissa. Cresce e si espande continuamente superando se stesso, strutturando e ristrutturando i propri contenuti interiori e trascendendoli con la volontà.

L'«Io» è il conoscente, il fattore e l'utilizzatore. È il centro del proprio mondo, che esplora e del quale fruisce, nel quale opera e dal quale è adoperato. Ma per riconoscersi quale centro di un mondo dev'essere illuminato da una profonda coscientizzazione. Quest'auto-consapevolezza profonda trascende l'ego-riferito-al-proprio-mondo. È il medium permanente dell'«Io» nei suoi molteplici rapporti con l'universo. Poiché è una struttura essenzialmente e radicalmente diversa della coscienza oggettiva dell'«Io», questa auto-coscienza può a buon diritto essere definita Inconscio. Ma forse è meglio chiamarla Superconscio.

L'individuo prima si riconosce come oggetto identificandosi col proprio corpo. Questa è la ragione per la quale il bambino e l'uomo primitivo parlano di se stessi in terza persona. Man mano che approfondisce la presa di coscienza, l'uomo si emancipa dall'oggettivo fino a riconoscersi come soggetto. A questo punto distingue se stesso dal mondo esterno e si riconosce quale centro di azione libera; comincia a considerare il proprio corpo un oggetto della propria auto-coscienza. Ma non si ferma qui. La libera ricerca dell'essenza del Sé apre orizzonti sempre più vasti e l'individuo comprende che il soggetto è essenzialmente diverso dall'oggetto. Di converso, qualsiasi cosa venga riconosciuta come oggetto è fondamentalmente diversa dal soggetto. Quindi attraverso un processo di esclusione (*neti neti* = questo no, questo no) il soggetto finisce per riconoscersi sostanzialmente diverso dal corpo, dai sensi, dalla mente, dall'intelletto, dall'anima concepita come sostanza spirituale a sé stante e dalla stessa psiche inconscia concepita come polo opposto alla mente conscia. Corpo, sensi ecc. possono essere collocati nel focus della coscienza come contenuti oggettivi della conoscenza. Come espressioni quali « il

mio cappello », « la mia casa » ecc. riflettono la consapevolezza del Sé diverso dal cappello e dalla casa, così espressioni quali « il mio corpo », « la mia mente », « la mia anima », « la mia psiche inconscia » ecc. riflettono il riconoscimento del Sé quale soggetto trascendente, che non può essere identificato con nessuno dei suoi contenuti oggettivi.

Ma in questo stadio è prossima ad emergere una concezione ancora piú profonda. Sebbene il soggetto sia radicalmente diverso dall'oggetto, in realtà esso è tale soltanto perché riferito all'oggetto. Soggetto e oggetto sono indissolubilmente legati fra loro. Sono elementi correlati della stessa situazione relazionale. Vale a dire: il soggetto per essere tale dev'essere riconosciuto come relativo all'oggetto e insieme diverso da esso. Ora, chi conosce il soggetto? Se definiamo soggetto anche ciò che conosce il soggetto, ci perdiamo inesorabilmente, perché allora si pone l'interrogativo: « Chi conosce quest'altro soggetto? ». Qui si scopre una verità piú profonda. A definire sia il soggetto che l'oggetto nel loro rapporto di reciprocità e diversità è la coscienza non-soggettiva, non-relazionale e onnicomprensiva. Essa è la base dell'intera polarizzazione soggetto-oggetto. Essa è il medium permanente dell'intero complesso relazionale « Io-Esso » o « Io-Tu ». Essa è la radice spirituale fondamentale dell'universo. Quindi la meditazione sul « Chi sono? » immette il meditante nel cuore dell'unica coscienza cosmica infinita. Come abbiamo già detto, la coscienza cosmica può essere definita anche Inconscio, Superconscio o Vuoto.

Il metodo dell'auto-osservazione distaccata

Il metodo dell'auto-osservazione distaccata dà ottimi risultati in chi ha raggiunto uno sviluppo spirituale che gli consente di non aver paura di se stesso, di non subire costrizioni dall'interno e di non fuggire la propria natura. Gli indiani prima di entrare nella stanza della meditazione hanno l'abitudine di togliersi le scarpe. Questo gesto, oltre ad essere una misura di carattere igienico, simboleggia l'abbandono di tutti i crucci e di tutti i guai della vita mondana. Quando si chiede udienza allo spirito supremo è necessario scuotersi di dosso la polvere della vita nel mondo.

Entrati nella stanza della meditazione, mettetevi a sedere

a busto eretto, state calmi, rilassate completamente la mente e il corpo. Abbandonate l'idea di dover compiere esercizi o altro. L'arte di non far niente, l'arte di rilassarsi completamente non è meno importante della capacità di operare.

Una volta un maestro di yoga disse che la meditazione può essere paragonata all'incantamento del serpente. L'incantatore estrae il serpente dal cesto e lascia che si srotoli come vuole. Lo lascia vagare liberamente senza interferire nei suoi movimenti. Però lo sorveglia attentamente di continuo. Analogamente, se adottate il metodo dell'osservazione distaccata, non dovete concentrarvi su nulla; non dovete controllare né il respiro né il pensiero, ma dovete lasciare che la vostra mente vaghi in piena libertà. La mente può essere paragonata a un serpente che avanza con moto tortuoso e infido (pensieri che ingannano, distolgono, allettano e impulsi rimossi), oppure a una scimmia che si arrampica senza posa e coglie e assaggia i frutti dell'albero della vita. Il metodo dell'osservazione distaccata consiste nell'osservare senza sgomentarsene o rimanerne sconvolti i movimenti della mente che procede strisciando tortuosamente come un serpente o arrampicandosi senza posa come una scimmia. Bisogna permettere a tutte le proprie idee e a tutti i propri sentimenti, desideri e impulsi di volare liberamente nel firmamento della mente come stormi di uccelli. Si sta seduti tranquilli con la schiena appoggiata e lì si osserva con distacco.

Quando adottate questo tipo di meditazione (auto-osservazione passiva), a vostra insaputa e indipendentemente dalla vostra volontà possono aver luogo fenomeni di ogni genere. La vostra mente può svotarsi del tutto. In tal caso staccatevi da questa condizione mentale e osservatela come se fosse un contenuto oggettivo. Oppure prende il sopravvento l'immaginazione. In questo caso lasciatele libero giuoco, però vigilate. A poco a poco si attiva sempre più la psiche inconscia, per cui saliranno alla superficie della coscienza liberandosi dal carcere « sotterraneo » antichi ricordi, desideri repressi, impulsi sconosciuti, speranze deluse, aspirazioni segrete, conflitti emozionali sepolti nel profondo. Bisogna affrontarli tutti con coraggio e calma irreprensibili. Si può permetter loro di localizzarsi nel focus della coscienza e di manifestarsi senza riserve. Ciò consente la perfetta e completa conoscenza della propria natura.

Nel caso prevalga prepotentemente e tenda ad ancorarsi

alla coscienza sotto forma di idea fissa un contenuto indesiderabile dell'inconscio, è necessario consultarsi col guru sul da farsi. Questi può scoprire che un settore della vita è stato indebitamente escluso dallo schema di vita e di condotta del meditante. In tal caso quest'ultimo deve pazientemente e gradatamente allargare il proprio programma di vita. Può essere necessario rinunciare per qualche tempo alla libera comunicazione con la psiche inconscia; e la pratica può venir ripresa dopo che il settore negletto è stato debitamente accettato, affermato e integrato, col risultato di una maggiore stabilità emozionale e maggiore forza interiore. Comunque non v'è dubbio che per autorealizzarsi integralmente l'individuo deve esplorare, capire e accettare per intero l'inconscio.

Qualche volta nel corso dell'osservazione distaccata una idea o un desiderio allettanti irrompono inaspettatamente nel campo visivo della mente e trasportano il meditante nel regno della fantasia, dei sogni ad occhi aperti, e possono venire erroneamente interpretati come pulsioni irresistibili dell'inconscio. Altre volte emerge un pensiero cattivo, un pensiero demoniaco che lo sopraffà; allora il meditante perde il controllo, si sente in catene nel fondo di una buia prigione sotterranea e smarrisce la sua posizione di osservatore distaccato. Ma appena si accorge di quello che gli sta succedendo, deve riprendere la sua posizione di osservatore distaccato, uscire dal flusso dei contenuti psichici e ricordare che il Sé vero è il principio della coscienza pura, che è intrinsecamente ed eternamente libera e trascende tutte le polarità della psiche. Il bene e il male sono modificazioni della stessa sostanza psichica (*citta*), dalla quale il Sé autentico va nettamente distinto.

Nel corso dell'osservazione distaccata di tutto ciò che entra nel campo visivo della mente il meditante raggiunge uno stadio nel quale si pone dietro il proprio ego auto-osservante e ha la percezione di se stesso che osserva il proprio flusso mentale. A questo punto egli trascende sia il soggetto che l'oggetto, sia l'« Io » che l'« Esso » (sia l'*aham* che lo *idam*) e scopre il Sé puro o spirito puro, del quale il soggetto e l'oggetto sono manifestazioni polari. Al distacco dal flusso mentale segue il distacco dall'ego osservante. Ne risulta l'individuazione del Sé puro (*puruṣa*) quale libertà assoluta. Facciamo presente che nello yoga integrale l'individuazione del Sé come libertà è essenzialmente un atto dinamico e creativo. Il Sé è essenzialmente libertà creativa. Quando tra-

scende la distinzione fra soggetto e oggetto il meditante non si autoannulla, ma entra in contatto con la fonte prima di tutto ciò che esiste e capisce che questa fonte è lo spirito creativo libero. Tale constatazione gli permette di ristrutturare tutto il suo essere facendone un canale di espressione del supremo. Comprendere il Sé puro non significa perdere interesse alla vita. Al contrario, tale constatazione permette al meditante di riorganizzare con libertà e con gioia la propria personalità alla luce della verità e nello spirito dell'amore cosmico, che impone caldo e vivo interesse per il bene comune.

La pratica abituale dell'auto-osservazione conferisce alla personalità la capacità dinamica di superare di continuo se stessa. Nello yoga integrale alla pratica dell'auto-osservazione passiva si associa l'auto-offerta attiva alla volontà divina. Più la mente è priva di simpatie e antipatie personali, di pensieri impuri e valutazioni preconcepite, maggiore è la chiarezza con cui si rivela il traguardo divino della vita. Così la pratica dell'auto-osservazione contribuisce al passaggio da un'esistenza non autentica all'esistenza autentica basata sull'auto-coscienza del Sé. Essa promuove l'emergere continuo di nuovi valori, sempre più alti; impedisce all'individuo di fossilizzarsi nel trionfo auto-compiacimento per il già raggiunto, gli impedisce di dormire sugli allori del passato. Sulla base della giusta valutazione di quanto viene raggiunto giorno dopo giorno mantiene in vita un continuo processo di crescita dinamica e di realizzazione creativa allargando i confini dell'esistenza del meditante e aprendo continuamente nuovi orizzonti. Inoltre gli permette di vedere se stesso con gli occhi degli altri e di valutare le proprie azioni con il metro del prossimo. Di conseguenza egli ha modo di migliorare se stesso e di imparare a comportarsi a dovere nei rapporti coi suoi simili.

Il metodo della formulazione libera di idee

Uno dei metodi di meditazione più evoluti è quello della libera formulazione di idee o riflessione indipendente. Consiste nell'accrescere la duttilità e la mobilità della mente, nell'acquisire sia la disponibilità a seguire il vento della verità in qualunque direzione esso spiri, sia l'abitudine di affrontare qualsiasi argomento con mente aperta e senza pregiudizi e pre-

concetti. Pregiudizi, preconcetti, inclinazioni, tendenze e condizionamenti socio-culturali ostacolano la chiara visione della verità. La libera formulazione di idee consiste nel ricercare la verità dal profondo del proprio Sé. Consiste nel passare al vaglio del proprio giudizio critico personale tutte le idee e tutte le credenze. Tale metodo naturalmente presuppone un alto grado di sviluppo intellettuale. Il successo dipende dalla capacità di seguire un'idea fino alla sua ultima conseguenza logica senza lasciarsi scoraggiare dalla « opposizione » (tradizione e autorità) e dall'eventualità di conseguenze pratiche spiacevoli. Per poter praticare la meditazione della formulazione libera di idee bisogna avere il coraggio di sacrificare le proprie convinzioni e le proprie idee preconcepite, i propri interessi privati e le proprie preferenze sentimentali sull'altare della verità.

Spiegherò in che modo si pratica questo genere di meditazione. Il meditante si sceglie un argomento tipo: il significato di Dio, il concetto di spirito, la nozione di immortalità; lo affronta con mente aperta e si concentra su di esso pensando intensamente al suo significato intrinseco. Man mano che alla sua mente si affacciano le varie idee suggeritegli dalla sua preparazione culturale, egli le esamina con cura da più punti di vista, ne indaga le basi logiche e le confronta. Poi riferisce il tutto al proprio Sé interiore e cerca di dare una risposta con la massima sincerità, senza tema che possa apparire sbagliata o assurda. Per esempio si chiede: « Come definirei *io* la verità, in base alla *mia personale* esperienza e alla luce del *mio personale* giudizio? ». Anche se gli sembra che la sua esperienza e il suo sviluppo intellettuale non consentano un giudizio valido, deve comunque sforzarsi di esprimere un parere, di formulare un'idea sua con l'aiuto dell'intuizione e del raziocinio, perché per lui la libera formulazione di quest'idea ha un'importanza vitale.

Più l'individuo è esperto nell'arte di consultare la luce interiore della propria psiche, più essa risplende producendo intuizioni sempre nuove. Senza tener conto della tradizione, deve fare l'onesto sforzo di interrogare la propria coscienza e di registrare le proprie libere reazioni alle singole idee su un argomento. Deve avere il coraggio di dire: « Non riterrò vero alcun concetto solo perché l'hanno sostenuto Platone o Samkara o semplicemente in base all'autorità di Gesù o Gautama. Ciò che dicono Platone o Samkara o Gesù o Gautama

forse è piú vero di quanto mi suggerisce il giudizio del mio Sé interiore. Però per me il giudizio del mio Sé interiore è molto piú importante come punto di partenza delle mie ulteriori indagini, se voglio raggiungere il completo e libero sviluppo della mia personalità o realizzare a pieno le mie potenzialità. Comunque come guida nella vita pratica e per non compromettere la mia stabilità interiore provvisoriamente posso accettare le regole fondamentali di un'autorità che stimo in modo particolare ».

Tuttavia, posto che in seguito a questa ricerca arrivate a una conclusione e formulate una vostra idea personale, non commettete poi l'errore di farne un dogma e di attaccarvi ad esso senza riserve. Condizione essenziale del successo nella formulazione libera di idee è il distacco. I risultati dell'indagine indipendente, per solide che siano le basi logiche sulle quali poggiano, non debbono essere identificati con la verità completa e definitiva, con l'ultima parola della saggezza. Debbono servire soltanto da incentivo per ulteriori esplorazioni nel regno della verità. Poiché nessuna particolare concezione o teoria o formulazione può mai esprimere l'intera verità su una cosa, non esitate a confrontare con pazienza, tolleranza, simpatia e rispetto la vostra concezione con altri punti di vista piú o meno discordanti. Cercate di individuare con mente aperta gli elementi di verità che si annidano nelle altre concezioni. L'esame spassionato e obiettivo delle idee in contrasto con le vostre sarà premiato, vi frutterà il raggiungimento di livelli di comprensione sempre piú alti. La meditazione basata sulla libera riflessione dà origine a concezioni insospettate sulla verità infinitamente molteplice.

Potete iniziare consultando un libro di saggezza come le Upanishad, il Gītā, la Bibbia, il Dhammapada, il Talmud, il Corano, il Zend Avesta, il Libro delle mille sentenze ecc. o i detti dei grandi maestri: Platone, Samkara, Lao-tze Spinoza, Emerson, Schweitzer, Ramkrishna, Aurobindo, Gandhi ecc. Leggete e poi riflettete sul passo che avete scelto. Cercate di coglierne l'intero significato, le molteplici implicazioni e l'impostazione nei confronti della vita. Cercate di scoprire quale sembra a voi il vero significato di ciò che avete letto, e se è diverso o in che misura è diverso da altre interpretazioni. Può darsi che vi sembri di dover respingere in toto quanto avete letto. In tal caso affrontate la cosa con franchezza e coraggio pur rimanendo umili. Cercate di scoprire la ragione per la qua-

le non condividete questo o quel passo del libro. Questa indagine può permettervi di scoprire una nuova angolatura che suggerisce una nuova linea d'interpretazione o di valutazione. Può darsi anche che constatiate che da parte vostra sarebbe necessaria maggiore esperienza per formulare il giudizio di cui trattasi. In ogni caso la contemplazione libera mirante all'ardita scoperta della verità è una forma di meditazione proficua che consente all'individuo di avvertire il pulsare della propria coscienza e di sviluppare un programma di vita che favorisce la crescita della personalità.

La formulazione libera delle idee è la base dell'auto-espressione creativa. Seguendo un'idea fino alle sue estreme conseguenze logiche, esaminando le varie idee con spirito di assoluta indipendenza partendo dal proprio Sé interiore, registrando le proprie reazioni spontanee, vagliando spassionatamente i vari punti di vista più o meno contrastanti col suo, il meditante si prepara alla conoscenza creativa. Registra le singole idee che affiorano alla coscienza, indi le organizza in sequenze logiche o le sviluppa in un tutto estetico di auto-espressione. Nel corso di tale processo possono nascere idee nuove, possono aprirsi nuovi orizzonti, possono avvenire cambiamenti e modificazioni importanti. Se esso persevera in questa impresa di libera classificazione, il suo sforzo creativo si fa sempre più produttivo e penetrante. Nel medesimo tempo la creazione libera diventa libera auto-estrinsecazione del reale. La meditazione assume la forma di auto-espressione della realtà stessa. Quando l'individuo pensa, attraverso lui pensa la stessa realtà.

La meditazione quale azione spiritualmente orientata

Come già affermato, la meditazione correttamente intesa non è la negazione dell'azione, ma la base di un'azione intelligente ed efficiente. La meditazione e l'azione sono come l'inspirazione e l'espiazione, o come la sistole e la diastole della vita spirituale. La meditazione è interiorizzazione, è un atto di auto-conoscenza, l'azione è esteriorizzazione, è un atto di auto-dedizione. La meditazione porta all'illuminazione interna, l'azione alla partecipazione affettiva — che è conseguenza dell'illuminazione.

All'inizio sembrano processi distinti e opposti, invece man

mano che la vita spirituale si affina la meditazione diventa sempre piú dinamica e creativa, e l'azione si fa sempre piú meditativa o spiritualmente orientata. Lo yoga integrale vuole che chi pratica la meditazione sin dall'inizio si proponga di non uscire dalla realtà del mondo d'azione, perché tale evasione porta all'autorealizzazione statica. Allo stesso modo vuole che il lato attivo della vita sin dall'inizio venga organizzato e orientato in modo da non determinare un progressivo estraniamento dal Sé. Anche le attività di routine dell'esistenza sociale possono essere svolte in modo da assumere la forma di gioiosa meditazione in azione. Qui è opportuna una breve considerazione sulle caratteristiche peculiari dell'azione spiritualmente orientata — cioè della meditazione nell'azione.

In primo luogo l'orientamento spirituale comporta l'applicazione del principio di concentrazione nella sfera pratica. Concentratevi sul destino spirituale della vita, che è quello di fungere da strumento della volontà divina, cioè da strumento della verità, della giustizia, dell'amore e della pace. Basate tutte le attività della vostra vita su questo ideale. Fate che la motivazione spirituale di base trasformi tutti i particolari della vita in elementi determinanti di un tutto auto-coerente dotato di significato. Questa auto-organizzazione volta al raggiungimento dell'obiettivo non deve escludere nessun aspetto importante della vita. Mangiare, bere, divertirsi, scegliersi un mestiere, scegliere il posto in cui risiedere, il compagno della propria vita e gli amici sono tutte azioni che debbono contribuire alla realizzazione dell'obiettivo centrale dell'esistenza. Fate in modo di scoprire quali sono le vostre potenzialità dinamiche, cercate di capire se siete tagliati per fare l'ingegnere o il meccanico, il medico o l'infermiere, il cattedratico o l'assistente, il poeta o il musicista, il naturalista o il filosofo, l'uomo d'affari o il funzionario di una pubblica amministrazione, l'agricoltore o il bracciante. Una volta stabilito il punto d'arrivo, impegnate le vostre energie per raggiungerlo. Coltivate le vostre qualità naturali e acquistate abilità nel campo prescelto. Indi offrite voi stessi, o la parte migliore di voi stessi, sull'altare del bene comune o benessere cosmico. Cioè considerate la professione o mestiere che avete scelto, oltre che un mezzo per servire il vostro interesse personale, anche un mezzo per servire il vostro Paese, attraverso il Paese l'umanità e attraverso l'umanità la volontà di Dio. Fuggite le occasioni ed evitate le compagnie che possano distogliervi dal-

l'ideale di vita spirituale. Fate in modo di creare le situazioni e le circostanze che possono favorire la vostra crescita spirituale e la vostra auto-espansione.

In secondo luogo l'azione spiritualmente orientata comporta l'applicazione del principio di auto-osservazione nella sfera pratica. Prendete l'abitudine di osservarvi nelle diverse situazioni della vita, di registrare le vostre reazioni nelle varie circostanze e nel trattare con le persone, amici e nemici, parenti o estranei che siano. L'abitudine di osservare se stessi consente di perfezionare sempre piú le proprie azioni e le proprie risposte alle modificazioni dell'ambiente. È un fattore essenziale nella battaglia volta a vincere le proprie insufficienze, imperfezioni e intolleranze, la propria immaturità affettiva, il « parrocchialismo » e il dogmatismo. Il principio dell'auto-osservazione è di capitale importanza nel raggiungimento dell'auto-perfezione da un lato e l'armonia nei rapporti umani dall'altro. Esistono persone che sembrano assolutamente incapaci di osservare se stesse. Hanno l'abitudine di attribuire i propri difetti agli altri, di considerare responsabili delle loro frustrazioni e dei loro difetti gli altri o « gli astri ». La capacità di esaminarsi obiettivamente e di valutare costruttivamente la propria personalità è un aiuto inestimabile nel processo di graduale auto-perfezionamento.

In terzo luogo, quando viene compiuta con spirito di auto-offerta al Divino l'azione diventa una forma di meditazione. Sotto il profilo spirituale è di capitale importanza non tanto ciò che fate, quanto lo spirito con cui operate. Qualunque sia la vostra occupazione o missione nella vita, se operate per la gloria di Dio o per il bene dell'umanità e di tutto ciò che Dio ha creato, le vostre azioni diventano parte integrante della disciplina spirituale. Le azioni generosamente offerte sull'altare del Divino vi avvicinano sempre piú alla beata unione con Dio. L'offerta di se stessi al fine del benessere cosmico è partecipazione alla vicenda cosmica del Divino.

Per chi ricerca la verità suprema nessuna attività è troppo umile o troppo umiliante, nemmeno quella dello spazzino o del lustrascarpe. Ogni individuo ha il suo valore nella posizione che occupa, indipendentemente dal mestiere che fa o dalla classe sociale cui appartiene. Ogni mestiere ha la sua dignità perché è un contributo alla gioia della vita. Lo spirito che è alla base dell'auto-offerta al Divino conferisce al significato sociale dell'attività una dimensione spirituale. Piú operiamo

nella consapevolezza di essere strumenti della volontà divina, piú la nostra attività ci aiuta ad unirci direttamente a Dio.

Infine l'azione spiritualmente orientata è azione libera e spontanea, rilassata e distaccata. Piú accordiamo le nostre azioni con l'ideale di vita scelto, piú quest'ultimo è in armonia con le possibilità e le aspirazioni del nostro Sé intimo, piú il compierle ci comunica un senso di libertà e di gioia. Ciò non significa che dobbiamo evitare le azioni spiacevoli e male accette. In ogni campo d'attività è necessario impadronirsi di nozioni, segreti e tecniche che esigono pazienza e applicazione, esercizio che all'inizio risulta fastidioso. Ma se impariamo a metterlo in rapporto con l'ideale centrale e ad inquadrarlo nello schema dell'auto-realizzazione integrale diventa piacevole e bene accetto. La costante fedeltà all'ideale di vita scelto libera le energie latenti dell'anima, trasforma tutto il campo della vita attiva in un mezzo di auto-espansione gioiosa.

L'orientamento spirituale mette l'uomo in condizione di adempiere ai doveri della vita in atteggiamento rilassato, di mantenere l'equilibrio e la pace dello spirito anche se soffocato da un numero eccessivo di impegni. Perché la sua motivazione centrale è frutto non di pulsioni egoistiche ma dello spirito di dedizione al Divino. Esso agisce non per ingrandire il proprio piccolo Sé, ma per la gloria di Dio. Agisce non per raggiungere il potere, una posizione sociale piú alta, la fama, ma quale strumento della volontà divina. Sa che il suo operato in ultima istanza appartiene a Dio e perciò deve essere considerato nel contesto dell'eterno. Il valore permanente di una cosa (qualunque essa sia) è merito della potenza divina che opera attraverso la sua azione, è legato all'istanza fondamentale dell'evoluzione. Sicché andarne fieri, vantarsene, esserne orgogliosi, è fuori posto. Nel caso opposto però, cioè nel caso che gli sforzi di tutta una vita falliscano, l'uomo non deve abbattersi né disperarsi. Perché i valori spirituali non si distruggono né vanno persi, ma si conservano in eterno quali forze dinamiche nello schema dell'evoluzione. Ogni nobile sforzo compiuto con animo sincero, anche se non coronato da successo immediato, è un contributo al processo di evoluzione cosmica. Ogni atto di virtù contribuisce all'arricchimento e all'espansione del proprio Sé interiore indipendentemente dalle conseguenze esterne.

Nel quadro spirituale dell'orientamento la vanità è fuori posto. Nel disegno sociale nessuno è indispensabile. Nessu-

no, per alto, potente, dotato e capace che sia, può arrestare la marcia in avanti della civilizzazione. Il divenire dell'universo è regolato da un'invisibile potenza superiore. La percezione della dinamica presenza del Divino nell'ordine storico conferisce un atteggiamento rilassato, pur senza diminuire lo spirito di entusiasmo. Mette l'individuo in condizione di servire l'umanità senza perdere l'equilibrio interno; senza che si illuda di essere superiore ai suoi simili; produce un giusto atteggiamento di distacco dalle alterne vicende della vita, da successi e insuccessi, avversità o fortune, lodi o calunnie. Produce distacco da ogni tipo di manifestazione dell'egocentrismo. L'uomo adempie alla propria funzione conformemente al proprio ideale e secondo il meglio delle sue capacità e lascia il resto nelle mani di Dio. Le pene e i guai derivanti dall'assenza di prospettiva cosmica si bruciano alla fiamma dell'amore universale. L'individuo si sente libero ed equilibrato e desidera svolgere il suo ruolo di partner del Divino nel dramma della vita.

L'impostazione integrale

L'impostazione integrale nella meditazione sottolinea la necessità di preferire la crescita della coscienza ad un metodo (o tecnica) fisso. L'atteggiamento interiore è molto più importante della forma esterna. La flessibilità e l'apertura panoramica della mente sono molto più importanti della fede incollabile in un credo, un apparato dottrinale, un esercizio elaborato o una pratica di routine. Date le mutevoli necessità della psiche, si possono adottare con successo diversi metodi. Però il concetto dominante dev'essere quello della cooperazione creativa con lo spirito universale.

Proprio dell'impostazione integrale è l'ideale basilare di una vita realizzata in tutti i suoi aspetti. Quindi la meditazione deve assumere la forma di un training che contempli sia l'integrazione interiore che l'adeguamento al mondo esterno. Dentro di sé è necessario sviluppare sempre più la coscienza di essere strumenti del Divino (o benessere cosmico); aspirare intensamente a uno sviluppo costruttivo delle proprie possibilità latenti onde perfezionarsi quali strumenti di valori superiori; sforzarsi di realizzare tutti gli aspetti della propria personalità, fisici, intellettivi, morali, affettivi e numinosi al fine di raggiungere uno sviluppo equilibrato. Fuori di sé è neces-

sario acquisire sempre maggiore conoscenza della realtà del mondo esterno; rendersi conto dello stretto rapporto che intercorre nel tessuto sociale tra le forze antagoniste — bene e male, giustizia e ingiustizia, amore e odio, pace e guerra; riconoscere il valore e il significato dei diversi aspetti della civilizzazione — socio-economici, politici, etico-religiosi, culturali; imparare a svolgere il proprio ruolo sulla scena dell'evoluzione sociale mantenendo l'equilibrio nelle alterne vicende della sorte, operando nel migliore dei modi e con spirito altruistico facendo di tutte le circostanze, sia favorevoli che sfavorevoli, le pietre miliari di una realizzazione superiore. Conformemente a questa impostazione psico-sociale globale possiamo tracciare il seguente schema di meditazione, che può essere utile in particolare per chi è principiante:

Iniziate la giornata con una disposizione mentale positiva, dinamica e spiritualmente orientata. Prima di tuffarvi nelle attività quotidiane, praticate la meditazione per non più di dieci-quindici minuti. Per prima cosa scegliete un passo di un libro di saggezza. Leggetelo e rileggetelo con mente aperta. Riflettete con cura sul suo significato e il suo orientamento nei confronti della vita pratica e dei rapporti umani. Poi sedetevi comodamente a busto eretto e concentratevi sul significato di Dio quale spirito cosmico dinamico, quale unità di valori superiori, oppure sui valori supremi: verità, libertà, benessere cosmico, azione creativa, il progresso della civilizzazione e simili. Riflettete su voi stessi quali parte integrante e centro unico e dinamico dello spirito universale. Lo spirito universale è il Divino dinamicamente presente nel processo universale. Fissate nella coscienza l'idea che siete essenzialmente strumenti del Divino.

Indi esaminate mentalmente le attività e i contatti importanti che vi proponete di intraprendere nel corso della giornata. Ripetete dentro di voi come volete che vengano intrapresi. Pensate di attuare tutto nel modo più consono all'ideale di vita spirituale. Non permettete che la vostra giornata sia sovraccarica di impegni. Proponetevi di portare a termine quelli che possono essere affrontati nello spazio della giornata e rimandate gli altri al giorno dopo. Date la precedenza a quelli urgenti tenendo presente che per gli altri, a Dio piacendo, esiste sempre un domani. Prendete l'abitudine di portare a termine le attività in programma con spirito critico e insieme arrendevole nel senso dell'auto-offerta al Divino, perché

la volontà di Dio è la base d'incontro fra gli interessi del proprio Sé e quelli della società. Quando avrete esaminato mentalmente i punti importanti del programma della giornata e avrete impostato il vostro atteggiamento secondo i principi testé enunciati, sarete pronti ad adempiere ai doveri che dovrete affrontare.

Nel corso della giornata, nei momenti liberi, riaffermate mentalmente l'ideale di vita spirituale offrendo il vostro operato al Divino per non perdere di vista la meta ultima dell'esistenza. Ripetete mentalmente il nome di Dio o una formula spirituale apposita (*mantra*). Più è denso di significato, più il *mantra* che ripetete acquista forza e trasmette forza alla vostra vita assicurandovi la protezione divina contro i pericoli e le forze oscure e mantenendo vivo il vostro senso pratico. La ripetizione del *mantra* conferisce forza creativa all'idea, armonizza il proprio Sé col Divino e libera le energie creative dell'anima.

Infine è buona norma praticare una breve meditazione, sia pure di soli dieci-quindici minuti, prima di andare a dormire. Vale a dire: leggete un passo di un libro di saggezza. Riflettete sul suo significato intrinseco e sui suoi riflessi pratici. Indi passate in rivista con spirito critico le attività, i fatti, le esperienze e i contatti avvenuti nella giornata. Di alcuni potete andare fieri, di altri no. Quando ai primi, ringraziate Dio per avervi concesso di compiere un lavoro soddisfacente. Tale senso di gratitudine previene l'orgoglio e la vanità e trasforma l'egoismo in fiducia in se stessi. Per quanto riguarda gli eventuali insuccessi, non lasciatevi prendere da sconforto o disperazione — sono sentimenti che inaspriscono l'anima. Analizzate i fatti più importanti cercando di individuare gli errori commessi e di scoprire la ragione per la quale li avete commessi. Tale analisi obiettiva del vostro operato e degli avvenimenti della giornata vi permette di modificare la vostra condotta nei confronti del prossimo e il vostro futuro programma. Effettuato l'esame di coscienza e tratte le conclusioni, rilassatevi completamente, imponetevi di non pensare e stabilite dentro di voi il perfetto silenzio. Qualsiasi idea (o sentimento) affiori alla vostra coscienza offritela al Divino chiedendogli di concedervi di entrare in silente e fruttuosa comunione con Lui. In questo atteggiamento di preghiera al centro della vostra coscienza affidatevi al sonno.

Metodi di meditazione del Buddhismo Zen

Sotto l'influsso del buddhismo in Cina si sono sviluppate due importanti scuole di meditazione (*ch'an* o *zen*): la Scuola Settentrionale di Shen-hsiu, basata sulla teoria della gradualità, e la Scuola Meridionale di Hui-neng, basata sulla teoria dell'illuminazione improvvisa.

Secondo la Scuola Settentrionale la meditazione è un processo di autoevoluzione graduale; la *dhyāna* (meditazione) conduce alla *prajñā* (sapienza intuitiva) per gradi. Fattori importanti del raggiungimento dell'illuminazione sono sforzo prolungato, disciplina morale, esercizi spirituali, azione etica ecc. Questo metodo è proficuo soprattutto per gli intellettuali e i moralisti. Esso si propone l'« asportazione della polvere ». Finché è offuscata dalla polvere di pulsioni e desideri impuri, la vostra mente non riflette fedelmente la luce della verità. La meditazione mira ad allontanare via via la polvere dallo specchio della mente tramite la concentrazione sulle verità spirituali e un tenore di vita conforme all'ideale spirituale. Il sole dell'illuminazione spirituale risplende dopo che sono state spazzate dal cielo della mente le nubi dell'ignoranza e la caligine dei desideri. Quindi la meditazione può essere definita un graduale passaggio dalla schiavitù alla libertà, dall'ignoranza alla conoscenza, dalla constatazione mediata alla constatazione immediata.

La Scuola Meridionale di Hui-neng, che rappresenta la fase di sviluppo più recente del buddhismo zen, sostiene che la differenza fra ignoranza e conoscenza è radicale e fondamentale. L'intuizione spirituale (*satori*) è una dimensione dell'esperienza qualitativamente diversa. Non esistono gradi di intuizione spirituale. L'uomo possiede l'intuizione o non la possiede. Finché non l'ha raggiunta brancola nel buio e si sforza senza successo. Tale processo può essere definito meditazione. La meditazione (*dhyāna*) è essenzialmente inseparabile dall'intuizione spirituale o sapienza (*satori* o *prajñā*). L'intuizione si accende misteriosamente all'improvviso, come un lampo. Nulla può inibirne la comparsa. Non è la conseguenza o l'effetto di un processo evolutivo graduale e continuo. Poiché è qualitativamente e quantitativamente diversa da tutte le condizioni e da tutti i processi mentali, non può essere identificata col punto d'arrivo di un processo mentale. Stando così le cose,

può essere definita non-mente o non-pensiero: Inconscio. L'intuizione spirituale o *satori* può apparire all'improvviso quando la mente è completamente rilassata e sgombra, cioè esente da sforzo e da preoccupazioni. L'albeggiare del *satori* è simile allo spontaneo sbocciare del fiore o allo splendore del sole o al canto dell'uccello.

Quindi secondo la Scuola Meridionale la meditazione non è un processo graduale, ma un brusco passaggio dalla mente alla non-mente, dalle tenebre alla luce, dal *vikalpa* (termine sanscrito per pensiero dialettico) alla *prajñā* (intuizione ontologica o conoscenza della verità), dal *mayoyi* al *satori* (giapponese), dal *mi* al *wu* (cinese). Questo passaggio brusco, o salto, è ad un tempo psicologico, logico e dialettico. Non è il risultato di un ragionamento ma sopravviene quando il ragionamento logico (argomentazione dialettica) cessa, viene abbandonato in quanto inutile e incapace di produrre l'intuizione ultima. Sotto il profilo psicologico, l'intuizione si accende nel momento in cui termina lo sforzo personale (o forza di volontà) dell'individuo. L'improvviso accendersi dell'intuizione può essere provocato dal contatto diretto con una persona illuminata (guru), ma può anche essere il risultato dell'auto-rilassamento del meditante. I maestri di zen sono noti per i metodi « traumatizzanti » cui ricorrono. Può succedere che a un discepolo che gli ha chiesto: « Cosa significa "Natura di Buddha" ? », il maestro per tutta risposta gli appioppi uno schiaffo o una botta in testa che lo stordisce. Attraverso un meccanismo sconosciuto tale trattamento può produrre l'illuminazione improvvisa. Il discepolo abbandona di colpo la sua impostazione mentale normale e, a un livello più profondo, si impadronisce dell'intuizione non-dialettica. Al discepolo che gli chiede: « Quanto tempo ci vuole per raggiungere il *nirvāna* ? » può darsi che il maestro risponda con un'altra domanda: « Hai lavato la tua ciotola del riso questa mattina ? ». In questo caso si propone di portare la mente del discepolo dalle nuvole della speculazione astratta alla concretezza della vita pratica e di fargli capire che la vera saggezza scaturisce dall'attiva partecipazione al flusso dinamico del presente vivo.

La Scuola Meridionale quindi si basa sulla meditazione auto-vedente, da distinguersi dalla meditazione che « elimina la polvere » della Scuola Settentrionale (teoria tradizionale). Meditare non significa sforzarsi di raggiungere una determinata condizione psichica, ma saper rimanere distaccati e lasciare che

le cose si sviluppino spontaneamente. Mentre secondo la teoria tradizionale per raggiungere l'illuminazione è necessario mondare la mente dalla polvere dei desideri impuri, secondo lo zen la meditazione è un salto brusco e rivoluzionario oltre il mentale nel cuore del *satori*. Il Sé dell'uomo è la luce della verità che splende in lui. È la dimensione spirituale della sua esistenza. Esso è intrinsecamente puro e auto-vedente, auto-rivelantesi. Di conseguenza, come la luce del sole non può essere contaminata da impurità esterne, così il Sé non può essere contaminato da polvere di sorta. Purezza e luminosità gli sono intrinseche, quindi non può perderle. Inoltre intuizione del Sé, soggetto e oggetto, conoscente e conoscibile, osservatore e visibile diventano una cosa sola. Nella pratica di meditazione tradizionale l'esperienza dualistica ordinaria viene ripetuta sotto forma di introspezione. La percezione oggettiva da parte dell'uomo del tavolo fuori di lui è un'esperienza dualistica: da una parte lui quale conoscente, dall'altra il tavolo quale conosciuto. Quando osserva introspettivamente i propri stati e processi mentali, questi gli appaiono, dualisticamente, il contenuto oggettivo di una coscienza trascendentale. Nell'introspezione la mente si divide in: conoscente e conoscibile. Questo è il presupposto del raggiungimento di quella coscienza unitaria o esperienza non-dualistica che è la realtà spirituale fondamentale.

Dal punto di vista spirituale essere si identifica con vedere; essere non è il contenuto oggettivo dell'apprendimento soggettivo, ma è identico a vedere e a sperimentare. E questo vedere, che è essere, è anche agire. È il flusso della vita stessa, l'avanzare creativo dello spirito. L'equazione « vedere = essere = agire » esprime l'essenza della meditazione auto-vedente. È vivere liberamente e spontaneamente in armonia con l'Inconscio, con la stessa libertà e spontaneità che caratterizza lo sbocciare del fiore, lo splendore del sole e il canto dell'uccello. In questa non-dualità della vita spontanea all'occhio non-discriminante dell'intuizione le cose appaiono come sono. Quando distinguiamo o discriminiamo di proposito, perdiamo la capacità di discernere. Per esempio, quando discriminiamo uomini appartenenti ad altre razze o altre fedi non riconosciamo le caratteristiche peculiari delle varie razze e religioni; quando permettiamo alla luce della coscienza di risplendere senza pregiudizi riconosciamo l'infinita varietà dell'esistenza nelle sue diverse dimensioni e nei suoi diversi colori. La capacità di

discriminazione è basata sulla *prajñā* non-discriminante (1). Essa illumina con la stessa equità con cui la non-discriminante luce del sole rivela tutte le cose nelle loro forme peculiari. Meditazione significa funzionamento di tale facoltà, di questa « natura speculare senza contenuto », o natura del Sé (2). È il raggiungimento dell'aformale o vuoto (*śūnyatā*). È dimora nell'Inconscio, che è non-dimora in una forma, idea o condizione fissa.

Nella pratica tradizionale la meditazione è lo sforzo teso al raggiungimento di una determinata esperienza psichica o valore fisso. Invece la meditazione zenica è non-ancoramento ad una forma determinata; è non-dimora in una condizione specifica. È l'atto di riconoscere l'Inconscio nella vita di ogni giorno e nel flusso delle istanze quotidiane. Lo zen attribuisce al termine Inconscio un significato completamente diverso da quello che gli attribuisce la psicologia occidentale. Non è il « dietro » e il « sotto » della psiche inconscia, né una sorta di spirito universale natante in superficie nel caos della creazione. Per lo zen, Inconscio significa avere idee e insieme non averle, essere distaccati dalle alterne vicende della vita, non essere condizionati dalle circostanze, dagli affetti e dai desideri; affrontare ogni condizione oggettiva e al contempo non agitarsi psichicamente (3). È non pensare all'essere e non-essere, non pensare al bene e al male, non pensare all'illuminazione, attiva o passiva. L'Inconscio è lasciar vivere e non affermare il proprio Sé. Se non desidero e se non amo né odio, tutto ciò che faccio e che mi accade è voluto da Dio, i pensieri e i sentimenti che avverto sono frutto della volontà divina (4). Questo è l'Inconscio. La meditazione (*dhyaṇa* o *zen*), che è identica all'intuizione (*prajñā*), è il destarsi della coscienza nell'Inconscio.

Ora, ci si può chiedere: La non-dimora nell'Inconscio è una forma di attaccamento? La non-dimora nella propria natura è un nuovo tipo di attaccamento? Questo interrogativo, o dubbio, scaturisce dall'ignoranza del vero significato che si nasconde dietro l'espressione verbale. L'Inconscio, o natura del Sé, non può essere identificato con una forma fissa, con una

(1) D.T. Suzuki, *Zen Buddhism*, William Barret, ed. (New York: Doubleday Anchor Books, 1956), p. 183.

(2) *Ibid.*, op. cit., p. 183.

(3) *Ibid.*, pp. 192-3.

(4) *Ibid.*, p. 200.

condizione mentale fissa, con un'azione fisica fissa o con un processo psichico fisso. Dimora nell'Inconscio significa non-dimora in una condizione o processo psichico. Dimora nella natura del Sé significa non-attaccamento a una forma o ad un valore fissi. Questi sono in realtà modi diversi di espressione della completa libertà spirituale dinamicamente interpretata.

Armonizzazione delle Scuole Settentrionale e Meridionale

Dal punto di vista dello yoga integrale fra le due scuole di buddhismo zen apparentemente in conflitto non esiste una incompatibilità di fondo. L'apparente contrasto è dovuto da un lato all'imperfezione del linguaggio, dall'altro all'effetto distorto della mente umana. È vero che la Scuola Settentrionale di Shen-hsiu suggerisce lo sforzo cosciente per ottenere l'illuminazione (*prajñā* o *satori*); è vero che molti ricercatori tendono a definire l'auto-illuminazione del Sé uno stato mentale particolare che accompagna altri stati e processi mentali. Però è anche vero che, correttamente intesa, l'illuminazione, *nirvāṇa* o *prajñā*, è la coscienza atemporale pura (o Inconscio), che è essenzialmente diversa dal flusso degli stati e processi mentali. In quanto percezione atemporale non può essere considerata un evento psichico futuro. Essa infatti è la mèta della ricerca spirituale e contemporaneamente non lo è, perché è l'eterno presente della percezione atemporale. Mentre la Scuola Settentrionale definisce l'illuminazione mèta e la Scuola Meridionale la definisce non-mèta, lo yoga integrale afferma che la dimensione atemporale dell'esistenza è contemporaneamente un evento futuro e un eterno presente — è mèta e non-mèta. Dal punto di vista pratico la percezione dell'atemporale è l'obiettivo fondamentale, mentre dal punto di vista teorico (della verità essenziale) l'atemporale è la realtà sempre presente.

In altri termini, la suprema illuminazione ha due aspetti: un aspetto atemporale (o non-mentale) e un aspetto temporale (o mentale). Nel primo aspetto l'illuminazione comporta la luce eterna della verità, la dimensione atemporale dell'esistenza, la luminosità intrinseca del Sé. Intesa in questo modo, l'intuizione vera e propria è non-mèta, non-mente, non-pensiero, non-essere. Nel secondo aspetto, quello temporale, l'illumina-

zione rappresenta la luce della verità che si riflette nella mente purificata dell'individuo. È la luminosità intrinseca del Sé percepita direttamente dal ricercatore spirituale. In questo senso l'illuminazione è la ricerca della mèta da parte di un determinato individuo. È ciò che dà un significato e un indirizzo alla sua vita.

La Scuola Settentrionale sottolinea la necessità della ricerca conscia e della disciplina della meditazione. La Scuola Meridionale insiste sull'inutilità dello sforzo conscio, sull'importanza dell'assoluta passività in senso dinamico (5) e sulla spontaneità della vita illuminata. Nello schema dello yoga integrale c'è posto sia per lo sforzo consapevole correttamente orientato che per l'auto-apertura passiva alla luce sovrana della verità.

L'abbandono di ogni sforzo consapevole: morale, religioso, culturale, può causare il regresso ad una vita animale, primitiva o infantile. Poiché la natura aborre il vuoto, l'eliminazione di ogni sforzo teso alla mèta può provocare l'insorgenza di forze istintuali inconsce capaci di spazzare via i tesori di secoli di civilizzazione. D'altra parte, sotto la spinta del tiranico superego l'uomo ha tendenza ad esagerare il proprio ruolo etico o religioso, a spingere il suo sforzo conscio troppo lontano. In tal caso, rileva la Scuola Meridionale, gli sforzi morali e religiosi diventano auto-distruttivi. Infatti le nostre virtù migliori sono quelle che esercitiamo inconsciamente, senza che la mano sinistra sappia cosa fa la destra. La saggezza più profonda è quella che emana inconsciamente da una fonte sopramentale. Non si può dire che lo sforzo individuale conscio produca salvezza o liberazione. Ciò che si produce in tal caso sarà un altro fenomeno o effetto psichico nel tempo, un'altra condizione mentale transitoria e non la liberazione, che è percezione atemporale. Tuttavia lo sforzo consapevole ha indubbiamente grande valore. Entro certi limiti e incanalato nella giusta direzione, eleva il processo inconscio di auto-integrazione (che ha luogo in tutti gli esseri viventi) ad un livello di coscienza più alto, e quindi rende più rapido il corso dell'evoluzione. Rimuove ostacoli e inceppi dal cammino dell'auto-conoscenza nascente. Elimina dalla natura dell'uomo inerzia, ottusità, tendenze unilaterali e conflitti emozionali. È un ausilio consapevolmente offerto dall'inconscio all'irradiarsi della lu-

(5) Ibid., op. cit., p. 200.

ce della verità, esattamente come il giardinaggio, l'attività consapevole del giardiniere, aiuta lo spontaneo sbocciare dei fiori e l'inconscio maturare dei frutti.

Lo yoga integrale è uno schema di auto-evoluzione bilanciato nel quale la disciplina consapevole e la crescita inconscia sono armonicamente fuse. L'auto-energizzazione attiva (*tapas*) e lo spirito di auto-dedizione passiva (*samarpana*) si integrano a vicenda, sono complementari l'un l'altro. Per agire sull'inconscio è necessario sostenere lo sforzo auto-evolutivo. Lo sforzo individuale deve essere aiutato da vento cosmico favorevole, dalla grazia di Dio. Per meritare la grazia di Dio l'individuo deve sviluppare sempre più lo spirito di auto-dedizione incondizionata alla volontà divina o fine cosmico dell'esistenza. L'auto-disciplina serve ad allontanare i miasmi dell'egocentrismo e le nubi dell'ignoranza, affinché possa splendere il sole della verità. La grazia divina si manifesta nello sbocciare dell'amore, che rende luminosa la vita.

Ritorniamo al problema di partenza: La meditazione è un processo di crescita spirituale graduale e continuo, o è un fenomeno di illuminazione che sopravviene all'improvviso?

Secondo lo yoga integrale la risposta dipende dal punto di vista che si adotta. La teoria secondo la quale l'intuizione si instaura bruscamente mette in rilievo il fatto che si tratta di un'esperienza radicalmente diversa, il cui raggiungimento comporta l'abbandono rivoluzionario dell'impostazione dialettica comune (*vikalpa*). Il concetto secondo il quale la meditazione è un processo graduale e continuo mette in rilievo il fatto che il saltus rivoluzionario dell'intuizione raggiunta è il punto culminante di un lungo sviluppo interiore. Un discepolo incontra un maestro e d'un tratto gli succede qualcosa. Improvvisamente scopre un mondo di valori superiori; il significato della vita acquista per lui una nuova dimensione. Il fenomeno dipende dalla capacità di comunicare del maestro, ma anche dalla recettività del discepolo, che deve aver attraversato un lungo periodo di auto-preparazione, conscia o inconscia. Lo mette in dinamico e aperto contatto col maestro la sua disponibilità, la sua capacità di recepire la verità. Molte altre persone che vengono a contatto con lo stesso maestro non avvertono nulla, non intuiscono di colpo la verità suprema.

Sebbene sopraggiunga inaspettatamente, per diventare un fattore dinamico della vita e una forza costruttiva nella società, l'improvvisata intuizione della verità suprema esige un

lungo periodo di silenziosa auto-preparazione. Per lo yoga integrale avere un'intuizione fondamentale o una profonda esperienza interiore non è sufficiente. Per diventare un elemento efficiente nell'auto-realizzazione equilibrata e nel progresso sociale universale la nuova intuizione deve essere organicamente articolata con altri settori dell'esperienza umana.

L'intuizione non è un elemento fisso della conoscenza, dato una volta per tutte. Esistono vari livelli di intuizione, e la visione della verità allarga continuamente il proprio orizzonte. Il cammino dell'evoluzione spirituale non conosce punti morti, non ha un punto fermo che possa essere definito l'ultima parola della saggezza. La meditazione, in quanto ricerca della verità, è un processo di crescita e di auto-evoluzione continue. È un processo di incessante percezione della verità nella sua molteplicità, è un processo di continua riformulazione della verità eterna nelle mutevoli circostanze della vita, della società e della storia. La maturazione della personalità è contraddistinta da fasi critiche identificabili con salti rivoluzionari, con neo-intuizioni. Una volta acquisite, tali neo-intuizioni influenzano le concezioni che le procedono e vengono da esse influenzate. Per poter entrare nel flusso della vita come elemento stabile deve prima venire adeguatamente assimilata, valutata e coordinata in modo logico e intelligente con altre aree di esperienza. Sicché la meditazione è un processo di evoluzione spirituale graduale con fasi rivoluzionarie caratterizzate da neo-intuizioni, cui si accompagna una trasformazione della vita.

Tuttavia, poiché i singoli individui appartengono a tipi psicologici diversi e si trovano in fasi di evoluzione diverse, lo yoga integrale non ripudia affatto i metodi di meditazione tradizionali. Le tecniche e i metodi antichi possono venire adeguatamente modificati e intelligentemente riorientati secondo il concetto di unione integrale dinamica con lo spirito vitale. Lo yoga integrale consiglia l'impiego costruttivo nei singoli individui di metodi capaci di condurli a poco a poco alla mèta ultima dell'auto-realizzazione creativa.

Consideriamo per esempio il metodo tradizionale dell'osservazione interiore passiva e distaccata dal flusso del proprio contenuto psichico. Pur essendo una pratica statica e dualistica, lo yoga integrale non la ripudia. Questo metodo ha grande valore e notevole potenzialità. Serve a mettere in

luce le tensioni e i conflitti interni, a far conoscere sempre meglio l'intenso lavoro della propria psiche e ad acquisire la giusta prospettiva circa i pensieri, i sentimenti, gli impulsi e le aspirazioni del proprio Sé. Come una certa dose di attiva partecipazione alla vita è necessaria per poter conoscere e giudicare il mondo, così una certa dose di distacco è necessaria per valutare in modo esatto le proprie motivazioni interne e le proprie reazioni emotive alla realtà.

La vera auto-osservazione distaccata presuppone la polarizzazione del Sé in soggetto e oggetto. Ora, questa polarizzazione non è contraria alla mèta spirituale della percezione della identità? Non introduce una divisione nell'unità indivisibile della vita? Sì, certo. Però contemporaneamente mette in luce la struttura essenziale della vita, la sua essenziale unità, che è creativa, non vuota, statica e senza qualità. Qui occorre far presente che obiettivo della meditazione non è il ritorno alla coscienza primitiva, all'auto-conoscenza riflessiva da parte dell'individuo. Non mira al « continuum presente » dell'infanzia né alla « partecipazione mistica tribale », che precedettero l'emergere della ragione, della coscienza e della individualità. La meditazione si propone in realtà di scoprire il supremo mistero dell'esistenza, nel quale dall'unità creativa della vita scaturisce ogni genere di differenze. La meditazione basata sull'auto-osservazione distaccata è un ottimo esercizio che permette di comprendere come si sviluppino i dualismi in seno all'unità indivisibile dell'essere. Ci aiuta a capire la polarizzazione della mente osservante e della mente osservata, quale modo di manifestazione dello stesso principio creativo. Lo yoga integrale impiega questo metodo in un modo che permette all'individuo di comprendere che il suo vero Sé è il principio dell'unità creativa che trascende tutti i dualismi e contemporaneamente li sviluppa e vi dimora. La meditazione non è un processo di introversione ma un metodo di apprendimento dinamico dello spirito creativo nell'uomo. Non è un processo di regressione, ma un mezzo per comprendere che le differenze sono espressioni creative dell'Uno. Grazie a tale constatazione l'individuo può partecipare alle diverse attività della vita senza perdere il proprio equilibrio e la propria libertà. S'impegna attivamente a creare di continuo forme e valori nuovi senza attaccarsi a nessuno di essi in particolare.

Prima di concludere vale la pena ribadire che l'essenza dello yoga integrale consiste nell'unione di meditazione e azio-

ne. Attraverso l'azione l'individuo si cala nel flusso del divenire e partecipa alle gioie e ai dolori della vita insieme ai suoi simili. Attraverso la meditazione contempla la natura dell'essere puro, acquista una prospettiva piú ampia del divenire e inquadra la vita nel contesto dell'eterno. La meditazione conferisce profondità, significato e serenità alla vita d'azione. L'azione immette le energie creative della meditazione nella sfera del progresso sociale. Nella pratica dello yoga integrale azione e meditazione a poco a poco si fondono diventando una cosa sola, sicché l'individuo può operare attivamente nella vita e partecipare concretamente all'evoluzione senza smarrire la prospettiva dell'eterno. Si tratta di non-azione nell'azione, di moto e non-moto. Ciò consente all'individuo di sentirsi libero pur essendo legato alla vita sociale da innumerevoli vincoli. In questo consiste il segreto del senso di libertà che prova colui che è legato alla società da mille vincoli. Questo è il segreto della gioiosa partecipazione alla vita, festa di luce, di colori e forme.

Mediante l'azione l'individuo modifica l'ambiente apportandovi miglioramenti e creando valori nuovi. Grazie alla meditazione conserva la libertà interiore e previene la fossilizzazione in una forma o valore fisso. Sicché la meditazione è vita d'azione creativa liberamente fluente. Affrancando l'azione dalla routine e dal conformismo la meditazione apre orizzonti sempre nuovi. Mettendo l'individuo in comunicazione con l'eterno la meditazione ne rivitalizza perennemente l'azione. Quando fra meditazione e azione si stabilisce un equilibrio perfetto, l'azione diventa libertà creativa, la meditazione diventa conoscenza dinamica e la vita diventa un'auto-estrinsecazione ricca di significato.

YOGA - ZEN - MEDITAZIONE

In questa stessa collana:

Costant Kerneiz
YOGA PER L'OCCIDENTE

Wallace Slater
HATHA YOGA

Chögyam Trungpa
LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

Mariane Kohler
YOGA E DISTENSIONE

Shindai Sekiguchi
ZEN PER L'OCCIDENTE

Mikhail Naimy
IL LIBRO DI MIRDAD

Christmas Humphreys
GUIDA ALLA MEDITAZIONE

Paramahansa Satyananda Sarasvati
LA SAGGEZZA DELLO YOGA

Haridas Chaudhuri
YOGA INTEGRALE

Swami Kriyananda
LEZIONI DI YOGA PRATICO

B.K.S. Iyengar

TEORIA E PRATICA DELLO YOGA

Coloro i quali, in Occidente, desiderano avvicinarsi allo Yoga per conoscerlo e praticarlo incontrano, generalmente, due ordini di difficoltà. Il primo, di tipo mentale, spirituale, interessa soprattutto l'atteggiamento dell'individuo nei confronti della vita, della conoscenza, dell'essere e della realizzazione individuale, degli scopi ultimi dell'esistenza e della funzione dello Yoga in tale contesto. E sono, questi, problemi pressoché ignorati e misconosciuti dalla civiltà e dal pensiero occidentali. Il secondo ordine di difficoltà concerne l'applicazione pratica di tali principi, una volta che si siano conosciuti e accettati, e cioè la vera e propria pratica dello Yoga dal punto di vista fisico e spirituale, che non vanno mai disgiunti l'uno dall'altro. Infatti, lo Yoga non è una semplice filosofia come non è un semplice metodo di esercizi fisici, ma l'applicazione di una dottrina che interessa e coinvolge in egual misura il corpo e la mente.

Alle suestiposte difficoltà di conoscenza e di pratica ha inteso ovviare l'Autore nella stesura di quest'opera. Chiariti, infatti, i presupposti dottrinari che ne sottendono la pratica, B.K.S. Iyengar descrive, con semplicità e chiarezza, tutte le posizioni (*āsanas*) dello Yoga, nonché tutte le tecniche respiratorie (*prāṇāyamas*). Tali istruzioni sono esposte molto dettagliatamente, e si basano sull'esperienza dell'Autore, che ha insegnato lo Yoga per oltre quarant'anni in ogni parte del mondo.

L'opera contiene le tecniche complete di 200 *āsanas*, illustrate da oltre 600 fotografie, che permettono di apprenderne la perfetta esecuzione. La maggior parte di tali posizioni non erano mai state prima di ora illustrate in alcun altro libro.

Questa è pertanto l'opera più completa, più pratica e più riccamente illustrata finora apparsa sullo Yoga, dovuta ad un noto e stimato Maestro. L'esposizione teorica si rifà a Patanjali, e ampie spiegazioni riguardano le *nādis* i *chakras* e la *kundalini*. Poiché è noto che attraverso lo Yoga si ottiene anche il benessere fisico, l'Autore illustra l'uso più appropriato delle varie posizioni per scopi curabili con lo Yoga e descrive i risultati e gli effetti pratici di ciascuna *āsana*. La prefazione è stata scritta dal famoso violinista Yehudi Menuhin, allievo dell'Autore e convinto seguace dello Yoga.

Edizioni Mediterranee - Roma - Via Flaminia, 158

Costant Kerneiz
YOGA PER L'OCCIDENTE

Questo libro è stato scritto per l'uomo occidentale, trascinato dal turbine della vita moderna. Per colui il quale abbia sentito il richiamo dell'Assoluto e soffra del disaccordo che ogni giorno si manifesta tra sé e il mondo, quest'opera costituisce un punto di partenza verso la Realizzazione, la Conoscenza, la Beatitudine. Creatore del mondo moderno, l'uomo è divenuto schiavo della sua opera. Preso nell'ingranaggio della gigantesca macchina nata dalla sua mente, egli cerca inutilmente di sfuggirle, come se si trattasse di un qualcosa di estraneo, senza rendersi conto che sta a lui, e che è in suo potere, disfare ciò che ha fatto.

In un linguaggio chiaro ed accessibile a tutti, «Yoga per l'Occidente» traspone sul nostro piano occidentale e pratico l'antica saggezza dell'insegnamento mistico orientale. Il metodo esposto non ha nulla di rigido, essendo compito di ognuno adattare alle proprie possibilità fisiche e morali, alle proprie condizioni di vita, il sistema dello Yoga semplificato. Questa guida permette di raggiungere con i propri mezzi le necessarie rivelazioni e di intraprendere la grande via verso la liberazione, alla ricerca di una realtà interiore e superiore.

Nello Yoga, infatti, ciascuno è per se stesso la via e insieme il mezzo.

Edizioni Mediterranee - Roma - Via Flaminia, 158

HARIDAS CHAUDHURI, professore di filosofia e direttore del California Institute of Asian Studies di San Francisco, nonché direttore della Cultural Integration Fellowship, sostiene la necessità della integrazione culturale fra Est e Ovest. Prima di trasferirsi negli Stati Uniti aveva lavorato presso il Ministero della Pubblica Istruzione del Bengala Occidentale e aveva diretto l'Istituto di filosofia del Krishnagar College. Questo libro ci permette di ravvisare in Haridas Chaudhuri, oltre che un illustre esponente della cultura indiana, anche un pensatore originale.

HARIDAS CHAUDHURI

YOGA INTEGRALE

Lo Yoga Integrale rappresenta la piú recente versione dello yoga indiano. È il coronamento finale dei vari sistemi sviluppatisi in India attraverso i secoli.

Ideato da Sri Aurobindo, il grande saggio dell'India moderna, lo Yoga Integrale, presentato in questo volume da Haridas Chaudhuri nel contesto del pensiero occidentale contemporaneo, spiega il concetto di vita creativa basata sulla proficua armonizzazione del misticismo dell'Est col razionalismo dell'Occidente moderno e conferisce dinamismo e impeto creativo all'antica concezione mistica dell'unione con l'eterno.

Come scrive nella prefazione il professor Pitirim A. Sorokin (della Harvard University), questo libro dedicato allo **Yoga Integrale** è la migliore opera condensata sull'argomento. Essa offre un'interpretazione creativa dei concetti fondamentali dello Yoga Integrale e ne illustra le nozioni essenziali e fondamentali: autointegrazione dinamica, visione totale del Sé, realtà totale e partecipazione illuminata all'essere evolutivo del mondo.

Inoltre, contiene una descrizione esauriente dei metodi di meditazione piú importanti praticati in India.

L. 20.000



ISBN-88-272-0074-6



9 788827 200742