



Purna Yoga Marga

Il Sentiero dello Yoga Integrale

Presentazione – Sri Aurobindo – Mére - Dimensione Politica di Aurobindo - I Veda e l'uomo del terzo millennio - Il Sogno - La Gnosi di Aurobindo - La Meditazione - La Voce Istruzioni per la Pratica - La Pratica dell'Equilibrio - L'Aurora Simbolica - Le Preghiere di Mére - L'età della Ragione è Finita - Lo Yoga Integrale di Aurobindo - Mére ci parla della Mente - Savitri Mito e Simbolo - Tantra e Aurobindo



Supplemento alla Rivista Lex Aurea

07 Maggio 2007

Registrazione presso il Tribunale di Prato 2/2006

www.fucosacro.com



Tutti i diritti sui testi qui consultabili sono di esclusiva proprietà della rivista Lex Aurea. e dei rispettivi Autori.
Per qualsiasi utilizzo, anche non commerciale, si prega prima di contattarci:

fucosacroinforma@fucosacro.com

*Tuttavia l'utilità vera dello yoga ed il suo ultimo fine
non possono essere raggiunti che quando lo yoga,
cosciente nell'uomo, incosciente nella natura,
coincide con la vita stessa,
onde si possa dire luminosamente,
guardandone insieme il cammino e l'adempimento:
"In verità, tutta la via è yoga".*

Sri Aurobindo "Sintesi dello Yoga"

Presentazione

Pino Landi



Vede oggi la luce questa pubblicazione, che raccoglie articoli e saggi sul pensiero e gli insegnamenti di Sri Aurobindo e Mère. Perché nasce oggi e perché in questa forma e con queste modalità? Potrei raccontare dei progetti fatti e rimandati e modificati varie volte, dei colloqui avuti, degli incoraggiamenti e delle critiche, ma preferisco dire che una analisi priva di prevenzioni della sequenza di avvenimenti che formano lo sviluppo temporale della vita, mi ha convinto che gli avvenimenti non giungono mai per caso, mandati dalla sfortuna o dalla buona sorte e neppure perché ci siamo "dati da fare" per produrli. Le cose, i pensieri, le persone, gli accadimenti arrivano esattamente quando "devono" presentarsi, sempre nel modo "giusto". Purtroppo quasi sempre non cogliamo il vero significato di ciò e, soprattutto, i riflessi sulla nostra crescita spirituale; ciò accade perché è arduo attivare gli strumenti adatti per comprendere e il nostro usuale mezzo di comprensione, la mente, è totalmente inadeguata e spesso fuorviante. Fatta questa premessa, vorrei conseguentemente ringraziare la Madre, a cui i frutti di questo lavoro sono totalmente dedicati, e la cui Volontà è dietro ad ogni volontà individuale, ad ogni "coincidenza" e "causalità", comprese quelle che apparentemente hanno consentito di dare vita a questa pubblicazione.

Volentieri adempio all'obbligo di ringraziare con sincerità e amore anche coloro che sono stati strumenti esecutivi attraverso cui questa pubblicazione è effettivamente nata, tutti coloro che hanno collaborato con articoli, ed Erica e Filippo, l'editore, che ha fornito gli strumenti concreti e mi ha pungolato ed incoraggiato perché mi mettessi all'opera.

Lo scopo dichiarato di questa pubblicazione è quello di fornire un primo strumento per conoscere il sentiero dello yoga integrale a chi non ne ha mai sentito parlare, oppure ne ha solamente avuto qualche informazione, magari inesatta od estremamente parziale. Certamente è solo uno stimolo inadeguato a cui dovrà seguire, per chi sarà veramente interessato la lettura delle opere dei Maestri, ma, soprattutto la pratica quotidiana.

Lo stimolo a scrivere, a selezionare gli articoli, a cercare di sintetizzare anche solo aspetti particolari di un pensiero ed un insegnamento complesso ed integrale come quello di Aurobindo e Mère, mi hanno fatto rileggere testi che non prendevo in mano da troppo tempo, i cui contenuti davo ormai per scontati. Tali contenuti si erano invece mentalizzati, perdendo la freschezza intuitiva delle prime letture, erano diventati pensiero sclerotizzato, invece di stimolo creativo di crescita.

Riprendere in mano quei testi è stato un benefico prendere atto della modestia del cammino percorso e ri-partire, ancora da capo con l'aspirazione, la volontà e l'entusiasmo di un principiante, con la consapevolezza di non essere nulla di diverso. Mi auguro che ciò accada anche a coloro che già da anni praticano e leggono i testi dei Maestri e che si troveranno questo modesto lavoro per le mani.

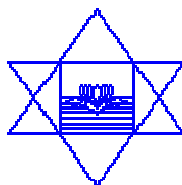
"forse è venuto il tempo di continuare l'ascesa nella curva della spirale e, con tutto ciò che ci ha portato quella conoscenza della materia, potremo dare al nostro progresso spirituale una base più solida; forti di quanto abbiamo appreso sui segreti della Natura materiale, potremo allora riunire i due estremi e ritrovare la suprema Realtà al centro dell'atomo"

Mère "Commenti sul Dhammapada"

Indice



Articolo:	Pagina
Sri Aurobindo	4
Mère	7
Dimensione Politica di Aurobindo	9
I Veda e l'uomo del terzo millennio	12
Il Sogno	18
La Gnosi di Aurobindo	24
La Meditazione	31
La Voce Istruzioni per la Pratica	36
La Pratica dell'Equilibrio	51
L'Aurora Simbolica	53
Le Preghiere di Mère	57
L'età della Ragione è Finita	62
Lo Yoga Integrale di Aurobindo	64
Mère ci parla della Mente	73
Savitri Mito e Simbolo	79
Tantra e Aurobindo	84



Sri Aurobindo

Pino Landi



Né voi né nessun altro sa nulla della mia vita. Non si è svolta alla superficie, non è stata visibile. Anche il solo resoconto la falsificherebbe. Soprattutto agli occhi dei pratici occidentali. Rinunciate a scrivere la mia biografia. (Sri Aurobindo (29 settembre 1936)

Aurobindo Ghose nacque alle 4.30 del 15 agosto 1872 a Calcutta. Il suo nome in lingua bengali è Aravinda e significa "loto". Il padre, Krishna Dhan Ghose (n. 1845), esercitava la professione di medico chirurgo. La madre Swarnalata Devi Bose (n. 1852) scrittrice di racconti e drammi. Due i fratelli maggiori, entrambi maschi: Benoybhusan e Manmohan. Una sorella ed un altro fratello minori: Sarojini e Barindra.

Dall'età di cinque anni Aurobindo, assieme ai fratelli maggiori, è nel collegio gestito da suore irlandesi a Darjeeling, dove resterà due anni, per imparare la lingua e l'educazione inglese.

Il padre, laureato in Scozia, di mentalità occidentale, positivista ed ateo, volle che i tre figli maggiori studiassero in Inghilterra, dove li portò quando Aurobindo aveva sette anni, affidandoli al pastore protestante W.H. Drewett a Manchester.

Scolaro a Manchester dal 1880 al 1884; poi studente a Londra fino al 1889; infine universitario a Cambridge per due anni.

I pochi soldi che il padre manda dall'India, scemano sempre di più, fino a cessare del tutto. Il pastore parte per l'Australia nel 1884, i tre fratelli restano poverissimi

Aurobindo è timido e riservato, però suscita l'attenzione degli insegnanti per la sua intelligenza. Pare renda il massimo con il minimo dell'impegno. Da quando ha sedici anni studia per proprio conto francese, italiano, tedesco e spagnolo. Legge i classici della letteratura occidentale, spesso in lingua originale.

Vince il premio Butterworth per la letteratura, il premio Bedford per la storia, vince un sussidio governativo e una borsa di studio per il King's College di Cambridge di ottanta sterline l'anno (luglio del 1889, Aurobindo ha diciotto anni).

Nel dicembre del 1892, a vent'anni, partiva per tornare in India, dopo aver rifiutato di entrare nel Indian Civil Service, l'organizzazione amministrativa con cui gli Inglesi governavano l'India, coinvolgendo i migliori giovani Indiani, allettati da ottimi stipendi.

Il padre è morto, la madre molto malata, Aurobindo assume un incarico amministrativo mal pagato al servizio del Maraja dello stato autonomo di Baroda.

Dall'agosto del 1893 inizia a scrivere articoli politici sul settimanale Indu Prakash di Bombay. È l'inizio di una attività politica rivoluzionaria per l'indipendenza dell'India. È del 1893 la prima denuncia, in un articolo, del Congresso del Bengala: "Morente di consunzione ... in un'era in cui democrazia ed altri termini altisonanti scorrono nei nostri discorsi in modo così sciolto, un corpo come quello del Congresso che non rappresenta la massa della popolazione, bensì una classe singola e limitata, non può onestamente dirsi Nazione."

Sono anche gli anni in cui Aurobindo "scopre" la cultura del suo popolo. Legge per ore e giorni interi, ben presto è padrone del sanscrito, del bengalese, dell'hindi, del gujarathi, del marathi. Studia le Upanishad, la Gita. Legge gli immensi classici: il Mahabharata, Ramayana di Valmiki, che lo sconvolge per la potenza poetica. Legge anche i contemporanei: Tagore, Vivekananda, Ramakrishna.

Nel 1900 diventa insegnante d'inglese al Baroda College, poi vicedirettore nel 1903. Inizia a pubblicare le prime poesie. Inizia anche il poema Savitri, a cui lavorerà per cinquant'anni, opera in cui presenterà, in forma poetica, tutto il suo pensiero, il suo yoga, le sue realizzazioni.

A ventinove anni Aurobindo sposa una ragazzina di tredici anni, Srimati Mrinalini Devi Chandra Bose. Fu un tradizionale matrimonio indiano, la sposa va a vivere con lui a Baroda, dove si stabiliscono anche il fratello e la sorella minori.

Nel 1906 abbandona la relativa sicurezza di Baroda per andare a Calcutta a dirigere il neonato National College, dove si radunavano gli studenti e i più attivi esponenti del nazionalismo indiano.

Sri Aurobindo, che si dedica ad attività giornalistica e soprattutto politica, dedicato alla causa nazionale dell'indipendenza dell'India. Diventa il più popolare leader della gioventù radicale del Bengala : fu tra gli editorialisti dell'Amrita Bazaar Pratika, primo direttore del Bengal's National College e poi condirettore del Bande Mataram: questi giornali ebbero un ruolo determinante nella formazione di un movimento indipendente rivoluzionario. Egli fu il leader del nuovo movimento dei giovani progressisti antagonista col partito Moderato.

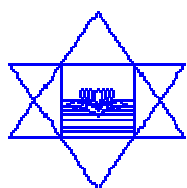
Sri Aurobindo fu il primo 'politico' in India che si preoccupò di dichiarare apertamente, quale fine dell'azione politica in India, la completa e assoluta indipendenza. Come forme di lotta promosse incisive azioni di non cooperazione, resistenza, boicottaggio, sabotaggio nei confronti del governo britannico in India.

Nel gennaio 1908 Aurobindo iniziò pratica yoga sotto la guida di Visnù Baskar Lele, un bakta yogi poco conosciuto. In soli tre giorni realizzò il silenzio della mente, raggiunse in il Nirvana, una identificazione col Brahman, in cui il cosmo sensibile appariva irreali di fronte all'unica Realtà di 'Quello'. Dal raggiungimento di questo livello di coscienza in poi mantenne questo silenzio mentale, tutte le attività mentali, le parole, la scrittura, il pensiero e la volontà gli fluirono da una sorgente superiore alla mente comune: era entrato in quella che definì in seguito la coscienza sopramentale. Questa fu la base del suo Yoga. Egli stesso scrisse in una lettera: "... Cominciai il mio Yoga nel 1904 senza un guru; nel 1908 ricevetti un aiuto importante da uno Yogi Maharatta e scoprii le fondamenta della mia sadhana, ma da allora, finché la Madre non giunse in India, non ricevetti aiuto spirituale da nessun altro. La mia sadhana, prima e poi, non era fondata sui libri ma su esperienze personali che si affollavano in me dall'intimo. Ma in carcere tenni con me la Gita e le Upanishads, praticai lo Yoga della Gita e meditai con l'aiuto delle Upanishads, questi furono i soli libri nei quali trovai una guida; i Veda, che cominciai a leggere per la prima volta molto tempo dopo a Pondicherry, anziché guidare la mia sadhana, confermarono piuttosto quali esperienze avevo già avuto. ...".

Nel maggio dello stesso anno viene arrestato ed accusato di un attentato sanguinoso. Resterà in carcere al Alipore per un anno.

Scrive Aurobindo: "Alipore non fu per me una prigione, ma un Ashram, un eremo e ne uscii rinnovato..."Fosse in isolamento, o assieme ad altri carcerati, continuò la sua Sadhana, guidato, come racconta lo stesso Aurobindo, dalla presenza di Vivekananda di cui sentiva la voce che " parlava di esperienze spirituali, anzi di un campo speciale di esperienze, limitato ma molto importante..."

Il processo in cui fu coinvolto Aurobindo era un "maxiprocesso" politico, istituito al fine di distruggere il movimento nazionalista rivoluzionario. Aurobindo viene assolto e torna a Calcutta. Ma la polizia non gli dà tregua, ricercato per essere deportato, si rifugia in una enclave sotto giurisdizione Francese: Pondichéry. Vi giunse il 4 aprile 1910.



Sri Aurobindo aveva iniziato lo Yoga con lo scopo di acquisire forza ed energia maggiori per la sua attività anche politica; le realizzazioni spirituali interiori, che aumentavano in grandezza ed universalità, divennero il fondamento della sua vita, ribaltando le sue impostazioni esistenziali: lo scopo iniziale di servizio e liberazione del paese si trasformò in un più vasto fine che riguardava tutto il mondo ed il futuro dell'umanità.

Aurobindo abbandona definitivamente la lotta politica e continua la propria Sadhana. Ha col lui quattro discepoli: Bejoy, Moni, Saurin e Nolini. Vivono in estrema povertà.

Il 29 marzo 1914 Aurobindo incontrò per la prima volta Mira Alfassa, moglie di Paul Richard, un francese che avrebbe dovuto partecipare alle elezioni del parlamento francese nella circoscrizione d'oltremare di Pondichéry.

Mira Alfassa aveva 36 anni, aveva studiato musica e disegno, era stata, in Algeria, istruita nelle scienze esoteriche da Max Tehon.

Paul Richard finanziò la pubblicazione di una rivista bilingue, Arya, che trattava di temi filosofici e di yoga.

Su questa rivista, dal 1914 al 1921, Aurobindo pubblicò alcuni dei suoi meravigliosi capolavori come "La vita divina", "La sintesi dello Yoga", "Saggi sulla Gita". A seguito di queste opere Aldous Huxley disse "Aurobindo è il Platone delle generazioni future" e Jean Herbert "Uno dei grandi monumenti dello spirito umano",

Nel 1915 Mirra lasciò Pondichéry al seguito del marito richiamato alle armi. Ritornerà il 24 aprile del 1920, per non andarsene mai più.

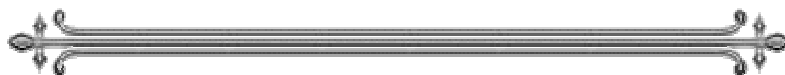
L'influsso di Mirra, che Aurobindo chiamò Mère, la Madre, sulle realizzazioni e sull'insegnamento del Maestro, è incalcolabile. Mère prende la direzione concreta e quotidiana del gruppo mentre il numero di discepoli pian piano aumenta.

Il 24 novembre 1926 Aurobindo acconsente a che si costituisca l'ashram, contestualmente interrompe le riunioni e gli incontri con i discepoli, si ritirerà nella propria stanza e per venticinque anni non ne uscirà più. Ma questo non significava che si fosse ritirato in qualche altezza di esperienza spirituale. La novità e l'autentico scopo del suo Yoga era non solo quello di realizzare una Coscienza Superiore, ma andare oltre, una ricerca per armonizzare i due poli dell'esistenza, Spirito e Materia. Mantiene come punto di partenza gli antichi insegnamenti dell'India secondo cui dietro le apparenze dell'universo c'è la realtà di un Essere e di una Coscienza, un Sé di tutte le cose, unico ed eterno, di cui è possibile divenire coscienti attraverso una disciplina atta a rimuovere il velo di ignoranza, che separa gli esseri da questa Realtà. Poi Sri Aurobindo va oltre questi insegnamenti: questo Unico Essere e Coscienza è presente allo stato involuto anche nella Materia, nell'oscurità ed ignoranza del mondo sensibile, l'evoluzione è il metodo attraverso il quale questa Realtà Unica libera se stessa. La coscienza involuta in tutto ciò che sembra essere incosciente può e deve tendere verso l'alto, svilupparsi verso lo spirito, divinizzarsi in una perfezione sempre maggiore. Dopo la materia e la vita, la mente è il termine più alto raggiunto fino ad ora dall'evoluzione, non ne è però l'ultimo gradino. Mentre i passi precedenti nell'evoluzione sono stati compiuti dalla Natura, nell'uomo essa diviene capace di evolvere per mezzo di una volontà cosciente. Non è comunque solamente per mezzo della volontà mentale nell'uomo che questo passaggio può essere compiuto completamente, poiché la mente arriva solo fino ad un certo punto dopo il quale essa può solamente muoversi in circolo. Si deve attuare una svolta della coscienza, attraverso la quale la mente deve trasformarsi nel principio superiore. Sri Aurobindo rivela infatti che è possibile la discesa di un nuovo potere di coscienza che egli chiama "Supermente", che segnerà la nuova tappa evolutiva; questa nuova Coscienza non libererà solamente il Sé spirituale oltre il mondo, ma nel mondo, e sostituirà l'ignoranza mentale con una Coscienza di Verità supermentale che renderà possibile all'essere umano ritrovarsi e crescere oltre la propria umanità, ancora animale, in una razza più divina. Non si tratta quindi di un miglioramento, ma di una radicale trasformazione che coinvolge la Materia stessa.

Realizzare questa possibilità diviene lo scopo dinamico dello Yoga di Sri Aurobindo. L'Ashram, affidato alle cure di Mère, cresce ulteriormente: nel 1930 i discepoli sono un centinaio, nel 1950 sono 750). Aurobindo continuò a scrivere e rivedere le proprie opere; in particolare si dedicò alla stesura definitiva di Savitri, un poema di 23.813 versi, il più lungo mai scritto in inglese, che racchiude tutti i temi della sua opera ed esperienza. Il poema venne terminato nel 1950, anno in cui, all'età di 78 anni, Sri Aurobindo lasciò il corpo.

Mère

Pino Landi



MIRRA ALFASSA, a cui Aurobindo diede il nome di Mère, nacque a Parigi il 21 febbraio 1878. Il padre era di nazionalità turca, la madre egiziana.

Mirra ricevette un'educazione di impronta positivista e materialistica. Dirà di sé stessa: "Ero atea fino al midollo" ... "Avevo la più solida delle basi: niente immaginazioni, niente atavismo mistico..." "Però c'era in me una volontà di perfezione, il senso di una coscienza senza limite".



Aveva grande attitudine all'arte: studiò musica e pittura, imparò a suonare il pianoforte.

Fin dall'infanzia Mirra sperimentò, in modo assolutamente spontaneo e naturale, esperienze non comuni, quelle che vengono chiamate paranormali (abbandono del corpo materiale, viaggi nelle dimensioni sottili, chiaroveggenza ecc...).

A diciannove anni si sposò con Henry Morisset. Insieme al marito, che faceva il pittore, frequentò Rodin, Renoir, Degas ed altri pittori impressionisti

Lei stessa racconta che incontrò Sri Aurobindo (che le era assolutamente sconosciuto) in sogno verso il 1904: Questi sogni si ripetevano di frequente, senza che Mirra potesse dare loro una spiegazione.

Nello stesso periodo Mirra incontrò Max Theon, esperto esoterista che pubblicava la "Rivista Cosmica", che riuscì a spiegarle, per la prima volta, il senso delle sue esperienze.

Soggiornò per tre anni a Tlemcen con Thèon e la moglie. In questo periodo si dedicò allo studio dell'esoterismo ed alla pratica, sotto la guida esperta di Thèon, che era dotato per altro di notevoli poteri.

Per circa cinque anni, a Parigi, Mirra collaborò alla "Rivista Cosmica", scambiando esperienze ed intuizioni in piccoli gruppi di lavoro esoterico.

Dopo il divorzio da Morisset (1908), conobbe il filosofo Paul Richard, che sposò nel 1910. Nel 1914 lo seguì a Pondicherry, dove egli si recò per banali motivi di carriera (era candidato alle elezioni in quel collegio d'oltremare)

In questa occasione Mirra, il 29 marzo 1914, incontrò di persona Sri Aurobindo e lo riconobbe come Colui che vedeva la notte nei suoi sogni, e che aveva addirittura pensato potesse essere Krishna.

Mirra e Paul Richard fondarono nel 1914 la rivista bilingue "Arya", a disposizione di Sri Aurobindo, per far conoscere il pensiero, le esperienze e rivelazioni del Maestro, anche in traduzione francese.

Per un intero anno, ogni giorno, Mirra frequentò Sri Aurobindo; poi, il 22 febbraio 1915 ripartì con il marito. Dopo aver trascorso un anno in Francia si imbarcò per il Giappone, dove rimase 4 anni.

Il 24 aprile 1920 Mirra ritornò definitivamente a Pondicherry, resterà accanto a Sri Aurobindo, per proseguire insieme a lui la sua opera, fino all'abbandono del corpo materiale.

Sri Aurobindo non aveva l'intenzione di fondare un Ashram, ma si era formato spontaneamente un gruppo di discepoli: in quel periodo una decina, poi 24 nel 1926, e poi sempre di più fino a diventare centinaia. "...La totalità della trasformazione non può essere raggiunta attraverso un solo corpo. Se

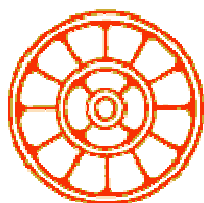
si vuole avere un'azione generale, ci vuole almeno un minimo di persone fisiche." Così Sri Aurobindo enuncia la ragione del formarsi dell' ashram, che si stava costituendo.

Sri Aurobindo affidò a Mère, come da quel momento chiamò Mirra, la direzione quotidiana e concreta dell'Ashram. Era il 24 novembre 1926, Sri Aurobindo si ritirò nella propria stanza, senza praticamente uscirne più. " Senza di Lui io non esisterei, senza di me Lui sarebbe immanifesto" Così diceva Mère. E Sri Aurobindo: "Tutte le mie realizzazioni sarebbero rimaste teoriche, se la Madre non avesse indicato il modo di dar loro una forma pratica."

Il lavoro pratico organizzativo crebbe notevolmente all'ashram, che durante la guerra aveva accolto numerosi bambini e donne, Mère comunque continuò, con Sri Aurobindo, nel lavoro di realizzazione della nuova Coscienza. Quella Coscienza superiore che egli aveva raggiunto oltre i piani della mente e della Sopramente, la "Coscienza di Verità", attraverso un nuovo potere di coscienza, da lui chiamato "Supermente", che avrebbe segnato una nuova tappa evolutiva; "L'uomo" diceva infatti Sri Aurobindo "è un essere di transizione. L'evoluzione continua ed egli sarà superato"

Il 5 dicembre 1950 Sri Aurobindo lasciò il corpo e Mère, a 72 anni, rimase 'sola' a svolgere il lavoro. Sri Aurobindo e Mère avevano individuato all'interno del corpo una "mente delle cellule", una "mente solare e immortale" capace di aprire la strada ad un altro essere dopo l'uomo". L'obiettivo era quello di superare la loro "mortale memoria genetica" in cui si cela il "nodo della vita con la morte",. "Disfare la memoria delle cellule"... Questo sarebbe divenuto il lavoro di Mère, nel proprio corpo.

Proseguiva il suo lavoro in quel laboratorio evolutivo che l'ashram rappresentava, ma soprattutto continuava l'immersione nella "nuova specie", attraverso il proprio corpo, che cessava di essere un corpo individuale, ma diveniva il corpo stesso della Terra. "È nella frontiera cellulare che si trova la chiave, ovvero il passaggio della morte. E se la trasformazione è possibile in un corpo è possibile in tutti i corpi". "Sarà proprio il corpo a gettare un ponte tra la vita fisica quale noi la conosciamo e la vita sovramentale che si manifesterà".



Nel 1952 fondò il Centro Universitario Internazionale Sri Aurobindo con la finalità di sviluppare un nuovo modo di educare, senza certificati, lauree, diplomi. Uno sviluppo educativo non finalizzato alla carriera e al denaro.

Il 9 dicembre 1958 la Madre fu costretta ad interrompere le attività esterne e a ritirarsi nella propria stanza. Ad 80 anni il suo lavoro, il suo "yoga delle cellule" affrontava l'ultimo nodo, sulla frontiera tra la vita e la morte. Dallo stesso anno le sarà vicino quotidianamente Satprem, un giovane bretone sbarcato a Pondicherry dopo mille peripezie, che registrerà per quindici anni, su nastro magnetico, tutte le considerazioni, i commenti, gli sviluppi attorno al suo lavoro, espressi dalla viva voce di lei. Da queste registrazioni, successivamente trascritte, è nata "L'agenda di Mère", dove , in tredici volumi, è tracciato il cammino attraverso l'incoscienza ed il dolore del corpo alla ricerca della coscienza e della gioia, cammino sviluppato attraverso la liberazione delle cellule dalla loro mortale abitudine, alla ricerca di un passaggio verso un nuovo modo di essere.

Il 19 maggio 1973 ci fu l'ultimo incontro di Satprem con la Madre, dopo di che le porte della stanza di Mère vennero chiuse, fino a quando, nel pomeriggio del 17 novembre 1973, il suo respiro cessò. Aveva 95 anni

La dimensione "politica" di Sri Aurobindo

- Interpretando il passato, prospettive per il futuro dell' Umanità -

Vivashavan



L'azione di Sri Aurobindo e Mère non si è limitata solo all'aspetto spirituale, volta a dischiudere per l'umanità la possibilità di un passaggio evolutivo e un nuovo livello di coscienza, la Supermente, ma si è sviluppata anche su piani più concreti: vi è stata una azione diretta anche sul piano politico e culturale a livello planetario.

Possiamo schematizzare questa azione che non si è mai interrotta per tutta la vita di Sri Aurobindo individuando tre fasi o momenti dell'azione politica di Sri Aurobindo:

- in gioventù fu tra gli ispiratori ed i capi, direttamente "sul campo", della lotta per la liberazione dell'India dal potere coloniale inglese ed anche dopo che si fu ritirato a Pondicherry per sviluppare il suo yoga continuò a seguire gli avvenimenti del suo Paese;

- dalla metà degli anni trenta e fino al 1945 è impegnato in una strenua lotta, svoltasi a livello occulto, ma non per questo meno reale e concreta, contro il nazismo, la cui vittoria avrebbe per molti aspetti vanificato o rallentato il suo lavoro;

- alla fine della sua vita rende più che mai evidente il sostegno ad una evoluzione umana in grado di dischiudere alla specie le porte per il passaggio ad un più elevato stadio evolutivo. Quest'ultima fase sarà lasciata in eredità a Mère, che la porterà avanti con una azione diretta sui grandi fatti mondiali e con la fondazione di Auroville, che rappresenta la vera speranza per una effettiva futura unità umana.

Intorno a questi passaggi cruciali Sri Aurobindo ha comunque svolto costantemente una azione complessa, sviluppata sul piano spirituale innanzitutto, ma anche su quello mentale e culturale e su quello più direttamente politico, attraverso una attività incessante e praticamente quotidiana. L'azione di un Maestro Realizzato non è solamente quella grossolana di intervento palese e conclamato sulle vicende storiche e politiche, ma avviene soprattutto su piani sottili, rimane ignota e sconosciuta, se non per riferimenti ed accenni fatti dallo stesso protagonista.

Sri Aurobindo sostiene non senza un pizzico di ironia, che la causa ultima di certi avvenimenti chiave della storia dell'Europa, tipo la rivoluzione francese, sono da ricercarsi più che nelle dinamiche economiche, sociali, politiche e militari, nell'intervento di qualche Maestro Yogi immerso nella meditazione in qualche grotta dell'Himalaya.

Rifiutò l'offerta di presiedere il nuovo parlamento indiano, subito dopo l'ottenimento dell'indipendenza del suo paese, indipendenza per cui aveva lavorato direttamente, con l'organizzazione della lotta anche armata, poi successivamente, con molto realismo, propugnando l'alleanza con gli Alleati (e quindi anche con l'Inghilterra) per sconfiggere le forze del male, rappresentate dai nazisti. Ma dalla sua stanza a Pondicherry determinò scelte importanti per il mondo ed per l'India.

Sri Aurobindo non si è comunque sottratto ad una analisi più "mentale" (anche se la sua mente era certamente purificata ed illuminata) ed ha esposto in maniera organica la sua visione dell'evoluzione dell'umanità sotto il profilo psicologico, storico, sociale e politico nei due libri "Il Ciclo umano" e "L'ideale dell'unità umana".

Inoltre con migliaia di lettere ed altri numerosi scritti Sri Aurobindo ha sviluppato la propria azione sul piano politico. Soprattutto in India si è colto questo aspetto dell'azione di Sri Aurobindo, che ha comunque una sua valenza ed importanza su scala planetaria: nelle Università indiane il pensiero politico di Sri Aurobindo è studiato, così come è tenuto in alta considerazione negli ambienti culturali.

Questa è sicuramente una parte del pensiero di Sri Aurobindo meno conosciuta in occidente, tuttavia non è poco importante: affrontare il tema della sadhana dello yoga integrale nella concreta vita ordinaria non può prescindere dalla consapevolezza del quadro complessivo in cui questa sadhana ha luogo e delle indicazioni che anche a questo proposito offre il Maestro.

Sappiamo infatti che nella sadhana dello yoga integrale non vi è solo un movimento ascendente di coscienza, ma vi è anche il movimento discendente per cui la coscienza più alta che si raggiunge ridiscende e rimodella il nostro piano mentale. Poiché nel nostro agire sociale facciamo un riferimento costante (e quasi sempre inconscio) ai nostri valori ed alla nostra cultura, oltre che alle

nostre opinioni e simpatie, è importante divenire consapevoli di tutto ciò e aver presente le grandi idee e le grandi opzioni che stanno dietro ai nostri pensieri e ai nostri comportamenti sociali e politici, oltre che alle dinamiche che ne determinano rapporti ed interazioni.

L'operazione di fare scendere su questi piani una luce ed una coscienza più alta non è certo facile e richiede sicuramente un lavoro lungo e complesso sui propri piani mentali e vitali.

Per aver una visione completa del pensiero di Aurobindo relativamente a questi temi il consiglio è di leggere i due testi sopracitati ("Il Ciclo umano" e "L'ideale dell'unità umana"), può essere utile comunque un sintetico richiamo a quanto ivi contenuto.

Nella visione di Sri Aurobindo l'umanità è una e l'evoluzione è una: non vi sono popoli più o meno eletti. Egli sviluppa una visione "integrale", "olistica" della storia umana. Non vi sono limiti di tempo, né limiti geografici: considera aspetti che riguardano sia tutti i continenti che tutte le epoche storiche: il suo è pensiero universale.

Sri Aurobindo considera l'aspetto psicologico (e spirituale) come quello in cui avviene principalmente lo sviluppo evolutivo della specie.

Analizza puntigliosamente il passato storico dell'uomo, vedendo in esso un movimento verso la futura unità del genere umano. Attraverso tentativi, momenti di "riflusso", errori, un procedere, fino ad ora a tentoni, in analogia con l'evoluzione naturale. E' prossimo il momento in cui l'uomo avrà la possibilità di determinare queste dinamiche intervenendo in modo cosciente, con una evoluzione cosciente basata su una realizzazione Supermentale.

Assume le idee chiave della rivoluzione francese: *libertè, egalitè, fraternitè*, e le pone in un'ottica spirituale. La rivoluzione francese non è quindi vista come qualcosa che si contrappone alla religione ed alla spiritualità. E' questa un pensiero con grande potenzialità di innovazione rispetto alle spiritualità ed alle religioni del passato (e del presente), che considerano quasi sempre la rivoluzione francese, con un semplicismo fuori luogo, come un evento portatore di valori contrari a quelli dello spirito o della religione. Aurobindo sostiene che fino ad oggi, mentre si sono molto sviluppate le tematiche della *libertè* e della *egalitè*, ben poca attenzione sia stata rivolta alla *fraternitè*, vera chiave di volta per la crescita complessiva dell'umanità.

Riprende e sviluppa il tema della "Religione dell'umanità" dandogli una connotazione più ampia. I valori a cui si riferisce sono ben noti e sono alla base del pensiero sociale e politico più evoluto che si è sviluppato nel corso degli ultimi due secoli. Appare estremamente importante che un grande maestro spirituale non solo si confronti con questo credo dell'umanità, ma decida di farlo in buona parte suo, cogliendone i limiti, ampliandolo nella visione e nei contenuti, dando ad esso una dimensione anche di natura spirituale.

Esamina l'obiettivo dell'unità umana, considerandolo non in termini semplicistici e schematici, ma nella complessità del problema e nelle difficoltà teoriche e pratiche della sua realizzazione.

Coglie, ad esempio, i pericoli che deriverebbero dall'affermarsi di un sistema sociale e politico governato e schiacciato dall'uniformità. Presenta e discute invece la sua visione dello sviluppo sociale, che è quella che mira all'unità nella diversità.

Evidenzia quindi l'importanza dello spirito di ogni nazione e dell'apporto che questa può dare all'insieme dell'evoluzione umana e a questo proposito dimostra l'importanza dell'apporto di ogni nazione, di ogni cultura, di ogni lingua. In quest'ottica, il punto d'arrivo non è quindi uno Stato mondiale accentrato, ma la forma di una federazione di stati liberi ed indipendenti.

Coglie la complessità sociale e culturale della società, la sua articolazione in classi e in comunità intermedie fra l'individuo e la nazione. In questo quadro vede l'importanza della dimensione collettiva dell'individuo e del muto scambio fra questo e la collettività in cui è inserito e che lo circonda.

Individua il tema dell'armonia proprio all'interno di questa complessa relazione.

Vede il valore della ragione, ma anche la sua insufficienza. Buona parte de "Il ciclo umano" è dedicato a questo tema e a esaminare come l'evoluzione umana attraversi la fase della Ragione e possa porre le basi per sviluppare al massimo questa facoltà e andare oltre.

E' importante anche cogliere il metodo usato da Sri Aurobindo: parte sempre da una precisa ricognizione dei fatti, dei processi concreti, della realtà; di ogni tesi esamina aspetti anche contrastanti con il fine di realizzare il vero in una sintesi superiore; pone attenzione alle forze in campo, ricerca le leggi dei processi storici, concretamente e rifuggendo gli schemi astratti; nella sua visione il processo evolutivo è complesso, non è lineare; vede anche gli aspetti vitali della storia umana, oltre che quelli mentali; la sua azione è sempre pragmatica.

Sri Aurobindo aveva colto i segni dell'avvicinarsi di una nuova era, contrassegnata dalla dimensione spirituale, cinquant'anni prima; tutta la sua opera vede un continuo intreccio tra

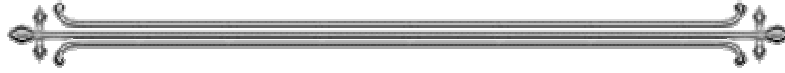
dimensione spirituale ed azione diretta sugli eventi umani, in altre parole tra una spiritualità rinnovata ed una politica rinnovata, cogliendo tutte le difficoltà inerenti il progresso umano.

Su un altro versante vediamo come sia molto attento ai fenomeni nuovi della sua epoca: lo sviluppo impetuoso della scienza ed il fatto che il pensiero scientifico sia globale e non si arresti ai confini delle singole nazioni; il pieno dispiegarsi dell'economia quale fenomeno internazionale; lo sviluppo delle comunicazioni terrestri e marittime e delle telecomunicazioni, ecc. Non considera questi aspetti come qualcosa di antispirituale o una manifestazione della distorsione introdotta dalla mente, ma come il manifestarsi su un piano materiale della sempre maggiore unità della razza.

La grandezza della sua opera consiste nel saper cogliere tutti gli aspetti della vita umana, individuale e collettiva e saperli porre nella giusta prospettiva dell'evoluzione umana verso una società spiritualizzata, governata sempre più da un più alto principio di coscienza.

I Veda e L'uomo del terzo millennio

Pino Landi



“I Veda sono la creazione di un antica struttura mentale intuitiva e simbolica alla quale la mente successiva dell'uomo, fortemente intellettualizzata e governata da un lato dall'idea razionale e da concezioni astratte, dall'altro dai fatti della vita e della materia accettati per come essi si sono presentano ai sensi e all'intelligenza senza ricercare in essi alcun significato divino o mistico, abbandonandosi all'immaginazione come gioco della creatività estetica piuttosto che come possibilità di apertura delle porte della verità e confidando nei suoi suggerimenti solo quando essi sono confermati dalla ragione o dall'esperienza fisica, esclusivamente consapevole di intuizioni prudentemente intellettualizzate e recalcitrante verso la maggior parte delle altre, è cresciuta totalmente estranea. ”

Questa sintetica definizione, tratta dalla Sintesi dello Yoga di Sri Aurobindo, tratteggia molto ben cosa possono significare per un uomo del terzo millennio quegli inni, scritti in una forma poetica ineguagliabile oltre settemila anni fa. La poesia per i Veggenti-Sacerdoti-Filosofi che redassero quei testi non aveva una finalità estetica, era uno strumento di conoscenza, seppure molto diversa da ciò che oggi chiamiamo conoscenza. I versi sono veri e propri mantra, in grado di accendere un fuoco od alimentarlo in colui che, allora come oggi, abbia volontà e capacità di essere in sintonia con le vibrazioni della loro essenza.

Per i Rischi vedici non c'era differenziazione tra conoscenza, spiritualità e religione; i Veda possono essere rappresentati come una fonte limpida e cristallina, che ha alimentato per millenni la sapienza successiva.

Tutto ciò premesso aiuta a comprendere il metodo, di valore universale, con cui Sri Aurobindo traduce, dall'antichissimo sanscrito, e commenta i Veda. Non un'opera scientifica, anche se la rigorosità linguistica è eccellente. Neppure semplice opera da erudito, anche se non ha nulla di meno, sotto questo aspetto, di quella di Sayana, autorevole studioso della metà del XIX secolo. Sri Aurobindo rivive come moderno Rishi i versi, le immagini, i simboli proposti, ricavandone ed offrendoci il dono di una interpretazione psicologica e spirituale. In quegli antichi insegnamenti ritrova e rivela identica sostanza di quanto in tempi e luoghi più vicini è stato successivamente detto, seppure in forma diversa, dai metafisici Vedantini in India, dai filosofi presocratici, Pitagora e da Platone nell'antica Grecia.

Il valore di questo metodo non risiede solamente nell'individuare l'identica sorgente che alimenta quel fiume carsico della conoscenza gnostica, per identificazione, oltre la conoscenza logico-mentale, che appare e scompare a tratti lungo la storia dell'uomo; non solo offre un metodo che consente ad ogni cultura di riscoprire l'essenza dell'insegnamento spirituale contenuta nei libri sacri, che ogni civiltà possiede, depurando la conoscenza in essi contenuta dalle incrostazioni con cui dogmi e credenze l'hanno seminascosta. Soprattutto Sri Aurobindo ci fa scoprire nei Veda qualcosa di estremamente valido e concreto per l'uomo che oggi voglia intraprendere un cammino di trasformazione e crescita della propria coscienza; risponde alla eterna domanda di motivazione esistenziale della comparsa dell'uomo, propone la sua funzione, illumina la sua storia, offre un progetto ed una speranza per il suo futuro.

“Una volta interamente riscoperto, si troverà che il segreto nascosto nei Veda formula quella conoscenza e pratica della vita divina verso cui la marcia dell'umanità, dopo lunghe peregrinazioni nella soddisfazione dell'intelletto e dei sensi, deve inevitabilmente ritornare...” (Sri Aurobindo)

I Veda oggi. (I°)

“I Veda furono per questi antichi veggenti il Mondo che scopriva la Verità rivestendo di immagini e di simboli i significati mistici della vita.” Sri Aurobindo

Come da una medesima fonte scaturiscono rivoli diversi, che sviluppano il loro corso secondo il terreno che si trovano ad attraversare, così i Veda sono la fonte da cui scaturisce il pensiero indiano successivo. Meglio dire che con i Veda si formò l'anima dell'India; unitamente alle Upanishad (chiamate anche Vedanta, in quanto parte finale ed organicamente interconnessa ai Veda), sono

stati sorgente del solo pensiero, delle filosofie e delle religioni Indiane, e quindi di grandissima parte dell'Asia, ma anche dell'arte e della letteratura, dei miti.

I Veda furono espressione dell'anima dell'India ed in quanto tale la forma ed il linguaggio con cui furono scritti può essere completamente incompreso ed equivocato da chi si avvicina a questa conoscenza senza la necessaria apertura, con sola inflessione di studioso od erudito. Occorre innanzitutto considerare i mutamenti che si sono verificati nella psiche dell'uomo nei circa seimila anni che sono trascorsi dalle più antiche trascrizioni di quella sapienza, che era stata trasmessa da bocca ad orecchio chissà per quanti secoli precedenti...

Si potrà obiettare che mutamenti non sono essenziali, ma mere incrostazioni di superficie, ciò tuttavia non muta il fatto che nei tempi successivi dei Veda fu colto solamente l'aspetto formale di libri di mitologia e cerimonie sacrificali, funzionale alla mentalità, le idee e le finalità dei preti induisti e dei Pandit (intellettuali). Gli occidentali moderni li hanno poi interpretati solo alla luce delle nozioni storiche, etniche, religiose, per altro con il pregiudizio fondamentale di attribuirli una razza da essi impropriamente ritenuta primitiva e rozza.

La struttura psichica e la costruzione sapienziale di coloro che crearono i Veda erano fondate sull'intuizione e la forza dei simboli piuttosto che la logica concettuale. La mente dell'uomo successivamente da un lato fu governata dalla logica razionale e da concetti astratti e dall'altro interpretò gli accadimenti e gli oggetti materiali alla sola luce dei sensi e dell'intelletto, relegando il ruolo dell'immaginazione a mero gioco estetico, ghetizzato nell'espressione artistica fine a sé stessa. I Rishi vedici ricercarono invece in ogni cosa ed accadimento il significato divino e mistico ed utilizzarono l'energia e le possibilità dell'immaginazione per trapiantare oltre le porte della Verità. Essi svilupparono intuizioni luminose, pervennero ad una rivelazione spirituale unica per potenza, qualità e intensità, su cui basarono la propria struttura di pensiero e parole tramandata nei Veda.

I Veda oggi. (II°)

“Ogni dettaglio dell'esistenza profana e del sacrificio erano simboli nella loro vita e nelle loro attività, nella loro poesia, non simboli morti o metafore artificiali, ma viventi e potenti suggestioni, controparti di realtà interiori.” Sri Aurobindo

I Rishi Vedici erano poeti, ma non nella moderna accezione: le immagini ed il mito non erano prodotti di immaginazione, né traduzioni estetiche e neppure intelligenti analogie, bensì simboli viventi e reali, ben più luminosi e veri, per quei poeti-veggenti-saggi, di quella realtà opaca che i sensi grossolani trasmettono ad una mente limitata.

Lo strumento di questi Poeti Sacri non fu una parola suggerita dalla mente e neppure dall'intelletto più elevato, ma una parola di potenza, una parola “magica” nella sua potestà creativa, una parola di Verità e di Luce, una parola che proviene da altri piani per mezzo dell'intuizione e dell'ispirazione: il mantra.

Gli studiosi moderni li considerano i prodotti di una primitiva cultura tribale, dediti a riti e formule legate a rozze credenze e superstizioni di natura naturalistica, solamente perché non possono comprendere, in quanto utilizzano strumenti cognitivi inadeguati.

Per comprendere occorre percepire e partecipare alla certezza che ebbero i Cantori Vedici di aver raggiunto una Verità Esoterica, una Conoscenza per adesione e non per sillogismo. Occorre entrare in quel linguaggio, che era idoneo per quel tipo di conoscenza, un linguaggio segreto e Divino per una Conoscenza Definitiva. Quel linguaggio, allora come oggi, può essere compreso appieno solamente da chi accende in sé identico fuoco, da chi si pone come veggente e mago, con identica volontà ed aspirazione. La sostanza di quelle parole risuona identica solo nell'intimo di chi sa creare identica condizione coscienziale, identica colorazione spirituale. In questo senso i Veda sono libri eterni e fuori dal tempo, perché depositari di una rivelazione (shruti) impersonale.

In altre parole la chiave di lettura sta nello psichico, inteso come involucro spirituale dell'entità uomo. Allora appare chiaro come le descrizioni di “banali” cerimonie sacrificali celano una sorta di “potere” psichico simbolicamente espresso; gli aspetti del mondo fisico sono rappresentazioni di divinità cosmiche, il loro riflesso nella vita interiore rappresentazioni di dei, e tutti questi puri nomi ed aspetti e poteri di un solo unico Essere Divino.

“Queste divinità furono ad un tempo signori della Natura fisica e delle sue forme e dei suoi principi; i loro dèi, i loro corpi e gli intimi poteri divini con le loro corrispondenti condizioni ed energia sono innati nel nostro essere psichico perché essi sono i poteri

spirituali dell'universo, i guardiani della verità e dell'immortalità, i figli dell'infinito e ciascuno di essi è anche nella sua origine e nella sua realtà ultima lo Spirito supremo che evidenzia uno dei suoi aspetti. " Sri Aurobindo

I Veda oggi. (III°)

**tad esa rcabhyukya, " questa è la parola che fu pronunciata nel Rig-Veda"
Katha Upanishad**

In modo del tutto semplicistico ed approssimativo si è diffuso, accettato acriticamente, il parere che il sapere indiano è rappresentato dalle Upanishad, notevolmente posteriori, mentre i Veda sono l'espressione di un popolo ancora barbaro e legato a forme arcaiche e primitive di religione naturalistica mischiata a superstizione. Le Upanishad sono una maestosa costruzione metafisica, quindi una costruzione della mente, creata molto tempo dopo l'esistenza dei Rishi vedici, quando ormai l'uomo era mutato ed aveva perduto le capacità di percezione e comprensione "diretta", non mediata dalla mente medesima. Le Upanishad sono diretta ed indubbia rivisitazione dell'insegnamento vedico, espresso attraverso una forma più adatta ai tempi in cui furono scritte: tempi in cui non poteva più essere compresi appieno i versi sacri ed il loro significato divino.

Non intendo certamente diminuire l'importanza delle Upanishad, che sono sì una manifestazione della mente, ma di una mente in cui "filosofia e religione e poesia sono diventate una cosa sola, perché questa religione non termina in un culto né è limitata ad un'aspirazione di tipo etico-religioso, ma si innalza verso una scoperta infinita di Dio, del Sé, della nostra più alta e totale realtà spirituale e di esseri viventi", come dice Sri Aurobindo nella "Sintesi dello Yoga". Pur essendo opera di altissima filosofia, le Upanishad sono ben lontane da ciò che oggi si intende per filosofia: non sono astratte speculazioni logico-intellettuali, non parlano "attorno alla" conoscenza od alla verità, ma esprimono una conoscenza ed una verità vissute e sperimentate, per contatto diretto.

Da queste vette sublimi di contenuto e di forma presero origine i grandi sistemi del pensiero e della spiritualità indiana (Vedanta, Samkia e lo stesso Buddismo) e le cui idee portanti possono essere ritrovate nelle scuole sapienziali che formano le fondamenta della Gnosi occidentale (Pitagora e Platone, Neoplatonismo e Gnosticismo). Le Upanishad riconoscono nei Veda la radice della conoscenza che esse medesime veicolano, e legittimano il significato di divina verità di quei versi sacri. I pensatori delle Upanishad erano senza dubbio più "competenti", nel senso più ampio del termine, oltretutto più vicini come tempo e come caratteristiche umane e mentalità, ai Rishi vedici, rispetto agli studiosi ed agli eruditi moderni e contemporanei. Cadono allora in una contraddizione inspiegabile coloro che esprimono un'alta concezione delle Upanishad, in contrapposizione ad un livello "primitivo" dei Veda: l'unica spiegazione logica è che mentre ancora riescono a percepire qualcosa dall'esposizione "filosofica" delle prime, sono divenuti completamente "sordi" e ciechi" nei confronti di quella prima forma, in versi sacri, di guardare oltre l'apparenza del mondo fisico, di conoscere per identificazione, nel proprio mondo interiore, con quei poteri che vi manifestano l'Uno immanente.

«Continuo la mia lettura dei Veda. [...]

In realtà, i Veda sono stati scritti da persone che avevano ancora il ricordo di una certa esperienza radicale; un'esperienza che è avvenuta senz'altro sulla terra in un dato momento, come anticipazione di una realizzazione futura (è sempre così nello yoga: una prima esperienza radicale viene ad annunciare la realizzazione che dovrà esserci in futuro). Così nello yoga terrestre — nello yoga della terra, del pianeta Terra — a un certo momento c'è stata questa esperienza, e quelli che nei Veda vengono chiamati 'i progenitori degli uomini' grazie ai loro sforzi e al loro yoga, devono aver avuto perlomeno un'idea della realizzazione sopramentale. Chi ha scritto i Veda, chi ha composto tutti quegli inni, doveva ricordarsi ancora di quell'esperienza o perlomeno deve averne raccolta la descrizione."

Agenda di Mère 7 aprile 1961

I Veda oggi. (IV°)

Il linguaggio mistico ha sempre lo svantaggio di diventare oscuro, privo di significato o fuorviante per coloro che non ne possiedono il segreto e di rappresentare un enigma per i posteri.

Sri Aurobindo

La forma attraverso cui viene presentata la conoscenza veicolata dai Veda non può prescindere dal quadro sociale e culturale all'interno del quale i Rishi si trovarono a vivere. Le immagini che Essi utilizzarono erano quelle della Natura e della vita dei guerrieri, dei pastori, degli agricoltori, le attività della gente Ariana. Al centro del quadro presentato l'adorazione dei poteri della Natura, manifestazione vivente e reale del Divino, attraverso i riti del Fuoco e del Sacrificio.

Il cerchio attorno al fuoco, similmente ad ogni altra particolare momento della vita quotidiana, così come ogni dettaglio del sacrificio, vennero utilizzati quali simboli. Non similitudini artistiche o vuoti segni, *“ ma viventi e potenti suggestioni, controparti di realtà interiori... immagini che diventano parabole, parabole che diventano miti, miti che restavano comunque immagini, e tuttavia tutte queste cose costituivano per essi, in un modo che può essere compreso solo da coloro che sono penetrati all'interno di un certo genere di esperienze psichiche, realtà effettive.”*, come dice Sri Aurobindo.

Durante i millenni in cui i Veda furono tramandati “da bocca ad orecchio” la maggior parte degli uomini di quella parte del mondo attraversava una vita caratterizzata da duro lavoro di pastorizia ed agricoltura, da guerre e spostamenti. In quel contesto l'attività religiosa centrale e solenne era rappresentata dal sacrificio, massima espressione di culto, oltretutto strumento per richiedere agli dei cose ed eventi indispensabili alla vita: pioggia, salute degli armenti di vacche e cavalli, la vittoria in battaglia. Gli antichi mistici e saggi Rishi cantarono il viaggio spirituale e interiore dell'uomo esprimendolo con le immagini comuni nella vita esteriore e sociale, per meglio farsi comprendere da chi poteva, ma anche perché nulla meglio di queste immagini poteva celare i segreti e la conoscenza al non iniziato.

La vita dell'uomo è quindi vista come un sacrificio, un viaggio e una battaglia. La divisione non è così schematica, il viaggio, che spesso è attraverso acque agitate, spesso ascesa di un monte, è identificato e descritto come un andare verso la volontà divina e sempre sono una battaglia contro le forze contrarie alla Luce ed al Sole.

I Poeti-Veggenti erano uomini integrali, in cui non si era ancora manifestata quella frattura, che in seguito fu caratteristica peculiare umana, tra fisicità, psichismo e spiritualità. Ciascun aspetto si armonizzava perfettamente nell'interiorità, senza rinunciare alle proprie specificità, ma anzi esaltandole in questa fusione. Come può allora giudicare di quei testi poetici e sapienziali l'erudito moderno, il cui intellettualismo ha preso il predominio su ogni altro aspetto, orientando ogni giudizio ed ogni valutazione sui parametri della materialità.

Queste caratteristiche del Saggio Uomo Antico non si trovano solo nei Veda e non solo in India. Vorrei, a scopo di esempio tracciare un parallelo relativamente ad alcuni dei simboli, intesi nel modo sopra argomentato, che si trovano più frequentemente nei Veda ed un autore greco che altre importanti assonanze ha con la sapienza dei Rishi: Eraclito.

Eraclito individua la sostanza dell'universo nel “Fuoco” che definisce “inestinguibile” per evidenziarne la natura metafisica. E' senza dubbio limitativo considerare questo “Fuoco Inestinguibile” una mera deificazione del fuoco materiale, come anche ritenerla una semplice similitudine per indicare il continuo divenire. Il “Fuoco” eracliteo è senza dubbio queste due cose, come pure la rappresentazione del calore dispensatore di vita, ma anche di tutte le idee ed il “sentire” collegato, fino ad “aderire” psichicamente e spiritualmente, in modo quindi del tutto integrale a quel simbolismo che vive dentro e fuori l'uomo. E' la medesima cosa per il “Fuoco Vedico”, definito come il “costruttore dei mondi”, “l'Immortale nascosto negli uomini”, Agni, che *“diventa e contiene tutti gli Dei”*. Ed il “fulmine che governa ogni cosa” di Eraclito non è cosa diversa dalla folgore di Veda, del Fuoco elettrico, *“il Sole che è la vera luce, l'Occhio, l'arma meravigliosa dei divini esploratori Mitra e Veruna”*.

I Veda oggi. (V°)

"...colui che non conosce Quello che cosa può farsene di questi versi ?" Rig Veda, I, 164, 39

Vorrei sintetizzare i concetti espressi in questa chiacchierata attorno ai Veda che si è sviluppata per cinque numeri della rivista e contestualmente argomentare una visione che considera vivo l'insegnamento in essi contenuto ed utilizzabile anche per l'uomo del terzo millennio, a prescindere dalla specifica cultura e dalla parte del mondo in cui è nato.

Attraverso i Veda si formò l'anima dell'India; unitamente alle Upanishad (chiamate anche Vedanta, in quanto parte finale ed organicamente interconnessa ai Veda), sono stati sorgente non solo del pensiero, delle filosofie e delle religioni Indiane, e quindi di grandissima parte dell'Asia, ma anche dell'arte e della letteratura, dei miti. Da queste vette sublimi di contenuto e di forma presero origine i grandi sistemi del pensiero e della spiritualità indiana (Vedanta, Samkia e lo stesso Buddismo) e le cui idee portanti possono essere ritrovate nelle scuole sapienziali che formano le fondamenta della Gnosi occidentale (Pitagora e Platone, Neoplatonismo e Gnosticismo).

Buona parte dei simboli e dei miti che vivono nei versi degli antichi Rishi, li ritroviamo altrettanto vivi ed ardenti di identico fuoco, nella sapienza tradizionale espressa da Saggi in tempi e luoghi anche molto lontani.

L'uomo è giunto in un vicolo cieco, per non diventare un "ramo secco" dell'evoluzione e quindi elemento di inquinamento per il pianeta medesimo; occorre che proceda oltre l'uomo stesso. Il superamento delle specifiche caratteristiche umane, che gli hanno consentito il predominio e che sono diventate ipertrofiche e quindi inutili e pericolose, passa anche attraverso la formazione di un paradigma culturale, ma soprattutto sapienziale, che pur affondando le proprie radici nel passato, traguardi il futuro dell'umanità, del pianeta, dell'evoluzione...Occorre oggi, come già è accaduto varie volte nel in passato, un "salto quantico", che viene preparato da una sintesi. Se è vero che la Conoscenza è una, nel lontano passato, così come oggi e come sarà nel futuro, se è vero che l'uomo è sempre sostanzialmente eguale, la forma con cui la Conoscenza si manifesta nell'umanità non può non mutare, in relazione ai cambiamenti che, pur non toccando la sua sostanza avvengono nell'equilibrio tra le diverse componenti umane. In questa nuova sintesi "globale" che necessita all'uomo del terzo millennio, l'India può far affluire la sua millenaria sapienza, che scaturì da quella fonte chiamata Veda.

L'uomo moderno si è eccessivamente "mentalizzato". Certamente il ciclo di sviluppo pieno della razionalità e della logica mentale ha prodotto anche buoni frutti ed ha contribuito a sgombrare il campo da superstizione e soggezione ai finti sapienti e ciarlatani di tutte le risme; anche se gran parte dell'umanità continua ad orientarsi verso l'infrarazionale invece che il sovrarazionale. La mente logico razionale è divenuta ipertrofica ed esclusiva, facendo strame di altre caratteristiche umane, che vanno invece recuperate nella loro funzionalità ed armonizzate con la funzione mentale. La struttura psichica e la costruzione sapienziale di coloro che crearono i Veda erano fondate sull'intuizione e la forza dei simboli piuttosto che la logica concettuale. Essi svilupparono intuizioni luminose, pervennero ad una rivelazione spirituale unica per potenza, qualità e intensità, su cui basarono la propria struttura di pensiero e parole tramandata nei Veda. E' metodo di Conoscenza che occorre oggi riconoscere, accogliendo il fuoco che esso veicola per accendere il fuoco sopito nell'interiorità.

Lo strumento di questi Poeti Sacri non fu una parola suggerita dalla mente e neppure dall'intelletto più elevato, ma una parola di potenza, una parola "magica" nella sua potestà creativa, una parola di Verità e di Luce, una parola che proviene da altri piani per mezzo dell'intuizione e dell'ispirazione: il mantra. E' una Conoscenza che avviene solamente per "adesione diretta", viene esperita e non acquisita. Lo stesso Rig Veda dice chiaramente che l'uomo comune **"...non vede, sebbene guardi, non capisce, sebbene ascolti. Ma a colui che è pronto, la Parola si rivela nella sua forma più bella, così come una donna devota si spoglia davanti al suo sposo..."** (Rig Veda X, 71, 4)

E' pertanto privo di qualunque valore il superficiale giudizio degli studiosi ed eruditi moderni che considerano i Veda il prodotto di una primitiva cultura tribale, dediti a riti e formule legate a rozze credenze e superstizioni di natura naturalistica, questo giudizio deriva dalla incapacità di comprensione e dall'utilizzo di strumenti cognitivi inadeguati.

Ad esempio appare priva di logica, ad una analisi critica puramente mentale, l'immagine in cui Indra crea da sé medesimo il cielo, che è suo padre, e la terra, che è sua madre. Ma se ricordiamo che Indra altro non è che **"Indra è lo spirito supremo in uno dei suoi aspetti eterni ed immortali, creatore del cielo e della terra, divinità cosmica generata tra il mondo fisico e quello mentale per ricostruire i loro poteri nell'uomo, vedremo come l'immagine non sia solo una**

efficace ma una vera e rivelatrice rappresentazione, e per la tecnica vedica poco importa se fa violenza alla nostra immaginazione dal momento che esprime una più grande realtà come nessuna altra avrebbe potuto con la stessa consapevole attitudine e la stessa vivida forza poetica."

Così l'invocazione vedica "Appari o lampo di luce e vieni a noi !" evoca ad un tempo il fenomeno dell'ascendere e del bagliore del potente fuoco sacrificale sull'altare fisico e un corrispondente fenomeno psichico, la manifestazione di una fiamma redentrice di un potere e una luce divina dentro di noi. (Sri Aurobindo)

Così le note "vacche vediche" e i "pastori del Sole" ed il "segugio del cielo" sono contestualmente immagini e realtà effettive dotate di vita e potere, però nella loro sfera, che è aliena per la mente fisica.

Vorrei terminare questa modesta serie di note sui veda proponendo un inno, nella traduzione di Sri Aurobindo, dal libro "Il segreto dei Veda"- vol II- nelle edizioni Aria Nuova pg. 53.

L'AURORA DIVINA (Rg Veda, 111.61)

- 1 Riccamente dotata di sostanza,
Aurora, conscia accogli l'affermarsi
di chi ti esprime, dea delle pienezze.
Dea, antica e sempre giovane, ricca
di pensieri ti muovi nella legge
dei tuoi atti, foriera d'ogni bene.
- 2 Divina Aurora che brilli immortale
sul tuo carro di lieta luce, dando
voce gioiosa al Vero. Ti conducano
quaggiù i tuoi ben guidati corsieri
dagli splendidi colori dorati,
la cui potenza dimora nel Vasto.
- 3 Di fronte a tutti i mondi, Aurora, sorgi
elevata e costituisci la loro
percezione di immortalità;
possa tu muoverti come una ruota
verso d'essi, nascente nuovo Giorno,
operando su un dominio uniforme.
- 4 L'Aurora nella sua pienezza giunge
come chi lascia cadere le vesti,
la sposa della gioia; Svar creando,
nel suo agire perfetta e nella gioia,
ella si espande dal cielo alla terra.
- 5 Andate incontro all'Aurora che brilla
vasta a voi e donandovi esprimete
la vostra piena energia. Esaltata
nei cieli la forza alla quale innalza,
stabilisce dolcezza; lei fa splendere
i mondi in luce ed è visione gaia.
- 6 La si scorge nelle illuminazioni
del cielo, foriera di Verità
e deliziosa ella giunge con luci
varie nei due firmamenti. L'Aurora
si avvicina splendendo su di te,
Agni, e tu segui e raggiungi la gioia.
- 7 Dando i suoi impulsi alle basi del Vero
e delle Aurore, i Signore introdusse
la vastità dei cieli. Ampio è il regno
di Varuna, di Mitra, in lieto raggio,
e in modo vario dispone la luce.

Il Sogno Tra Psicoanalisi E Yoga Integrale

Dal libro "Yoga integrale e psicoanalisi" di Miranda Vannucci



Vi propongo alcune riflessioni sull'argomento dei sogni e della vita onirica, in rapporto all'autoanalisi, tema accennato nell'incontro di Pescia, e quindi alla salute psichica, in collegamento con lo yoga integrale. Sia la psicoanalisi che lo yoga integrale, sviluppano ampiamente questo vasto tema.

Secondo la psicoanalisi anche a proposito dei sogni (come per altre parti dell'autoanalisi), non si possono dare che poche indicazioni generali per imparare ad utilizzarli interpretandone il significato ed aumentare così la consapevolezza di sé; sarebbe infatti necessaria una conoscenza della storia personale dato che le radici del sogno affondano oltre che nell'inconscio collettivo, con simboli quindi universali che vanno al di là delle culture, e delle storie individuali, soprattutto nell'inconscio personale e per questo risulterebbe superficiale azzardare un'interpretazione che prescindendo dal contesto più ampio e profondo che riguarda la conoscenza

della vita della persona. Anche Mère parla di questo. (*La Madre. "Conversazioni 1929" pag. 39; "Conversazioni 1954" vol 1, pag. 39*).

Secondo la psicoanalisi il sogno è suscitato da un fatto scatenante attuale, un pensiero o una fantasia (è il c.d. residuo diurno), per esempio un evento del passato recente, che si ricollega ad un evento o situazione del passato antico della persona, cioè dell'infanzia, (il c.d. contenuto latente) spesso intollerabile alla censura psichica, che così viene trasformato nei simboli del sogno. Per esempio la persona incontrata il giorno prima, che nel sogno ci aggredisce, rappresenta un simbolo nel quale convogliamo la nostra aggressività (che quindi proiettiamo lì) perché quella persona ci può ricordare un padre autoritario che nell'infanzia ci impediva di manifestare la nostra aggressività.

Continuiamo cioè a rielaborare anche nei sogni vissuti dell'infanzia, conflitti, ricordi, mancanze affettive, tanto più quanto più si attiva questo processo di autoanalisi, o di analisi di sé nelle psicoterapie, per capirli, trasformarli e in qualche modo superarli, allargando la coscienza. Più si sogna, quindi, e più si attiva il meccanismo di utilizzo del sogno con l'interpretazione e più questo stesso processo si intensifica; il sogno a questo proposito contribuisce a diminuire quelli che Mère individua come salti della coscienza.

Mère risponde a un discepolo:

"D.: Durante il sonno si ha spesso l'impressione di penetrare in una regione di luce, di conoscenza superiore, ma, al risveglio, rimane soltanto un'impressione, un ricordo. Perché?"

"R.: È perché nella scala dell'essere, che va dalla conoscenza più esteriore alla conoscenza più alta, vi sono dei vuoti, delle soluzioni di continuità, e quando la coscienza sale, scende e risale la scala, essa attraversa come dei buchi neri dove non c'è niente.

Allora entra come in una specie di sonno, una specie di incoscienza, e si sveglia più o meno bene dall'altra parte, ricordandosi a malapena ciò che ha portato dall'alto.

È ciò che succede molto frequentemente e in modo particolare in quello stato che viene chiamato samadhi. Le persone che entrano in samadhi, scoprono che tra la loro coscienza esteriore attiva e la loro coscienza di meditazione, vi è un vuoto. In alto esse sono quasi necessariamente coscienti, coscienti dello stato in cui si trovano, ma mentre ridiscendono verso il loro corpo entrano in una specie di buco in cui perdono tutto, non riescono a portare giù con sé la loro esperienza.

Occorre tutta una disciplina per creare in sé i molteplici gradini che permettono alla coscienza di non dimenticare ciò che ha provato lassù..."

"D.: È utile annotare i propri sogni?"

"R.: Sì, per più di un anno ho seguito questa specie di disciplina, annotavo tutto, alcune parole, una piccola cosa, un'impressione e cercavo di passare da un ricordo all'altro... potevo risalire cominciando dalla fine, a tutti i vuoti, tutti i sogni, fino all'inizio della notte...si diventa coscienti delle diverse fasi del sonno e di tutto ciò che accade... ma condizione indispensabile è non fare il minimo movimento al risveglio... bisogna riuscire a svegliarsi in uno stato di completa immobilità, altrimenti tutto svanisce..."

(La Madre. "Conversazioni 1950/1951", pag. 92; "Conversazioni 1953", vol. 1, pag. 48)

Avere il controllo dei sogni, cioè abituarsi a ricordarli, sarebbe quindi utile.

(*"Conversazioni 1953"*, pag. 37)

Il sogno parla il linguaggio dell'inconscio, cioè del simbolo, apparentemente sconclusionato e assurdo; è quello che nella psicoanalisi si chiama processo primario e presenta alcuni meccanismi tipici.

- La condensazione: per esempio le persone che appaiono nel sogno possono essere figure composite che combinano le caratteristiche di chi sogna e della persona-simbolo scelta; oppure di più individui o situazioni.

A questo proposito Mère spiega:

"In questi sogni compaiono sempre esseri simbolici che sembrano composti di vari elementi delle persone che mi stanno vicino e che sono legate a me per certi rapporti che danno al Lavoro. Si tratta di essere simbolici."

(Satprem. "L'Agenda di Mère", vol. 3, pag. 211)

- Lo spostamento: per esempio, una pulsione aggressiva originariamente diretta al padre, può essere spostata su di una figura sostitutiva che lo rappresenta.

- La drammatizzazione: i contenuti sono drammatizzati, spesso cioè a tinte forti, con emozioni e sentimenti intensi, che ricordano i conflitti e la visione del mondo dell'infanzia.

- L'atemporalità e l'aspazialità.

- I giochi di parole onirici ecc.

Tra le varie funzioni del sogno secondo la psicoanalisi, possiamo ricordarne alcune:

- La funzione di proteggere il sonno, che è uno stato di regressione, durante il quale si allentano i freni inibitori della coscienza ed ha più possibilità di irrompere la parte istintuale, quello che Sri Aurobindo chiama il vitale, che viene appunto contenuto nel sogno.

- La funzione catartica, di liberazione per esempio di un conflitto inconscio che viene così scaricato e contenuto nel sogno e portato sul piano più evoluto del simbolo, con un tentativo di passaggio dal vitale al mentale. Per esempio, l'affiorare della paura del vuoto in una persona ansiosa che teme il suo vuoto affettivo depressivo: sogna che percorre una strada con vuoti, cioè dirupi. I sogni a contenuto apparentemente negativo, sono spesso in realtà positivi perché ci danno una visione più profonda e, all'interno, e tirano fuori il conflitto, prima rimosso e affondato nell'inconscio, lo esprimono e permettono, oltre che la pura catarsi, un inizio di elaborazione e comprensione del problema. Così nelle psicoterapie l'apparire di questo tipo di sogni e l'iniziare comunque a sognare, è un segno di decorso favorevole, di progresso nella coscienza.

- La funzione di esaudimento di un desiderio: per esempio i sogni a contenuto sessuale.

Le parole di Mère:

"Tutti i desideri che sono repressi senza essere dissolti, tentano di soddisfare se stessi quando la volontà è assopita..."

(La Madre. "Conversazioni 1950/1951", pag.90)

O i c.d. sogni banali dei bambini che sono espressione-specchio della realtà o puro esaudimento del desiderio (per esempio di mangiare la cioccolata).

- Il sogno spesso anticipa tracciandone la strada, il futuro percorso esistenziale e spirituale della persona, dandone l'indicazione a volte molti anni prima.

Alcuni sogni, nella vita delle persone sono così molto importanti, sono quelli che non dimentichiamo più, come una luce che si presenta alla coscienza per anticiparne e illuminarne il percorso futuro.

Per esempio: una persona sogna due giganti incatenati alla roccia. Sono le immagini dei suoi genitori, nell'interno di sé, da slegare, rendere liberi dalle catene che li avvolgono e permettere loro di esserle di sostegno nella vita come presenze-riferimento positive e non costrittive.

È il percorso umano che la persona seguirà negli anni successivi al sogno per liberarsi dei legami familiari interiori vissuti come ceppi paralizzanti.

- Il sogno non è già la trasformazione della persona, ma un inizio di elaborazione per arrivare alla trasformazione. A questo proposito spiega Mère:

“D.: Quando un sadhaka fa dei sogni che rappresentano una qualche verità spirituale, è forse un segno che la sua natura si sta trasformando?”

“R.: Non necessariamente. È il segno che egli è più cosciente della gente comune: i sogni non trasformano la natura... il sogno è un’indicazione, vi dà l’immagine esatta di ciò che sta avvenendo dentro di voi, dello stato nel quale siete, di quello della gente in mezzo alla quale vivete, e con tale indicazione potete fare il lavoro necessario per trasformarvi. Ma non è il sogno a trasformarvi!”

(La Madre. “Conversazioni 1954”, vol.1, pag.166)

- Il sogno completa quello che nella coscienza di veglia è più superficiale e dà così una visione più ampia e più vera, profonda della situazione interna. Affiora quello che nello yoga integrale si chiama subliminale.

Per esempio, una ragazza che non sa valutare la profondità del sentimento per un possibile fidanzato, sogna di essersi innamorata: più profondamente cioè il sogno le fa capire l’intensità di quello che prova.

- L’intensificarsi della vita onirica durante le separazioni nella vita delle persone, per esempio sogni che riguardano la persona dalla quale ci si distacca, e tipicamente nei periodi di sospensione delle sedute nelle psicoterapie, indica un prolungarsi del rapporto, come un ponte affettivo che si mette tra sé e l’altro nell’assenza.

Alcuni simboli ricorrono nei sogni tipicamente e frequentemente; capirli può essere di aiuto all’aumento della consapevolezza. Si può cogliere un livello interpretativo psicologico sul significato del sogno; o più ampiamente e profondamente tentare di vederne il significato spirituale. Così lo stesso simbolo, per esempio il mare può indicare l’inconscio; la madre; o più ampiamente e profondamente lo spirito.

Alcuni esempi.

- Sogni di viaggi. È spesso il viaggio all’interno di sé, verso il profondo e verso l’alto. I mezzi possono essere più o meno veloci (aereo, treno ecc.); a volte il percorso è a piedi su strade, sentieri più o meno tortuosi. Così può essere veloce, tortuoso o difficoltoso il cammino interiore.

A questo proposito Mère a un discepolo:

“D.: Faccio spesso sogni in cui appaiono dei treni. Perdo spesso il treno...”

“R.: È molto simbolico!”

“D.: Perché ho troppi bagagli. Gli corro dietro e, a volte, riesco a raggiungere e a salire sull’ultima carrozza.”

“R.: Per coloro che praticano lo yoga, il treno, la nave e suppongo anche l’aereo, sono il simbolo della strada e della Forza che vi conduce: se sprecate tempo o avete troppi bagagli, o ci pensate troppo tardi, ebbene, perdete la strada e dovete poi correre molto per ritrovarla. Vi sono moltissimi sogni di questo tipo, che danno un’indicazione molto precisa dello stato in cui ci si trova.”

(La Madre. “Conversazioni 1950/1951”, pag.118)

Il percorso può presentare dei vuoti, per esempio: strapiombi che psicologicamente possono indicare mancanze affettive di cui la persona sente la profondità (cioè vuoti affettivi); e possono indicare anche i salti di coscienza di cui parla Mère.

Il percorso può essere in salita, discesa, quindi più o meno faticoso e può comparire il simbolo della scala che tipicamente indica il salire i gradini della coscienza o discendere nell’inconscio, il che comunque è anche un salire perché allarga la coscienza con la comprensione del profondo. È quella che Mère chiama la scala dell’essere, cui ho accennato all’inizio. (La Madre. “Conversazioni 1950/1951”, pag. 92-93)

- Sogni in cui si è in luoghi alti, montagne, grattacieli, piani alti di case, indicano spesso la capacità di vedere più ampiamente, la coscienza che vede dall’alto, è più allargata. La discesa in luoghi

profondi (spesso bui o da illuminare), cantine, grotte può indicare l'approfondimento verso l'inconscio, da illuminare, con la luce della coscienza.

- Sogni con templi antichi, chiese, cattedrali spesso indicano il raggiungimento nel percorso di un qualche punto sacro, un centro di noi, qualche parte di noi centrale che sta facendo un passaggio di coscienza, si sta appunto consacrando, spiritualizzando.

- Sogni di tuffarsi nel mare, nell'acqua e di volare, nella sadhana, come un tuffarsi nello spirito e volare verso l'alto.

- Sogni di gravidanze, nascite: il concepire e il far nascere qualcosa di nuovo, un cambiamento interiore e/o un avanzamento spirituale.

- Sogni di morte in cui moriamo noi o qualche persona che ci rappresenta, tra gli altri significati, possono riguardare il far morire una parte di noi per rinascere e rinnovarci in un nuovo modo d'essere.

- Sogni con animali: le nostre parti istintuali, cioè animalesche; spesso le nostre parti piccole e indifese negli animali domestici: gattini, cuccioli ecc. (e nel sognare i bambini).

Alcuni sogni hanno un'intensità tipica, che li fa considerare sogni-esperienza per la loro importanza.

Le parole di Mère a un discepolo:

"D.: Ho sognato un oceano che fluiva, fluiva silenziosamente e dava molta gioia; potevo sentirlo come una cosa fisica."

"R.: È più di un sogno, è quasi un'esperienza. Ci sono dei luoghi in cui andiamo periodicamente per mezzo dei sogni. A volte possiamo continuare lo stesso sogno persino dopo molti mesi. Esistono anche sogni di avvertimento, che ripetono spesso la stessa cosa con lo scopo di costringerci a concentrare la nostra attenzione su di essa."

(La Madre. "Conversazioni 1950/1951", pag 105)

Faccio un breve accenno infine alla premonizione e telepatia nei sogni.

Come ho accennato, spesso accade (e lo si vede nel percorso delle psicoterapie) che un sogno anticipi di molti anni il futuro cammino esistenziale, cioè il nostro inconscio "sa già" quelle che sono le potenzialità che esprimeremo nel corso degli anni. È la conoscenza più ampia, vera e profonda del subliminale.

Ad esempio: una persona sogna Mère sullo sfondo, in cima ad una scala e Maggi, sua discepola e segretaria, che in primo piano le dà una borsa blu brillante. Mère le ricorda in quella posizione il disegno della copertina di un libro: "La Via Soleggiata", come percorso futuro nella spiritualità, ormai libera dal dolore ripulito nella sadhana; Maggi le consegna la borsa simbolo d'identità, del colore dello spirito e dell'energia. È il cammino tracciato per gli anni futuri nel ricevere l'identità nello spirito.

Per periodi di tempo più brevi: per esempio la persona che comincia ad elaborare a livello inconscio l'incontro con l'India, senza esserne quasi consapevole, sogna che andrà in Asia con un'amica. Dopo alcuni mesi lo propone alla persona del sogno, che nella realtà poi l'accompagnerà nel viaggio, pur essendo, l'amica, inizialmente ben lontana da un'idea del genere. Chi sogna ha percepito a livello inconscio, questa possibilità, e nel sogno l'ha anticipata.

Qualche altro esempio: accade un piccolo incidente nello studio della psicoterapeuta (un tappeto incendiato da una stufa) espresso e anticipato dal sogno di una paziente qualche tempo prima; il terapeuta sogna di volare nella spiritualità e un paziente fa lo stesso sogno, portato in seduta la settimana seguente.

A proposito del sognare qualcuno e poi incontrarlo, Mère spiega:

"D.: Come mai incontriamo e conosciamo nei sogni persone che incontreremo e conosceremo in seguito nella vita?"

"R.: Ci sono molte possibilità. Il più delle volte è perché una comunicazione è stata stabilita, sia sul piano mentale che su quello vitale e persino sul piano fisico sottile ed è questa comunicazione che provoca più tardi l'incontro. Il vostro sogno non è soltanto premonitore, è condizionale; esiste una relazione interiore abbastanza vicina perché possiate entrare in contatto durante il sonno, e le circostanze si mettono in modo tale che vi incontrerete fisicamente più avanti.

A volte il sogno è soltanto premonitivo, ma allora è di una qualità speciale: vedete arrivare una persona ed essa arriva fisicamente qualche tempo dopo. Di solito è una relazione stabilita; è qualcuno che si frequenta, con cui si parla e si vive durante certe ore

della notte, per cui dopo, quando ci si incontra, si ha l'impressione di conoscersi molto bene. E infatti, ci si conosce già prima di incontrarsi fisicamente".

(La Madre. "Conversazioni 1950/1951", pag. 149)

(pag. 337):

"Quando vedete apparire una persona in sogno... c'è ogni sorta di spiegazioni possibili. Se è una persona che abita lontano in un altro paese, forse quella persona vi ha scritto una lettera e la sua lettera

sta per arrivare, allora vedete quella persona perché ha messo una formazione di sé nella sua lettera, una concentrazione; vedete quella persona e l'indomani mattina ricevete la lettera. È un caso molto frequente.

Se è una persona che ha una capacità di pensiero molto forte, può pensare a grande distanza da voi, nel suo paese, concentrare il suo pensiero e, nella vostra coscienza, quella concentrazione prende la forma di quella persona. Forse essa stessa volontariamente vi chiama; volontariamente viene a dirvi qualcosa e a chiamarvi se è in pericolo o se è ammalata.

... una persona si è esteriorizzata più o meno materialmente nel sonno ed è venuta a trovarvi. Allora voi divenite coscienti di quella persona perché, quasi per miracolo, siete in uno stato di coscienza corrispondente... vi sono innumerevoli spiegazioni per un'unica cosa."

Termino infine questa breve trattazione di questo vasto argomento, ricordando alcuni passi delle Conversazioni, sui sogni in cui compare Mère.

Chiede un discepolo:

"D.: Quando La vediamo nei sogni dove La vediamo? È sempre nello stesso luogo?"

"R.: Ci sono molti, moltissimi luoghi diversi. Può essere nel fisico sottile, dato che vivete tutti nella mia atmosfera fisica ed è di conseguenza nel fisico sottile che mi vedete il più delle volte: lì avete l'impressione che ciò che vedete sia quasi materiale, ma con una leggera deformazione. Siccome avviene nel fisico sottile, vi ricordate abbastanza facilmente di ciò che avete visto.

Molto spesso, in piena notte mi occupo di voi e mi ricordo di certe cose che hanno una certa importanza. Non ricordo tutto perché non vale la pena ingombrarsi la memoria con mille cose inutili. E ho notato che, tra voi, alcuni sono capaci di ricordarsi, ma avviene nella vostra coscienza una leggera deformazione.

Alcune persone mi possono vedere vitalmente; altre mi possono vedere psichicamente (il che è abbastanza raro); altre possono vedere mentalmente e altre ancora possono vedere nel subconscio,

e in certe condizioni, nell'inconscio, ma anche ciò è raro...Altre persone possono avere una rivelazione su di me, possono vedermi come sono, ma non ce ne sono molte."

(La Madre. "Conversazioni 1950/1951", pag. 107)

Chiede una bambina:

"D.: Un giorno, mentre davi una benedizione, sono venuta verso di te, mi hai abbracciato e tenuta stretta a lungo tra le braccia."

"R.: Hai visto qualcosa di cui non sei cosciente nel tuo essere materiale, e basta. Le Forze sono sempre qui piene di tenerezza, d'amore, di aiuto... Ma non ve ne accorgete perché vivete in una coscienza troppo limitata, troppo piccola... Non c'è bisogno di spiegazione... È un fatto, o se vuoi vi è un'esperienza... Sei entrata in contatto con queste Forze che sono sempre qui per avvolgere, aiutare, sorreggere... che sono sempre colme d'amore e di tenerezza, che aiutano e accolgono coloro che vengono; esse in realtà sono ovunque, sempre all'opera. Hai preso coscienza di questo...ti ha dato l'impressione che io ti avvolgessi tra le braccia, ti abbracciassi. Si è tradotto così... Alcuni di notte mi fanno fare cose stranissime! Ma è sempre la stessa cosa; vi è una realtà, dietro: essi sono entrati in contatto o con una emanazione o con una forza o con un'azione: come ho detto poc'anzi,

ma nel loro cervello si traduce con immagini che sono a volte sorprendenti! Ma sono una loro traduzione.

Quando mi raccontano queste cose, ciò mi dà il quadro esatto dello stato della loro coscienza mentale, vitale e fisica. Mi basta la sola deformazione della traduzione per sapere qual è lo stato della loro mente.

E non posso dire: non ero io perché ero io! Solo che hanno cambiato le cose a modo loro!"

(La Madre. "Conversazioni 1954", vol.1, pag. 152)

Relazione presentata al Darshan di Salsomaggiore Terme tenuto nel Febbraio 2002, su "Salute e bellezza: la perfezione del corpo nello yoga integrale".

La Gnosi in Aurobindo

Vivashavan



*La coscienza divina non percepisce solamente, ma
Conosce e realizza, perché una semplice percezione
non è una conoscenza. Ogni suo movimento è un lampo
di onnipotenza che, illuminando tutto, traccia un
cammino di fuoco fino alla meta finale stabilita dalla
natura della sua verità.”*

Mère “Conversazioni 1930-31”

La gnosi è intrinseca alla Scintilla Divina, il Maestro Interiore, l' Atman, il Divino involuto nella coscienza dell'uomo: è la speranza, la possibilità e la garanzia dell'evoluzione spirituale per l'uomo e la sua specie. La potenzialità per l'uomo di svolgere il proprio ruolo all'interno del fenomenologico, di trascendere la finta realtà impermanente per ricongiungersi alla propria dimensione Divina, permettere al Divino di ritrovare Sé stesso.

La gnosi è una metodologia ontologica che si è presentata all'uomo contestualmente al problema di capire l'ambiente, se stesso, la realtà. Con i primi pensieri astratti, nella mente dell'uomo, è nata questa possibilità di conoscenza, che tuttavia non era veicolata dalla sola mente e non la sola mente coinvolgeva.

La gnosi differisce dalla filosofia e dalla scienza, che perseguono la conoscenza utilizzando i soli meccanismi dell'intelletto ed hanno quindi come presupposto necessario il dualismo tra soggetto (colui che conosce) ed oggetto (ciò che è conosciuto).

La gnosi differisce anche dalla religione, in quanto quest'ultima ha come presupposto escatologico la fede. A ciò consegue un impoverimento interiore dell'uomo che delega ad una struttura, una chiesa, la responsabilità della propria elevazione spirituale, della propria "salvezza".

In termini estremamente sintetici, la gnosi prevede un percorso che porta l'uomo alla conoscenza per identificazione. Conoscenza della realtà materiale, esterna, della realtà psicologica, interiore, della realtà spirituale, del Divino. Quindi una conoscenza, che per essere raggiunta, presuppone oltre l'utilizzo della mente anche lo sviluppo di tutte le altre capacità dell'uomo.

La gnosi attraversa tutta la storia del pensiero umano, tutta la storia delle religioni, tutta la storia della ricerca spirituale.

Una ricerca del rapporto tra lo gnosi ed i vari Maestri spirituali, può essere estremamente interessante, anche al fine di individuare elementi di sostanziale unità tra le diverse vie Tradizionali, i diversi sentieri tracciati e proposti.

Personalmente sono convinto che le differenze sono solamente formali; sono anche una ricchezza in quanto consentono varie possibilità di ricerca e di crescita, adatte per diverse culture e personalità. Ma al di sotto delle differenze formali che si evidenziano nella logica espositiva, nell'uso del linguaggio, dei simboli e delle immagini, c'è un substrato comune, un comune punto di partenza e di arrivo.

Forse il nostro è il tempo che necessita di una sintesi, della individuazione dei punti comuni, per dare unità ad un movimento complesso che si sta vieppiù estendendo nelle coscienze individuali, magari per adesso anche solamente come disagio, bisogno non ancora focalizzato, rispetto ad una vita più ricca di beni materiali, ma priva di risposte alle domande esistenziali.

Allora, la gnosi, come conoscenza, necessità di conoscenza vera, integrale.

Sri Aurobindo tratta del tema della gnosi in parecchie delle sue innumerevoli opere, in particolare nella "Vita Divina", nella "Sintesi dello Yoga", nelle "Lettere sullo Yoga" ed anche in "Savitri".

Mi pare che il senso complessivo che della Gnosi ha Aurobindo si possa cogliere già con una scelta di brani da "La sintesi dello Yoga".

Brani da Sri Aurobindo "La sintesi dello yoga" vol II Lo yoga della conoscenza integrale Ubaldini editore Roma

Tutte le ricerche spirituali muovono verso un oggetto di Conoscenza a cui generalmente gli uomini non volgono la mente; volgono verso qualcuno o qualcosa d'Eterno, d'Infinito, d'Assoluto che non è la realtà o le forze temporali a cui siamo sensibili, anche se questo Qualcuno o Qualcosa si trova in esse o al di là di esse quale loro origine o creatore. La ricerca spirituale mira ad uno stato di conoscenza che ci permette di raggiungere quest'Eterno, Infinito, Assoluto, di entrare in Lui, o di conoscerlo per immedesimazione; essa aspira ad una coscienza diversa dalla comune coscienza delle idee, delle forme, delle cose, a un conoscere che non è ciò che noi chiamiamo conoscenza, ma qualcosa che esiste in se stesso, eterno, infinito. Poiché l'uomo è una creatura mentale questa ricerca può e anche deve necessariamente partire dai nostri consueti strumenti di conoscenza; ma altrettanto necessariamente deve poi superarli e servirsi di metodi e di facoltà supersensoriali e supermentali, in quanto aspira ad una realtà che sta al di là delle facoltà sensorie, mentali, la quale pur sfuggendo al dominio della mente e dei sensi, lascia talvolta percepire attraverso di essi qualche luore o qualche immagine riflessa di se stessa.

I sistemi tradizionali, indipendentemente dalle loro diversità, sono tutti fondati sulla credenza o sulla consapevolezza che un Eterno o Assoluto può soltanto essere, o, in ultimo, può soltanto sussistere in un puro stato trascendente di esistenza non mondana, o non esistenza. L'esistenza mondana, cioè tutto ciò che noi chiamiamo esistenza, è uno stato d'ignoranza. Tutto ciò che è individuale, tutto ciò che è mondano deve essere austeramente abbandonato dal ricercatore della Verità assoluta. Il Supremo Sé, l'immobile, oppure l'assoluto Nulla, sono la sola Verità, il solo oggetto di conoscenza spirituale...

L'oggetto della conoscenza spirituale è il Supremo, il Divino, l'Infinito, l'Assoluto. Questo Supremo ha le sue relazioni con il nostro essere individuale e con l'universo, ma trascende l'uno e l'altro, noi e l'universo. Né l'universo, né l'individuo sono quello sembrano essere, in quanto le informazioni su di essi trasmesse dalla nostra mente e dai nostri sensi, finché questi non vengono illuminati da un più alto modo di conoscere, supermentale e supersensorio, costituiscono delle false indicazioni, delle imperfette costruzioni, delle immagini incomplete e imprecise. Tuttavia ciò che l'universo e l'individuo sembrano essere è pur sempre immagine e simbolo di ciò che realmente sono, immagine che lascia indovinare dietro di sé la realtà che sta velando. La verità procede in noi attraverso le correzioni delle valutazioni che la nostra mente ed i nostri sensi ci forniscono, mediante un'intelligenza più alta, che chiarisce e rettifica, finché lo può, le conclusioni della mente sensoria ignorante e della limitata intelligenza fisica; questo è il metodo di tutte le scienze umane. Ma al di là di tutto ciò, esiste una Conoscenza, una Coscienza di Verità che supera il nostro intelletto e ci conduce verso la vera luce di cui l'intelletto non è che rifrazione. In quella zona i termini astratti della ragion pura e le costruzioni mentali spariscono, oppure vengono trasunstaziati nella sconvolgente realtà dell'esperienza spirituale. Questa Conoscenza può rimanere assorta nell'Eterno assoluto e perdere di vista l'anima e l'universo, oppure può scorgere e guardare all'esistenza dalla vetta stessa dell'Eterno. Scopre allora che l'ignoranza della mente e dei sensi e tutta l'apparente futilità della vita umana non è che un inutile viaggio dell'essere cosciente, un futile errore. Tutto è stato predisposto per essere quaggiù il primo campo sperimentale dell'Anima venuta dall'Infinito, fondamento materiale del suo sviluppo e presa di possesso di sé nelle condizioni proprie dell'universo. E' vero che, presi a sé, la mente, la vita e tutto ciò che si trova su questa terra, non hanno un gran senso e volerglielo dare è vivere nell'illusione, maya; ma rivelano un senso supremo se guardati alla luce del Supremo, in potere assoluto nel senso dell'Assoluto; e sono questi sensi stessi che permettono di assegnare loro un valore che lega la loro relatività all'assoluta Verità. E' questa l'esperienza che tutto riconcilia, il vero fondamento di una conoscenza di sé e del mondo integrale, intima e profonda.

Una volta perfettamente e completamente trasceso il nostro sé, l'ignoranza e la penombra del nostro essere mentale cosciente vengono superate per entrare in un Sé di saggezza, in un potere di verità più grande e più alto, che sarà la nostra dimora, immersi nella luce senza schermi della divina Conoscenza. L'uomo mentale che siamo si cambia in un'anima gnostica, in una divinità cosciente della Verità, vijnana-maya purusha...

...Il trapasso dal sé mentale al sé conoscitivo è il passo grande e decisivo dello yoga. E' il distacco definitivo dal dominio dell'ignoranza cosmica alla base della Verità delle cose, all'eterna ed

infinita coscienza che l'oscurità, la menzogna, la sofferenza e l'errore non riusciranno più a sconvolgere...

Descrivere la gnosi così come essa è realmente, e non nel modo imperfetto che ci appare attraverso il contrasto con la nostra ragione e la nostra intelligenza, è un compito quasi irrealizzabile, se non mediante immagini e simboli. Bisogna anche ricordare che il livello gnostico, mahat, vijnana, non è il piano supremo della nostra coscienza, ma un livello intermedio, un anello della catena. Situata tra la triplice gloria dello spirito assoluto (esistenza, coscienza, beatitudine infinita dell'Eterno) e la triplice natura del nostro essere inferiore, figura come la saggezza mediatrice, la potenza organizzatrice e formatrice, la gioia creatrice dell'Eterno. Nella gnosi Satchitananda conviglia la luce della propria ineffabile esistenza e la versa nell'anima sotto formadi potenza, di conoscenza, volontà e gioia divina d'esistenza. E' come se la luce infinita si riunisse nell'orbe compatto del sole e si propagasse a tutto ciò che dal sole dipende in una radiazione che continuasse senza fine.

Ma la gnosi non è solamente una luce, ma una forza, una conoscenza creatrice, la verità che realizza spontaneamente la divina Idea prima. Idea che non è un'immagine creatrice, che costruisce nel vuoto, ma una luce e un potere di eterna sostanza, una luce di verità piena di forza di verità che realizza la latente potenza dell'essere. L'ideazione della gnosi è una sostanza radiosa di luce che scaturisce dalla coscienza della Eterna esistenza; ogni suo raggio è la verità. La volontà nella gnosi è una energia cosciente scaturita dalla conoscenza eterna; proietta la coscienza e la sostanza dell'Essere in forme perfetteche hanno potere di verità, incarnano l'Idea e la rendono pienamente efficiente; la volontà gnostica sviluppa ogni potere di verità ed ogni forma di verità spontaneamente e perfettamente secondo la natura di ogni cosa e di ognuno. Contiene infatti la forza creatrice dell'Idea divina; il Sole, signore e simbolo della gnosi, è descritto dai Veda come luce madre di tutte le cose, surya savitri, luminosa Saggezza che proietta l'esistenza manifesta.

Il mondo della gnosi, o mondo della supermente, è la creazione vera e felice, rtam badram, ove tutto partecipa della gioia perfetta del creatore. La sostanza del piano gnostico o supermentale è fatta dell'assoluta perfezione di ciò che qui è imperfetto e relativo, e il suo moto è fusione armoniosa di tutto ciò che qui appare opposto. Dietro ad ogni apparente opposizione c'è una verità eterna che non è mai conflitto; le opposizioni della nostra mente e della nostra vita, viste dalla supermente nel loro vero spirito, si fondono divenendo sfumature e colorazioni dell'eterna Realtà, che è eterno Ananda, La Supermente o Gnosi è la Verità suprema, il Pensiero supremo, il Verbo supremo, la Luce suprema, l'Idea-Volontà suprema. E' lo spazio interiore ed esteriore dell'Infinito al di là dello spazio, il tempo senza pastoie dell'Eterno senza tempo, la sovrana armonia dell'Assoluto.

Vorrei ora proporre un sunto dall'ultimo capitolo della "Vita Divina", in cui Sri Aurobindo chiarisce meglio la natura dell'ignoranza, ma soprattutto indica un ponte, i gradini di una possibile risalita fino al piano della Gnosi, della conoscenza, e oltre fino alla reintegrazione nel Divino. Per non appesantire oltre misura questo articolo, mi limiterò ad accennare ai primi gradini della risalita, quelli più accessibili anche a uomini e praticanti "normali", dotati cioè di comuni caratteristiche umane. (Le frasi in grassetto sono del Maestro).

"Rimane un punto da chiarire: il processo della caduta nell'Ignoranza. Abbiamo visto in effetti che nulla nella natura originaria della Mente, della Vita e della Materia obbliga ad abbandonare la Conoscenza. Abbiamo anche dimostrato che la divisione della coscienza sta alla base dell'Ignoranza: la coscienza individuale si separa da quella cosmica e trascendente di cui è tuttavia parte intrinseca e inseparabile; la Mente si separa dalla Verità supermentale...; la Vita si separa dalla Forza originale, di cui è un'energia, e la Materia dall'Essenza originale, di cui è forma e sostanza..." ***In altri termini, è avvenuta la divisione dell'Indivisibile, un movimento per cui la Forza-Coscienza ha oscurato la propria luce ed abdicato al proprio potere producendo il fenomeno dell'Ignoranza.***

"...esiste tuttavia un aspetto che va esaminato immediatamente, ed è l'abisso che si è scavato tra la Mente come noi la conosciamo e la Coscienza-Verità supermentale di cui la Mente è all'origine un processo subordinato. Quest'abisso è immenso, e se fra due gradi di coscienza non ci sono stadi intermedi, il passaggio da uno all'altro sembra estremamente improbabile, se non impossibile..." ***in un senso e nell'altro, cioè nell'involuzione e nell'evoluzione, dallo spirito alla materia e viceversa. La Supermente è la gnosi: possiede naturalmente la Verità, i suoi movimenti sono la Realtà, al contrario la Mente, potere dell'Ignoranza, giunge appena a rappresentazioni, a formazioni sfuocate e velate della Verità.*** "...deve esserci da una qualche parte nella scala dell'Essere un potere ed un piano di coscienza intermedi ... attraverso cui si è effettuata l'involuzione dalla Mente nella Coscienza alla Mente nell'Ignoranza, che rende

comprensibile e possibile l'evoluzione inversa... Se queste gradazioni intermedie esistono, appare evidente che devono essere sovracoscienti alla mente umana la quale, al suo stato normale, non sembra aver accesso a questi stadi superiori dell'essere..." **La normale coscienza umana sembra limitata ad una gamma, in analogia con i suoni od i colori, tutto ciò che è al di fuori di questa fascia "sensibile" viene considerato o non esistente o inserito in un indistinto "inconscio". Solamente negli ultimi anni la psicologia transpersonale e la psicopsintesi prendono in considerazione la possibilità di un sovraconscio con contenuti propri e accessibili.**

Esistono diverse possibilità e strade attraverso le quali la mente umana può andare oltre sé stessa, ponti per attraversare l'abisso. "...L'Intuizione è, secondo la sua stessa natura, una proiezione dell'azione caratteristica dei piani superiori nella mente d'Ignoranza..." **E' pur vero che non si verifica facilmente una pura intuizione, ma solitamente la mente la vela con i propri meccanismi e movimenti quello sprazzo puro di luce e conoscenza che proviene dall'alto.** "...Tuttavia, il fatto stesso di questo intervento, e che dietro ad ogni pensiero originale o autentica percezione che abbiamo delle cose esista un movimento intuitivo, seppur velato o semivelato o appena velato, basta per stabilire un contatto tra la Mente e ciò che le sta sopra..." **Un passaggio è possibile e viene aperto.**

Un ulteriore passaggio, seppure rudimentale, è rappresentato dalla possibilità o volontà della mente per superare le limitazioni dell'ego. "...L'impersonalità è il primo carattere del Sé cosmico; l'universalità, l'assenza di limitazione per un punto di vista unico o limitato, è il carattere della percezione e della conoscenza cosmica... I fenomeni d'ispirazione, di visione rivelatrice o di percezione intuitiva o di discernimento intuitivo...sono fatti positivi e la loro origine non lascia posto a dubbio alcuno. Ed esiste infine il dominio vasto e innumerevole dell'esperienza mistica e spirituale, e là le porte sono spalancate alla possibilità di estendere la nostra coscienza oltre i limiti attuali..."

Aurobindo cerca di fornire una vera e propria mappa dei mondi coscienziali-spirituali, interiori e cosmici, attraverso i quali l'uomo può procedere e realizzarsi con lo yoga integrale, consentendo anzi al Divino di realizzare lo yoga attraverso di lui. La mappa si può cogliere soprattutto in Savitri, che però parla il linguaggio della poesia: con Savitri, Aurobindo comunica con gli uomini sollecitando l'intuizione ed altri strumenti sottili, attraverso uno spinto simbolismo, il ritmo, le vibrazioni mantriche dei suoi versi. Nell'Ora di Dio l'approccio è rivolto anche al mentale, pur attraverso simboli, e processi verbali e logici necessariamente limitati in quanto tali.

E' interessante vedere in quale luogo è stata posta la gnosi all'interno di tale mappa, anche ai fini operativi della sadhana.

DA
Sri Aurobindo
"L'Ora di Dio"
edizioni Domani

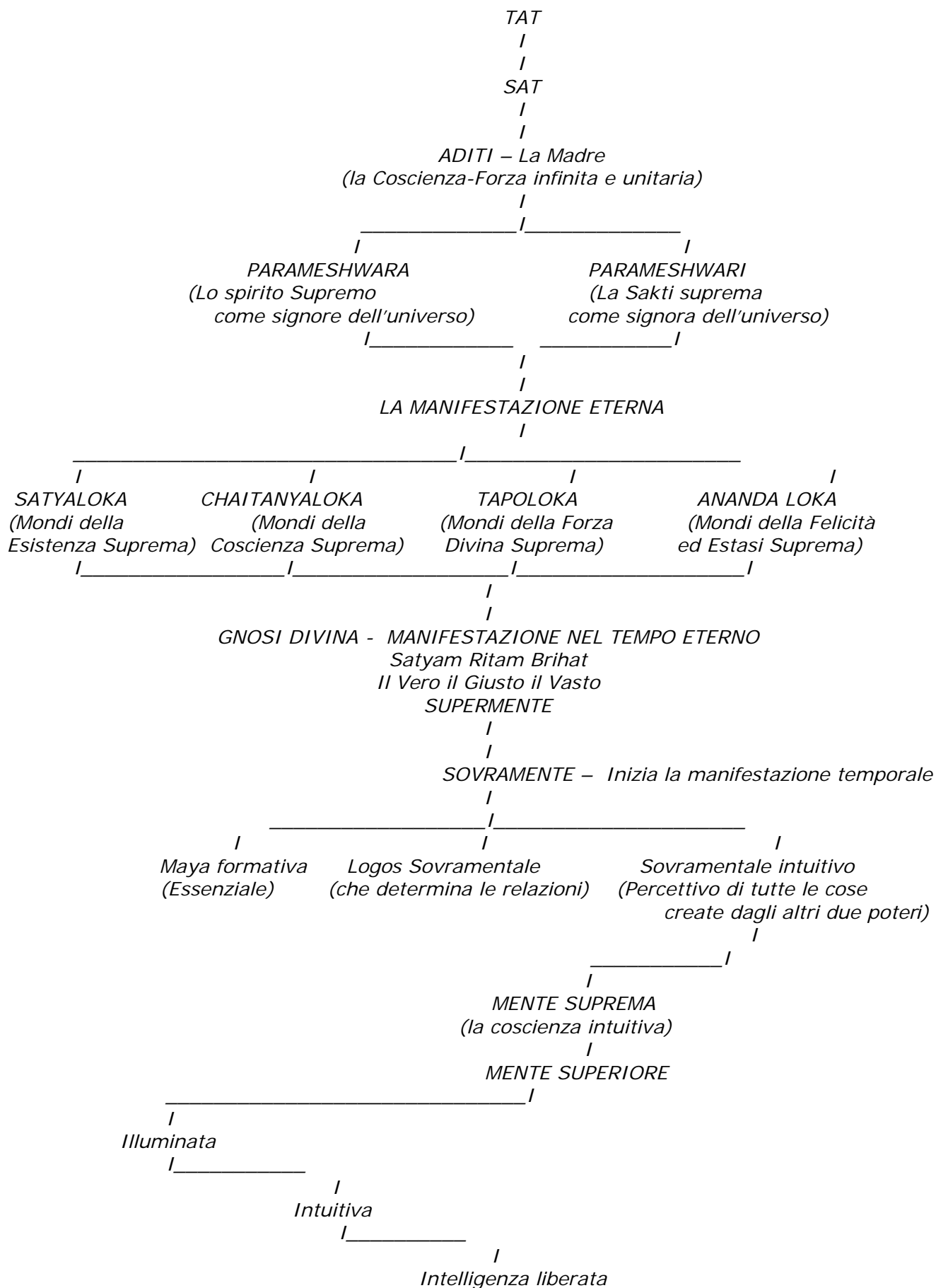
L'Assoluto Supremo contenuto in Sé stesso.

Primo Assoluto – Tat. L'Assoluto Trascendente, il Supremo, Paratpana (che comprende tutto e non è limitato da nulla).

Secondo Assoluto – Sat. La Suprema Esistenza Assoluta contenuta in Sé stessa, Saccidananda (Ananda che unifica Sat e Cit), che mantiene nella propria assoluta unità il Principio duale (Lui e Lei, sah e sa) e il principio quadruplici, OM con i suoi quattro stati in uno.

Terzo Assoluto – Aditi – La Madre. Aditi è la indivisibile Coscienza, Forza e Ananda del Supremo; la Madre è la sua forza vivente, l'Amore Supremo, la Saggezza, il Potere. Adya-Sakti del Tantra – Parabrahman.

Quarto Assoluto – Parameshwara della Gita – Parameshwari del Tantra.



Ma l'Anima cosmica ha più volti;
un tocco può alterare la fronte fissa del Fato.
Può avvenire una svolta improvvisa, aprirsi una strada.
Una Mente più grande può vedere una più grande Verità,
o, quando tutto il resto è fallito, possiamo trovare
nascosta in noi la chiave del perfetto cambiamento.
Elevandosi dal suolo ove strisciano i nostri giorni,
la coscienza della Terra può spostare il Sole,
la nostra vita mortale muoversi sulle ali dello spirito,
i nostri pensieri finiti comunicare con l'infinito...
.....
...Un giorno il Volto deve consumare la maschera.
La nostra ignoranza è la crisalide della Saggezza,
il nostro errore sposa in cammino una nuova conoscenza,
la sua oscurità è un nodo di luce annerito;
man nella mano, il Pensiero danza con la Nescienza
sulla grigia strada che serpeggia verso il Sole.
Proprio mentre le sue dita annaspano attorno ai nodi
Che li vincolano alla loro strana compagnia,
dentro i momenti del loro conflitto coniugale
irrompono talvolta lampi del Fuoco illuminante.
Anche adesso, quaggiù, grandi pensieri se ne vanno soli:
giunsero armati della parola infallibile
in un'investitura di luce intuitiva
ch'è una sanzione ricevuta dagli occhi di Dio,
annunziatori d'una lontana Verità essi fiammeggiano
arrivando dall'orizzonte dell'eterno.
Uscirà un fuoco dalle infinità,
una più grande Gnosi osserverà il mondo,
venuta da qualche remota onniscienza,
oltrepassando i mari rilucenti del Solo immobile e assorto,
a illuminare il cuore profondo del sé e delle cose.
Essa porterà alla Mente una conoscenza senza tempo,
alla vita il suo scopo, e porrà fine all'Ignoranza..."

Sri Aurobindo "Savitri" libro II- canto X

L'importanza Della Meditazione Nella Sadhana E Nello Yoga Integrale

Pino Landi



La meditazione è uno tra i più importanti strumenti della sadhana.

La meditazione è strumento per ottenere momenti di quiete, in cui i sentimenti, le preferenze e le sensazioni passano senza caricarsi di energia, vengono osservate e non producono effetti; analogamente per momenti di silenzio mentale, in cui passano senza effetti le connessioni logiche, i pensieri

Realizzare momenti di quiete e di silenzio, che pure producono benefici effetti, psichici e fisici e che è auspicabile possano essere ampliati e divenire stato "normale" durante la vita quotidiana, non è comunque che un primo effetto della meditazione. La quiete ed il silenzio sono propedeutici alla disidentificazione. Con la meditazione è possibile imparare a disidentificarsi: disidentificarsi dal pensiero e dalla mente, disidentificarsi anche dal corpo, acquisendo contestualmente una diversa percezione del corpo e delle funzioni fisiologiche, oltre alla percezione della non ineluttabilità degli strumenti mentali, lo spazio, il tempo e la causalità.

Occorre disidentificarsi anche dalla meditazione, che mai deve trasformarsi nel fine, ma che sempre è mezzo e strumento.

Nel silenzio mentale si può acquisire la coscienza del Testimone che silente osserva senza giudicare. Nel silenzio mentale può risuonare ed essere ascoltata la voce del Maestro interiore.

Per le condizioni che induce, la meditazione è propedeutica e necessaria a qualunque altra pratica: preghiera, visualizzazione, concentrazione, cerimonia magica.

Occorre lavorare perché la meditazione non diventi un momento di separatezza: un'oasi nel deserto della quotidianità, in cui prendere rifugio. Sbagliato e pericoloso utilizzare la meditazione come strumento consolatorio o come analgesico per star bene. La meditazione è invece potente strumento per la crescita spirituale, occorre non scordarlo mai, proprio per non togliere tutte le potenzialità di cui è portatrice. Scopo della sadhana è quello di riunificare l' uomo separato e scisso: le condizioni a cui si può giungere durante la meditazione dovranno, per l'uomo integrale, essere le normali condizioni in cui si trova ad operare durante tutta la sua giornata. Operare nella quiete e nel silenzio mentale, accettare qualsiasi situazione senza giudicare e con equanimità stabile nel Testimone, operare come strumento del Divino, non consentire ai movimenti egoici.

Nella tradizione orientale esistono innumerevoli modalità ed insegnamenti relativi alla meditazione. Ma anche in occidente sono state praticate delle tecniche che pur con diversi nomi avevano le medesime finalità della meditazione. Anzi è mia convinzione che pratiche simili siano antiche come l'uomo e siano sempre state presenti in ogni luogo ed in ogni epoca.

Il minimo comun denominatore, lo scopo reale, dichiarato o non palesato, è quello di bypassare la mente logico-razionale per accedere al mondo dell'inconscio e delle energie sottili.

La vera e propria meditazione è quella pratica che ha per fine la realizzazione del silenzio mentale, quindi la cessazione dei pensieri, di modo che resti padrone del campo il "testimone". A questo fine le tecniche sono le più disparate, da quella di raffigurarsi i pensieri come nuvole che attraversano un terso cielo azzurro, quindi l'indicazione è di lasciarli andare, senza trattenerli, né osteggiarli, al fine di privarli di ogni energia; a quella di ripetere un koan, cioè una frase che non abbia apparente senso logico, in modo da superare ed escludere il pensiero logico mentale; alla concentrazione sul respiro, al fine di identificarsi col proprio corpo e con le sue funzioni fisiologiche per trascenderle nella loro equivalente dinamica sottile (prana)...

C'è poi la concentrazione, che da un certo punto di vista è l'esatto contrario (se così si può dire) della meditazione. Tutta l'energia del pensiero deve essere focalizzata su una figura, una immagine, solitamente un simbolo, oppure su una sequenza immaginativa. Alla fine comunque il risultato è quello di superare la logica razionale per prendere contatto con il sovraconscio, il subconscio o l'infraconscio.

C'è poi la autoanalisi, che consiste nell'attivare meccanismi di produzione di immagini e sensazioni provenienti dal mondo inconscio per poterne ricavare indicazioni e segni.

Cosa più semplice della meditazione? Ci si siede in un posto tranquillo e si abbandonano i pensieri. Ma semplice non significa facile. Occorre l'intenzione, la volontà, ma una volontà che è l'esatto contrario di quella dell'Alfieri, il "volli sempre volli...fortissimamente volli": non è "forza di volontà" ma aspirazione... La meditazione è stata paragonata ad un uccellino che stringiamo tra le mani: se non si stringe abbastanza l'uccellino vola via, ma se si stringe troppo forte, l'uccellino muore. ,. Occorre non avere obiettivi, non vederla come un fare qualcosa. Meglio considerarla un processo, pian piano ciò che ci viene consentito durante la meditazione si estende a gran parte della giornata... Però il tempo è irrilevante, non c'è un accumulo di meditazione: dopo anni ci si siede con le medesime possibilità di chi si siede per la prima volta. Ogni volta è "quella" specifica meditazione, ogni volta è un atto creativo, ogni volta è il presente che si svolge. Una volta seduti, rilassamento dei muscoli: se facciamo attenzione ai muscoli, ci accorgiamo che sono sempre eccezionalmente ed incomprensibilmente tesi. Per prima cosa rilassiamo i muscoli. Come la tensione dei muscoli deriva da nodi psicologici irrisolti, così rilassando i muscoli cominciamo a prendere coscienza degli irrigidimenti della psiche e ad attenuarli. C'è un esercizio, alla portata di tutti, molto più esplicativo delle parole. Se si è di cattivo umore, ci si ponga davanti allo specchio e si faccia attenzione alla piega della bocca e all'espressione amara del viso. Si inizi a modificare l'aspetto fisico del viso: si distendano i muscoli, si allentino le pieghe, si cominci a sorridere. Non sarà semplice, ma non impossibile riuscire a sorridersi allo specchio. Dopo un po' ci si accorgerà che il cattivo umore si sarà dileguato, in fuga davanti al sorriso che sarà entrato in noi... Regola per la meditazione: nessun sforzo, nessun giudizio. Tutto ciò che accade, qualsiasi cosa, accade. Sospendiamo i nostri sentimenti in merito a ciò che accade, non diamo forza ed energia alle preferenze, ai pensieri: equanimità per qualunque cosa accada.

Vorrei ora riportare alcune frasi di Aurobindo e Mère sulla meditazione, tratte da diverse opere dei Maestri e raccolte su uno specifico libretto allegato alla rivista "Domani", il trimestrale in italiano edito dall'asrham di Pondicherry.

SRI AUROBINDO.

Scende il silenzio e si accende la fiamma dell'aspirazione; un calore soffuso pervade il corpo e porta con sé un impulso di gioia verso la trasformazione; si ode il canto dell'armonia divina, calmo e sorridente; è una dolce sinfonia, appena udibile eppure colma di potere. Ritorna allora il silenzio, più profondo, più vasto, sì, vasto fino all'infinito, e l'essere esiste oltre i confini del tempo e dello spazio.

Sri Aurobindo dalle "Lettere sullo yoga":

Ci sono due parole per esprimere il concetto indiano di dhyana: "meditazione" e "contemplazione". Meditazione, a rigor di termini, vuol dire concentrazione della mente in un'unica sequenza di idee che elabora un soggetto unico. Contemplazione vuol dire considerare mentalmente un solo oggetto, immagine o idea in modo che la conoscenza dell'oggetto, immagine o idea possa sorgere naturalmente nella mente in virtù della concentrazione.

Entrambe sono forme di dhyana, perché il principio di dhyana è concentrazione mentale, nel pensiero, nella visione o nella conoscenza.

Vi sono altre forme di dhyana. C'è un passaggio nel quale Vivekananda consiglia di ritirarsi dai propri pensieri e di lasciarli scorrere nella mente a loro piacimento, semplicemente osservandoli e vedendoli per quello che sono. Questa può chiamarsi concentrazione nell'osservazione di sé.

Questa forma conduce ad un'altra: la mente è liberata da tutti i pensieri e lasciata in una specie di vuoto attento e puro dove la conoscenza divina può venire a fissarsi, imperturbata dai pensieri inferiori della mente umana comune e con la stessa chiarezza di una scritta in gesso bianco sulla lavagna. Nella Bhagavad Gita troverete come questo rifiuto di tutti i pensieri della mente sia uno dei metodi dello yoga, anzi addirittura il metodo che essa sembra prediligere. Può essere denominato dhyana della liberazione, poché libera la mente dalla schiavitù del processo meccanico del pensiero, permettendole di pensare o di non pensare, come vuole e quando vuole, di scegliere i propri pensieri o di andare oltre il pensiero verso la percezione pura della Verità, chiamata nella nostra filosofia vijnana.

La meditazione è il procedimento più facile per la mente umana, ma il più limitato nei risultati; la contemplazione è più difficile, ma migliore; l'osservazione di sé e la liberazione dalla catena del pensiero è il più difficile di tutti, ma il più ampio nei risultati. Si può sceglierne uno seguendo la propria inclinazione e capacità. Il metodo perfetto sarebbe di impiegarli tutti, ognuno al

momento opportuno e per il suo scopo specifico; ma questo comporterebbe una fede consolidata, una pazienza tenace e una grande forza di volontà nell'applicarsi allo yoga.

Non ci sono condizioni esterne essenziali, ma la solitudine e l'isolamento al momento della meditazione, come anche l'immobilità del corpo, sono utili al principiante, a volte quasi necessarie. Ma le condizioni esterne non dovrebbero essere vincolanti. Una volta che la consuetudine di meditare abbia preso forma, dovrebbe essere possibile praticarla in ogni condizione, supini o camminando, nella solitudine o in compagnia, nel silenzio o in mezzo ai rumori e così via.

La prima condizione interiore necessaria è la concentrazione della volontà contro gli ostacoli che si frappongono alla meditazione, come il vagare della mente, l'oblio, il sonno, l'irrequietezza fisica e nervosa, l'agitazione ecc...

La seconda è una purezza calma e crescente della coscienza interiore (citta), dalla quale sorgono pensiero ed emozione; cioè libertà da ogni reazione di disturbo, come rabbia, dolore, depressione, ansia per gli avvenimenti della vita ecc...

Mère dalle "Conversazioni del 1930"

Alcuni immaginano che il segno della vita spirituale sia la capacità di sedersi in un angolo a meditare! Questa è un'idea molto, molto diffusa. Non voglio essere severa, ma la maggior parte delle persone che attribuiscono molta importanza alla loro capacità meditativa, non credo che meditino nemmeno un minuto in un'ora. Quelli che meditano davvero non ne parlano mai; per loro è un fatto del tutto naturale...

E' molto difficile meditare. Di meditazioni ce ne sono di tutti i tipi...Potete scegliervi un piano e seguirlo per arrivare ad un dato risultato; questa è una meditazione attiva...Altri si siedono e cercano di concentrarsi su qualcosa senza seguire un piano; di concentrarsi semplicemente in un punto per intensificare il proprio potere di concentrazione...se riuscite a raccogliere abbastanza le vostre capacità di concentrazione in un punto mentale, vitale o fisico, a un certo momento lo attraversate ed entrate in un'altra coscienza...Altri ancora cercano di scacciare dalla testa tutti i movimenti, le idee, i riflessi, le reazioni, per arrivare a una quiete veramente silenziosa. Questo è estremamente difficile ...perché è come prendere il toro per le corna.

C'è un altro tipo di meditazione...raccogliete totalmente la coscienza e rimanete il più possibile calmi e tranquilli, distaccati dagli oggetti esterni, come se non vi interessassero affatto, e all'improvviso rianimate la fiamma dell'aspirazione gettandovi dentro tutto quello che capita, così che la fiamma possa levarsi sempre più in alto; identificatevi con essa e avvicinatevi al punto estremo della coscienza ed aspirazione, non pensando a niente altro; semplicemente un'aspirazione che cresce, cresce sempre di più, senza mai pensare al risultato, a cosa potrà e specialmente a cosa non potrà accadere, soprattutto senza desiderare che qualcosa avvenga.; semplicemente la gioia di un'aspirazione che cresce....

Mère dalle "Conversazioni del 1956"

[la meditazione dinamica] ha il potere di trasformare la vostra natura. E' una meditazione che vi fa progredire...una meditazione dinamica è una meditazione di trasformazione...

Penso che la cosa più importante sia sapere perché uno medita; è questo che conferisce qualità alla meditazione e a renderla di un genere o di un altro.

Potete meditare per aprirvi alla Forza divina, potete meditare per eliminare la coscienza comune, potete meditare per entrare nella profondità del vostro essere, potete meditare per imparare a offrirvi integralmente, potete meditare per ogni sorta di ragioni. Potete meditare per entrare nella pace, nella quiete e nel silenzio; questo è quanto la gente generalmente fa, ma senza troppo successo. Ma potete meditare anche per ricevere la Forza della trasformazione, per scoprire gli aspetti che vanno trasformati; per tracciare una linea di sviluppo. E ancora potete meditare per ragioni molto pratiche: quando avete una difficoltà da risolvere, una soluzione da trovare, quando avete bisogno d'aiuto per una azione o per qualunque ragione; potete meditare anche per questo.

Penso che ognuno abbia un suo modo di meditare. Ma se si vuole che la meditazione sia dinamica, si deve avere un'aspirazione al progresso e la meditazione deve essere praticata per servire a realizzare questa aspirazione al progresso.

Mère dalle "Conversazioni del 1957" Sulla meditazione collettiva

Prima della meditazione, questa sera, voglio dirvi poche parole poiché molte persone mi hanno chiesto la differenza tra una meditazione collettiva e una meditazione individuale. A proposito della meditazione individuale, vi ho già spiegato altre volte i diversi tipi di meditazione che si possono fare, e non vorrei ricominciare a parlarvene di nuovo. Le meditazioni collettive sono state praticate in tutti i tempi per diverse ragioni, in modi differenti e con motivazioni diverse. Si può definire una meditazione collettiva un gruppo di persone che si raccoglie insieme per un preciso intento; per esempio, in ogni epoca c'è stata l'abitudine di riunirsi a pregare. Naturalmente, nelle chiese si ha una specie di meditazione collettiva, ma anche al di fuori delle chiese vi sono state delle persone che hanno organizzato meditazioni in gruppo per la preghiera comune. Queste preghiere sono di due tipi differenti. Dall'inizio della storia umana si sa che certi gruppi di persone si raccoglievano per esprimere insieme un certo stato d'animo: alcuni per cantare le lodi di Dio, cantici, parole di grazia, per esprimere adorazione, preghiere di ringraziamento, di gratitudine, e così lodare il Signore; altri - e vi sono esempi storici di questo - si riunivano in un certo numero per un'invocazione comune, per chiedere qualcosa al Signore, per esempio, e questo veniva fatto da tutti assieme, uniti nella speranza che questa invocazione, questa preghiera, questa richiesta, avesse maggiore importanza. Vi furono dei casi famosissimi. Uno dei più antichi si verificò nel 1000 d.C. quando alcuni profeti annunciarono che c'era la fine del mondo ed ovunque gli uomini si riunirono per offrire preghiere comuni, chiedendo che il mondo non finisse (!), o comunque di essere protetti. Molto più recentemente, in tempi moderni, quando il re d'Inghilterra Giorgio stava morendo di polmonite, il popolo inglese si radunò, non solo nelle chiese, ma anche nelle strade davanti al palazzo reale, per offrire preghiere e supplicare Dio di salvarlo. Accadde che egli guarisse, ed essi credettero che fosse dipeso dalle loro preghiere... Questa è naturalmente la forma più esteriore, potrei dire la più terra terra di una meditazione comune. Presso tutti i gruppi di iniziazione, in tutte le scuole spirituali dell'antichità, la meditazione collettiva era sempre praticata, ed in quei casi il motivo era molto diverso. Essi si riunivano per un progresso collettivo, per aprirsi tutti assieme alla forza, alla luce, ad una influenza e... era più o meno quello che cerchiamo di fare anche noi adesso. Vi sono comunque due modi di farlo, ed è questo che sto per spiegarvi. In entrambi i casi si deve praticare la meditazione come viene fatto abitualmente: sedersi, cioè in una posizione che sia abbastanza comoda per poterla mantenere, ma non così tanto da addormentarvisi! E poi fate ciò che vi ho chiesto di fare quando sono solita andare a fare là la mia distribuzione (Nota: ogni sera prima della meditazione e delle conversazioni, la Madre era solita andare a distribuire noccioline ai bambini del "Gruppo verde" nell'attiguo Playground), cioè prepararvi per la meditazione, cercando di diventare calmi e silenziosi, non solo non chiacchierare esteriormente, ma cercare di fare silenzio anche nella vostra mente, e riunire la vostra coscienza che è dispersa in tutti i pensieri e le preoccupazioni che avete; riunirla e portarla all'interno nel modo più completo possibile, concentrandola qui, nella regione del cuore, nel plesso solare, in modo tale che tutte le energie attive della testa e tutto ciò che fa mettere in movimento il cervello, possa essere ricondotto e concentrato qui. Questo si può ottenere in pochi secondi o può prendere pochissimi minuti: dipende dalle persone. E veramente questo è l'atteggiamento preparatorio; poi, una volta che questo sia stato fatto (o comunque compiuto meglio che potete) potete prendere due atteggiamenti, uno attivo e uno passivo. Ciò che io chiamo un atteggiamento attivo è concentrarsi (vi espongo questo in termini generali) sulla persona che conduce la meditazione, con la volontà di aprirsi e ricevere da essa ciò che questa persona intende darvi o la forza con cui vole mettersi in contatto con voi. Questo è l'atteggiamento attivo, perché in questo caso c'è una volontà che lavora ed un'attiva concentrazione per aprirsi a qualcuno concentrandosi su qualcuno. L'altro atteggiamento, quello passivo, è semplicemente questo: essere concentrati come vi ho detto, e poi aprirvi come uno apre una porta - sapete, non è vero, che voi avete una porta qui (la madre fa un gesto all'altezza del cuore) -, e dopo che vi siete concentrati aprite questa porta e restate così... (gesto di immobilità). O anche potete usare un'altra immagine, quella di un libro: aprite il vostro libro, spalancatelo con belle pagine bianche, cioè completamente silenziosi e restate così, aspettando ciò che accade. Questi sono i due possibili atteggiamenti: potete assumere l'uno o l'altro secondo i giorni, le occasioni, o adottarne uno di preferenza se questo vi aiuta di più. Entrambi sono efficaci e danno ugualmente buoni risultati. Così adesso, per il nostro particolare caso, vi dirò ciò che sto cercando di fare... E' quasi passato un anno da quando avemmo, un giovedì, la manifestazione della forza supermentale. Da allora sta lavorando molto attivamente anche quando sono pochissime le persone che ne sono coscienti (!), ma ancora è dovuto passare del tempo credo, perché, come dire, noi possiamo aiutarla in questo lavoro, facendo uno sforzo di ricettività. Naturalmente questa forza non agisce solo

sull'Ashram, sta operando in tutto il mondo, ovunque vi sia una ricettività è al lavoro, e devo dire che l'Ashram non rappresenta la sola ricettività nel mondo, il monopolio della ricettività. Tuttavia da quando questo è accaduto, noi tutti qui, più o meno ne siamo a conoscenza, allora spero che individualmente ognuno faccia del suo meglio per approfittare dell'occasione. Collettivamente, noi possiamo fare qualche cosa, cioè cercare di creare una base, di produrre un terreno particolarmente fertile per ottenere insieme la massima ricettività ed avere il minor spreco possibile di tempo e di forza. Ecco, vi ho detto ora in generale ciò che vogliamo cercare di fare e voi dovete soltanto... farlo.

La Voce Della Notte, La Voce Della Luce: Le Istruzioni Per La Pratica

Sri Aurobindo, Savitri 7/6, 532 Traduzione di Carlo Chiopris Centro Studi Savitri - Settembre 2004 www.savitra.it



Savitri come poema può essere considerata uno sguardo sui molti aspetti dell'intera esperienza umana dal punto di vista di una coscienza che è il risultato della pratica dello yoga. Lo yoga è in questo senso più la premessa di tutto il poema, che il suo argomento e oggetto. Savitri non è il poema dello yoga perché parla specificamente dello yoga, almeno nel modo in cui ce lo potremmo ingenuamente attendere, ma perché presenta tutta la vita alla luce dello yoga. Ne presenta i mondi, i momenti, le situazioni, non una particolare tecnica, che sarebbe meno interessante e non avrebbe un valore letterario e di vissuto.

Esistono però parti del poema dove l'aspetto dello yoga in senso più stretto e più tecnico diventa rilevante. Queste parti sono di grandissimo interesse per l'insieme di indicazioni che danno alla pratica dello yoga, della concentrazione e della meditazione. Sono per certi aspetti la controparte delle "Lettere sullo Yoga" o della "Sintesi dello Yoga", ma essendo in bellissimi versi, ricchi di immagini e di suggestioni sonore, risultano particolarmente efficaci e toccanti, capaci di avvicinare ad esperienze non facilmente accessibili e a sviluppare un gusto per la concentrazione e il silenzio. Alcuni passaggi, per il fatto di essere in versi, sono facili da ricordare e possono diventare un patrimonio per la pratica, riemergendo dalla memoria al momento opportuno, o nell'essere usati per ricordare o evocare un particolare stato o mondo. Sono inoltre carichi di un significato mantrico.

La parte di Savitri dedicata esplicitamente allo yoga è il settimo dei dodici libri, il "Libro dello Yoga", situato assieme al precedente "Libro del Fato" in posizione centrale, come ad esserne il cuore. In questo libro la protagonista, preparandosi per il giorno della morte dello sposo Satyavan e al confronto con Yama dio della Morte, effettua un percorso di pratica che la porta dalla consapevolezza della sofferenza della condizione umana, alla scoperta delle regioni interiori, all'identificazione con l'anima, a una realizzazione di superamento dell'io individuale che dopo una temporanea permanenza in un Nirvana negativo la porterà ad un sé cosmico.

In questa pratica, Savitri è a volte aiutata, a volte ostacolata, da figure e da voci che le si presentano. In particolare, una voce dall'alto le si presenta all'inizio per incitarla a uscire dallo stato di prostrazione in cui si trova, a cui prima risponde la voce della personalità esteriore di Savitri, poi la voce della personalità profonda, l'anima. Più avanti, dopo che Savitri ha realizzato l'identità con l'anima, in un momento sereno e lieto, una "voce della Notte" le verrà incontro per dichiarare (in versi peraltro bellissimi e con argomentazioni serrate) vana questa sua realizzazione, lasciandone così devastato il mondo interiore. A seguito di questa voce, e da questa in un certo senso provocata, un'altra voce, una voce questa volta di luce, risponderà.

Quest'ultima voce è di straordinario interesse per molti motivi. Da un lato dà a Savitri precise e dettagliate istruzioni sulla pratica da seguire; è forse il punto del poema in cui è meglio esposta e condensata la visione di Sri Aurobindo sulla pratica di meditazione. Dall'altro, questa seconda voce non nega quanto detto dalla voce precedente, ma invita Savitri ad attraversarlo e andare oltre: è un errore considerare un completo annientamento quello che è solo la fine dell'io, oltre questo esistono la dimensione cosmica e trascendente. Questo continuo attraversare e andare oltre è una delle caratteristiche del poema, oltre che dello yoga e delle vite di Sri Aurobindo e Mère.

Oltre ad essere una descrizione di una pratica fondamentale dello yoga, quella della disidentificazione dai movimenti della coscienza e della separazione del purusha da prakriti, questo passaggio è fondamentale nell'espone la dualità esistente tra le dimensioni del personale e dell'impersonale, le differenze sfumate tra io, non-io, anima e sé. Queste differenze non sono rese in termini concettuali o filosofici, ma sono presentate come vissuti, e quindi come sensazioni, modalità di visione, sentimento, mondo. Per questo motivo risultano intense e profondamente toccanti.

Se nel "Libro del Viaggiatore dei Mondi" Aswapati percorre la dimensione evolutiva che dalla materia porta allo spirito, nel "Libro dello Yoga" Savitri percorre la dimensione che porta dall'io individuato nella sua condizione di sofferenza, al sé individuale, poi cosmico, poi trascendente; una dimensione che è ortogonale a quella materia-spirito come l'altezza, per fare un esempio geometrico, lo è al piano. Se quella di Aswapati può sembrare una sadhana per pochi, il percorso di un praticante

eccezionale che poco può avere a che fare con la nostra condizione di esseri ordinari, la sadhana di Savitri sembra più accessibile, più prossima a quello che siamo proprio perché il suo punto di partenza è l'esperienza dell'amore e della sofferenza e impermanenza della vita umana.

E' opinione di chi scrive che il "Libro dello Yoga" non sia la descrizione di una pratica riservata ad essere eccezionali e ad Avatar come è Savitri, ma il documento che Sri Aurobindo ha lasciato per indicare qualcosa che tutti i praticanti possono o devono fare.

Once as she sat in deep felicitous muse,
Still quivering from her lover's strong embrace,
And made her joy a bridge twixt earth and heaven,
An abyss yawned suddenly beneath her heart.

A vast and nameless fear dragged at her nerves
As drags a wild beast its half-slaughtered prey;

It seemed to have no den from which it sprang:
It was not hers, but hid its unseen cause.

Then rushing came its vast and fearful fount.
A formless Dread with shapeless endless wings
Filling the universe with its dangerous breath,
A denser darkness than the Night could bear,
Enveloped the heavens and possessed the earth.

A rolling surge of silent death, it came
Curving round the far edge of the quaking globe;
Effacing heaven with its enormous stride
It willed to expunge the choked and anguished air
And end the fable of the joy of life.

It seemed her very being to forbid,
Abolishing all by which her nature lived,
And laboured to blot out her body and soul,

A clutch of some half-seen Invisible,
An ocean of terror and of sovereign might,
A person and a black infinity.

It seemed to cry to her without thought or word
The message of its dark eternity

And the awful meaning of its silences:
Out of some sullen monstrous vast arisen,

Out of an abysmal deep of grief and fear
Imagined by some blind regardless self,

A consciousness of being without its joy,
Empty of thought, incapable of bliss,

That felt life blank and nowhere found a soul,
A voice to the dumb anguish of the heart

Conveyed a stark sense of unspoken words;
In her own depths she heard the unuttered thought

That made unreal the world and all life meant.
"Who art thou who claimst thy crown of separate birth,

Una volta, mentre sedeva in assorbimento lieto e profondo,
fremente ancora per l'intenso abbraccio del suo amante,
e faceva della sua gioia un ponte tra la terra ed il cielo,
sotto il cuore improvviso si spalancò un abisso.

Una paura vasta e senza nome trascinava i suoi nervi
come una belva trascina la preda per metà dilaniata;
sembrava non avesse alcuna tana dalla quale balzare:

non era a lei che apparteneva, ma nascondeva la sua causa invisibile.
Quindi venne, avventandosi, la sua Fonte terrificante e enorme.

Un informe Terrore dalle ali prive di forma e fine,
che con il suo respiro insidioso occupava l'intero universo,
una tenebra densa più di quanto la notte possa reggere
avvolse i cieli e fece sua la terra.

Ondata vorticante di morte silenziosa, se ne venne

curvando intorno al limite estremo del globo scosso;
il cielo cancellando con il suo passo enorme,
voleva annientare l'aria stessa, soffocata e angusta,
porre fine alla favola della gioia di vivere.
Sembrava le vietasse la sua stessa esistenza,
abolendo ogni cosa grazie a cui la sua natura viveva,
operava per cancellarne il corpo e l'anima,
stretta di un Invisibile solamente intravisto,
oceano di terrore e potere sovrano,
una persona e un infinito nero.
Sembrava le gridasse, senza usare pensiero né parola,
il messaggio della sua eternità oscura
ed il senso terribile dei suoi silenzi:
sorto da qualche tetra, mostruosa vastità,
da una qualche profondità abissale di paura e dolore
figurata da un sé incurante e cieco,
una coscienza d'essere, priva di quella gioia,
sterile di pensiero ed incapace di beatitudine,
che sentiva la vita come vuota e non trovava in alcun luogo un'anima,
una voce alla muta angoscia del suo cuore
comunicò un significato nudo di parole taciute;
Savitri udì nel suo stesso profondo il pensiero inespresso
che rendeva irreali il mondo e tutto quello che la vita significa.
"Chi sei tu che reclami la corona di una nascita a parte

The illusion of thy soul's reality
And personal godhead on an ignorant globe
In the animal body of imperfect man?
Hope not to be happy in a world of pain
And dream not, listening to the unspoken
Word And dazzled by the inexpressible Ray,
Transcending the mute Superconscient's realm,
To give a body to the Unknowable,
Or for a sanction to thy heart's delight
To burden with bliss the silent still Supreme
Profaning its bare and formless sanctity,
Or call into thy chamber the Divine
And sit with God tasting a human joy.
I have created all, all I devour;
I am Death and the dark terrible Mother of life,
I am Kali black and naked in the world,
I am Maya and the universe is my cheat.
I lay waste human happiness with my breath
And slay the will to live, the joy to be
That all may pass back into nothingness
And only abide the eternal and absolute.
For only the blank Eternal can be true.
All else is shadow and flash in Mind's bright glass,
Mind, hollow mirror in which Ignorance sees
A splendid figure of its own false self
And dreams it sees a glorious solid world.
O soul, inventor of man's thoughts and hopes,
Thyself the invention of the moments' stream,
Illusion's centre or subtle apex point,
At last know thyself, from vain existence cease.
" A shadow of the negating Absolute,
The intolerant Darkness travelled surging past
And ebbed in her the formidable Voice.
It left behind her inner world laid waste:
A barren silence weighed upon her heart,

Her kingdom of delight was there no more;

l'illusione della realtà dell'anima,
di una divinità individuale su una terra ignorante
nel corpo di animale di un uomo imperfetto?
Non sperare di essere felice in un mondo di pena
non sognare nemmeno, dando ascolto al Verbo inespresso
abbagliata dal Raggio inesprimibile,
nel trascendere il reame della muta Sovracoscienza,
di dare un corpo all'Inconoscibile,
oppure, per sanzione al diletto del tuo cuore,
di imporre il peso della beatitudine al Supremo silenzioso ed immobile, profanandone la santità
nuda, priva di ogni forma,
o invocare il Divino nella tua stanza,
e sedere con Dio assaporando una gioia umana.

Tutto ho creato, tutto io divoro;
sono la Morte e sono l'oscura e terribile Madre della vita,
sono Kali, nera e nuda nel mondo,
sono Maya e l'universo é il mio inganno.
Col mio soffio anniento la felicità umana
ed uccido la volontà di vivere e la gioia di esistere
così che tutto ritorni nel nulla
e che solo dimori l'eterno e l'assoluto.
Perché è solo un Eterno vuoto che può essere vero.
Tutto il resto non é che abbaglio e ombra nello specchio brillante della Mente,
la Mente, specchio vacuo dentro il quale l'Ignoranza contempla
un' immagine splendida del proprio falso sé,
e sogna di vedere un mondo vero e bello.

Anima, che inventi le speranze e i pensieri dell'uomo,
invenzione tu stessa del flusso degli attimi,
centro dell'illusione o vertice sottile,
riconosci alla fine te stessa, e ritirati dalla esistenza vana".
Ombra dell'Assoluto negativo,
l'intollerante Oscurità la superò, un'ondata,
ed in lei riflui la Voce formidabile.
Lasciava devastato il suo mondo interiore:
sul cuore le pesava un silenzio desolato,
il suo regno di gioia non esisteva più;

Only her soul remained, its emptied stage,
Awaiting the unknown eternal Will.

rimaneva soltanto la sua anima, la sua scena svuotata,
che attendeva l'ignota, eterna Volontà.

Una volta, mentre sedeva in assorbimento lieto e profondo,
fremente ancora per l'intenso abbraccio del suo amante,
e faceva della sua gioia un ponte tra la terra ed il cielo,
sotto il cuore improvviso si spalancò un abisso.

Il momento in cui accade questa esperienza è uno dei pochi lieti di Savitri. Ha appena realizzato la propria anima, si sente sicura del futuro di Satyavan, vive una felice e ordinaria in compagnia del marito. Questo stato cambia all'improvviso, con una variazione repentina come spessissimo accade nel poema. L'abisso le si spalanca sotto il cuore, non sotto la mente, a indicare che quello dell'impermanenza e dell'illusorietà di ogni ottenimento umano è un sentimento e una sensazione, non una concezione. E' qualcosa di fisico.

Una paura vasta e senza nome trascinava i suoi nervi
come una belva trascina la preda per metà dilaniata;

sembrava non avesse alcuna tana dalla quale balzare:
non era a lei che apparteneva, ma nascondeva la sua causa invisibile.

L'immagine dell'animale catturato e trascinato via è molto forte, ma c'è anche l'indicazione che questo sentimento non origina da noi, è esterno. Lo consideriamo naturale e nostro perché non ne vediamo l'origine.

Quindi venne, avventandosi, la sua Fonte terrificante e enorme.
Un informe Terrore dalle ali prive di forma e fine,
che con il suo respiro insidioso occupava l'intero universo,
una tenebra densa più di quanto la notte possa reggere
avvolse i cieli e fece sua la terra.

Dopo la paura, il Terrore, con una presenza quasi personale ma questa volta enorme, tanto da avvolgere l'intero universo, colmarlo e possederlo. E' probabilmente una prima apparizione del dio della Morte Yama, con cui Savitri si troverà poi a combattere lungamente nei libri successivi, e da cui udrà argomentazioni simili.

Ondata vorticante di morte silenziosa, se ne venne
curvando intorno al limite estremo del globo scosso;
il cielo cancellando con il suo passo enorme,
voleva annientare l'aria stessa, soffocata e angusta,
porre fine alla favola della gioia di vivere.

E' interessante che quella della gioia di vivere sia considerata una favola, una fola: è il segno di un nichilismo radicale, di un disincanto che porta alla rinuncia dell'esistenza. E' anche significativo che questa sensazione sia caratterizzata da sensazioni fisiche, in questo caso dal soffocamento. L'immagine dell'irrompere di questa sensazione è paragonata ad un maremoto, che scuote la terra e produce un'ondata devastatrice, tanto alta da coprire il cielo alla vista di chi la veda arrivare, e al cui rifluire, come dirà più avanti, il mondo risulterà devastato.

Sembrava le vietasse la sua stessa esistenza,
abolendo ogni cosa grazie a cui la sua natura viveva,
operava per cancellarne il corpo e l'anima,
stretta di un Invisibile solamente intravisto,
oceano di terrore e potere sovrano,
una persona e un infinito nero.

Un altro aspetto dell'essere abissale di questa esperienza è che non solo attacca direttamente l'esistenza, ma attacca anche tutto quello su cui questa poggia, ne intacca i presupposti. E' qualcosa che è comunque inafferrabile, personale e impersonale al tempo stesso.

Sembrava le gridasse, senza usare pensiero né parola,
il messaggio della sua eternità oscura
ed il senso terribile dei suoi silenzi:

Qui si assiste ad un rovesciamento di termini che nello yoga sono normalmente positivi: il silenzio diventa terribile, l'eternità oscura, l'assenza di parole una forma di comunicazione più atroce.

sorto da qualche tetra, mostruosa vastità,
da una qualche profondità abissale di paura e dolore
figurata da un sé incurante e cieco,
una coscienza d'essere, priva di quella gioia,

Anche qui un rovesciamento: la vastità invece di essere ampia e lieta è tetra, il sé invece di essere testimone e veggente è cieco. E' un Sat Chit Ananda (essere, coscienza, beatitudine) al negativo: esiste una coscienza dell'essere, ma non della gioia che ne segue, l'esistenza è quindi solo dolore e come tale da abolire. Tutto questo non va inteso come visione concettuale o filosofica, è la percezione diretta e vissuta che si può avere dell'esistenza in particolare passaggi dello yoga, qualcosa che il praticante si può trovare a sperimentare.

sterile di pensiero ed incapace di beatitudine,
che sentiva la vita come vuota e non trovava in alcun luogo un'anima,
una voce alla muta angoscia del suo cuore
comunicò un significato nudo di parole taciute;
Savitri udì nel suo stesso profondo il pensiero inespresso
che rendeva irreali il mondo e tutto quello che la vita significa.

La presenza di un senso, e di una realtà, sembra essere il prodotto della presenza dell'anima, che qui è appunto assente. Anche alla fine del canto 2/13 (Libro del Viaggiatore dei Mondi, Nel Sé della Mente) Aswapati incontra il sé della mente e il relativo nirvana che gli mostra l'esistenza come una prigioniera dalla quale l'unica cosa sensata da fare è evadere. E' più il Nirvana di Shankaracharya che quello di un Buddha che per pragmatismo spirituale rifiutò di definire il Nirvana in termini metafisici. Da quell'esperienza di assenza di senso e realtà Aswapati emerge quando si avvicina finalmente all'Anima del Mondo, che comunica un senso ritrovato, un ritorno a casa.

"Chi sei tu che reclaims la corona di una nascita a parte,
l'illusione della realtà dell'anima,
di una divinità individuale su una terra ignorante
nel corpo di animale di un uomo imperfetto?"

Nella visione proposta dalla voce, nulla può esistere separatamente o essere dotato di una vera individualità. Pensare in questo modo è una pretesa arrogante, quella che normalmente viene fatta dall'ego che si considera erroneamente eterno, indipendente e immutabile. La fallacia consiste però nell'assimilare l'anima o il sé all'io.

Non sperare di essere felice in un mondo di pena
non sognare nemmeno, dando ascolto al Verbo inespresso
abbagliata dal Raggio inesprimibile,
nel trascendere il reame della muta Sovracoscienza,
di dare un corpo all'Inconoscibile,
oppure, per sanzione al diletto del tuo cuore,
di imporre il peso della beatitudine al Supremo silenzioso ed immobile, profanandone la santità
nuda, priva di ogni forma,
o invocare il Divino nella tua stanza,
e sedere con Dio assaporando una gioia umana.

Quali che siano le esperienze fatte, le gioie provate per la pratica dello yoga, tutte queste sono impermanenti, e la realtà ultima è diversa. E' al di là di corpo, conoscenza, forma, anche della gioia. E' una realtà di vuoto e nudità, di silenzio e immobilità statica, qualcosa che non ha a che fare con la dimensione umana. E', in questo senso, disumana. Di fronte a questo l'uomo può solo annientarsi.

Tutto ho creato, tutto io divorò;
sono la Morte e sono l'oscura e terribile Madre della vita,
sono Kali, nera e nuda nel mondo,
sono Maya e l'universo è il mio inganno.

L'ennesimo rovesciamento: Kali non è in realtà solo nera e terribile, è anche benefica e salvifica;
Maya non è solo inganno, ma anche creazione. D'altra parte non sarebbe corretto dire che non ci siano i lati di distruzione di Kali e Maya.

Col mio soffio anniento la felicità umana
ed uccido la volontà di vivere e la gioia di esistere
così che tutto ritorni nel nulla
e che solo dimori l'eterno e l'assoluto.
Perché è solo un Eterno vuoto che può essere vero.

In questa visione la gioia di vivere è un'altra illusione, da estirpare per contemplare la verità nuda che solo il nulla è vero ed eterno. Non è solo illusione, è anche profanazione, in genere la profanazione compiuta dall'ego. Ma la fallacia di questa argomentazione è di mostrare che esiste solo l'ego, ed assimilare a questo anche il sé individuale e il sé cosmico.

Tutto il resto non é che abbaglio e ombra nello specchio brillante della Mente,
la Mente, specchio vacuo dentro il quale l'Ignoranza contempla
un' immagine splendida del proprio falso sé,
e sogna di vedere un mondo vero e bello.

Anche se pronunciate con un intento perverso, queste parole non sono strettamente false. Sono anche bellissime, e descrivono un'esperienza che accade nella meditazione, quando la mente diventa veramente uno specchio vuoto (e per questo meraviglioso) del mondo e l'io (piuttosto del sé) si rivela solo un'illusione ottica, un inganno prospettico, un miraggio. E' interessante che in inglese il mondo sia "glorious solid", perché più avanti nella pratica di Savitri la solidità del mondo sarà smascherata, e questo si rivelerà solido solo per effetto dello sguardo visionario che lo contempla tra un battito e l'altro delle ciglia.

Anima, che inventi le speranze e i pensieri dell'uomo,
invenzione tu stessa del flusso degli attimi,
centro dell'illusione o vertice sottile,
riconosci alla fine te stessa, e ritirati dalla esistenza vana".

L'anima che inventa le speranze, è a sua volta invenzione del flusso ininterrotto degli eventi sulla coscienza. Perché il punto di osservazione è uno, sembra esistere un centro stabile, ma non è così. La vera conoscenza, per questa voce, è riconoscere l'illusorietà della propria esistenza, riconoscerla vane e quindi ritirarsene.

Ombra dell'Assoluto negativo,
l'intollerante Oscurità la superò, un'ondata,
ed in lei riflui la Voce formidabile.
Lasciava devastato il suo mondo interiore:
sul cuore le pesava un silenzio desolato,
il suo regno di gioia non esisteva più;
rimaneva soltanto la sua anima, la sua scena svuotata,
che attendeva l'ignota, eterna Volontà.

Questa voce è l'ombra di un assoluto, da qui il suo grande potere, ma di un assoluto che nega. Molto intensa e molto fisica l'idea della voce che rifluisce da Savitri, lasciando dietro un paesaggio devastato, come dopo un'inondazione. Altra immagine appena accennata è quella della scena vuota, di un palcoscenico liberato dopo lo spettacolo, ennesima variante di una metafora dell'esistenza come rappresentazione e teatro che ricorre spessissimo nel testo. Ancora una variante cupa del silenzio, che però lascia spazio ad un movimento di surrender e accettazione, quella dell'anima che attende le parole di una volontà che risulta ignota. Nei versi precedenti Savitri ha ascoltato una "Voce della Notte" dichiarare vana, un atto di inutile superbia, qualunque sua speranza o realizzazione spirituale. Questa voce l'ha invasa come un'ondata che invada le terre prossime al mare e le lasci devastate.

In risposta a questa voce, e in risposta anche alla nuda attesa dell'anima di Savitri di sapere quale sia la volontà da seguire, ecco giungere la "Voce della Luce", che dirà a Savitri come procedere nello yoga, col superamento del pensiero e col non considerare l'impermanenza e la fine dell'io in termini negativi, ma solo come un passaggio verso il sé cosmico (l'identificazione all'intero universo) e trascendente.

Then from the heights a greater Voice came down,
The Word that touches the heart and finds the soul,
The voice of Light after the voice of Night:
The cry of the Abyss drew Heaven's reply,
A might of storm chased by the might of the Sun.
"O soul, bare not thy kingdom to the foe;
Consent to hide thy royalty of bliss
Lest Time and Fate find out its avenues
And beat with thunderous knock upon thy gates.
Hide whilst thou canst thy treasure of separate self
Behind the luminous rampart of thy depths

Till of a vaster empire it grows part.
But not for self alone the Self is won:
Content abide not with one conquered realm;
Adventure all to make the whole world thine,
To break into greater kingdoms turn thy force.
Fear not to be nothing that thou mayst be all;
Assent to the emptiness of the Supreme
That all in thee may reach its absolute.
Accept to be small and human on the earth,
Interrupting thy new-born divinity,
That man may find his utter self in God.
If for thy own sake only thou hast come,
An immortal spirit into the mortal's world,
To found thy luminous kingdom in God's dark,
In the Inconscient's realm one shining star,
One door in the Ignorance opened upon light,
Why hadst thou any need to come at all?
Thou hast come down into a struggling world
To aid a blind and suffering mortal race,
To open to Light the eyes that could not see,
To bring down bliss into the heart of grief,
To make thy life a bridge twixt earth and heaven;
If thou wouldst save the toiling universe

Poi dalle altezze scese una Voce più grande,
la Parola che tocca il cuore e sa trovare l'anima,
dopo la voce della Notte venne la voce della Luce:
il grido dell'Abisso aveva attratto la risposta del Cielo,
la potenza del Sole mise in fuga quella della tempesta.
"Anima, non svelare il tuo regno al nemico;
consenti di celare la tua regalità di beatitudine,
così che non ne trovino la strada il Tempo e il Fato
e vengano a bussare alla tua porta con un colpo tonante.
Nascondi finché puoi il tesoro di un sé separato
dietro i baluardi luminosi del tuo profondo
fino a che questo non divenga parte di un impero più vasto.
Ma non per sé soltanto si ottiene il Sé:
non rimanere paga della conquista di un regno solo;
osa tutto se vuoi che il mondo intero possa essere tuo,
dirigi la tua forza per irrompere in domini più grandi.
Non avere timore di essere nulla per poter essere tutto;
acconsenti al vuoto del Supremo
così che tutto in te possa raggiungere il suo assoluto.
Accetta d'essere piccola e umana sulla terra,
sospendendo la tua divinità appena nata,
così che l'uomo in Dio possa trovare il proprio pieno sé.
Se tu fossi venuta per te stessa soltanto:
spirito immortale nel mondo dei mortali,
per trovare il tuo regno luminoso nella notte di Dio
sola stella splendente nel dominio dell'incosciente,
unica porta aperta sulla luce nell'Ignoranza,
quale bisogno avresti mai davvero avuto di venire?
Tu sei discesa in un mondo di lotta
per portare il tuo aiuto a una razza mortale cieca e sofferente,
per aprire alla luce occhi che non potevano vedere,
per portare la gioia nel cuore del dolore,
per fare della tua esistenza un ponte tra la terra ed il cielo;
se davvero desideri salvare l'universo in affanno

The vast universal suffering feel as thine:
Thou must bear the sorrow that thou claimst to heal;
The day-bringer must walk in darkest night.
He who would save the world must share its pain.
If he knows not grief, how shall he find grief's cure?
If far he walks above mortality's head,
How shall the mortal reach that too high path?
If one of theirs they see scale heaven's peaks,
Men then can hope to learn that titan climb.
God must be born on earth and be as man
That man being human may grow even as God.
He who would save the world must be one with the world,
All suffering things contain in his heart's space
And bear the grief and joy of all that lives.
His soul must be wider than the universe
And feel eternity as its very stuff,
Rejecting the moment's personality
Know itself older than the birth of Time,
Creation an incident in its consciousness,
Arcturus and Belphegor grains of fire
Circling in a corner of its boundless self,
The world's destruction a small transient storm
In the calm infinity it has become.
If thou wouldst a little loosen the vast chain,
Draw back from the world that the Idea has made,
Thy mind's selection from the Infinite,
Thy senses' gloss on the Infinitesimal's dance,
Then shalt thou know how the great bondage came.
Banish all thought from thee and be God's void.
Then shalt thou uncover the Unknowable
And the Superconscient conscious grow on thy tops;
Infinity's vision through thy gaze shall pierce;
Thou shalt look into the eyes of the Unknown,
Find the hid Truth in things seen null and false,
Behind things known discover Mystery's rear.
Thou shalt be one with God's bare reality

percepisci, come se fosse tua, la vasta sofferenza universale:
tu dovrai sopportare il dolore che pretendi curare;
chi porta il giorno deve camminare nella notte più oscura.
Chi vuole salvare il mondo ne deve condividere la pena.
Senza la conoscenza del dolore come potrebbe trovarne la cura?
Camminasse al di sopra del livello più alto della mortalità,
come raggiungerebbero i mortali quel sentiero troppo alto?
Vedessero scalare uno dei loro le sommità del cielo,
gli uomini potrebbero sperare d'imparare quell'ascesa titanica.
E' sulla terra che Dio deve nascere, essere come l'uomo,
così che, essendo umano, l'uomo possa raggiungere Dio.
Chi vuole salvare il mondo, con il mondo deve essere uno,
contenere ogni cosa sofferente nello spazio del cuore
e portare il dolore e la gioia di tutto ciò che vive.
La sua anima dev'essere più vasta dell'universo
e sentire, come propria sostanza, la stessa eternità,
respingendo la personalità dell'attimo
conoscere sé stessa più antica della nascita del Tempo,
la creazione come un'episodio nella propria coscienza,
Arturo e Belfagor come grani di fuoco
orbitanti in un angolo del sé illimitato,
la distruzione del mondo soltanto una piccola passeggera tempesta
nell'infinità calma che è diventata.
Se tu vuoi allentare, anche di poco, la catena immensa,

recedi dal mondo che l'idea ha costruito,
la selezione che la tua mente effettua dall'Infinito,
la glossa dei tuoi sensi sulla danza dell'Infinitesimo,
allora tu saprai come è venuta la grande schiavitù.
Bandisci da te ogni pensiero e sii il vuoto di Dio.
Allora svelerai l'Inconoscibile,
ed il Sovracosciente diventerà cosciente sulle tue sommità;
dal tuo sguardo penetrerà le cose la visione dell'Infinito;
tu guarderai negli occhi dell'Ignoto,
troverai la Verità nascosta in cose viste come errate e false,
dietro le cose note scoprirai il lato nascosto del Mistero.
Tu sarai una cosa sola con la realtà nuda di Dio

And the miraculous world he has become
And the diviner miracle still to be
When Nature who is now unconscious God
Translucent grows to the Eternal's light,
Her seeing his sight, her walk his steps of power
And life is filled with a spiritual joy
And Matter is the Spirit's willing bride.
Consent to be nothing and none, dissolve
Time's work, Cast off thy mind, step back from form and name.
Annul thyself that only God may be.
" Thus spoke the mighty and uplifting Voice,
And Savitri heard; she bowed her head and mused
Plunging her deep regard into herself
In her soul's privacy in the silent Night.
Aloof and standing back detached and calm,
A witness of the drama of herself,
A student of her own interior scene,
She watched the passion and the toil of life
And heard in the crowded thoroughfares of mind
The unceasing tread and passage of her thoughts.
All she allowed to rise that chose to stir;
Calling, compelling nought, forbidding nought,
She left all to the process formed in Time
And the free initiative of Nature's will.
Thus following the complex human play
She heard the prompter's voice behind the scenes,
Perceived the original libretto's set
And the organ theme of the composer Force.
All she beheld that surges from man's depths,
The animal instincts prowling mid life's trees,
The impulses that whisper to the heart
And passion's thunder-chase sweeping the nerves;
She saw the Powers that stare from the Abyss
And the wordless Light that liberates the soul.
But most her gaze pursued the birth of thought.

e il mondo di miracolo che è divenuto
e il miracolo ancora più divino che ancora deve essere
quando la natura, che adesso è Dio, ma inconsapevole,
diverrà trasparente alla luce dell'Eterno,
la sua vista sarà la visione di lui, il suo cammino i suoi passi di forza,
la vita ricolmata di gioia spirituale
e la Materia sposa consenziente dello Spirito.
Consenti di essere nulla e nessuno, dissolvi l'operare del Tempo,
ripudia la tua mente, ritirati dalla forma e dal nome.
Annullati, ché sia soltanto Dio.
" Così parlò la Voce, grande ed elevata,

e Savitri ascoltò; chinò il capo in contemplazione
in sé affondando lo sguardo profondo,
nella notte silenziosa, nella intimità dell'anima.
Appartata, ritraendosi nella calma e il distacco,
testimone del dramma di sé stessa,
studiosa della propria scena interiore,
osservò le passioni e il travaglio della vita,
e udì nelle affollate vie principali della propria mente
l'andatura e il passaggio incessanti dei suoi pensieri.
Consentiva di emergere a ogni cosa che scegliesse di muoversi,
senza chiamare né forzare nulla, senza nulla reprimere,
lasciava tutto al processo formatosi nel Tempo
e all'iniziativa indipendente dell'arbitrio della natura.
Nel seguire così la complicata commedia umana,
udì, dietro le scene, la voce del suggeritore,
riconobbe la trama originale
ed il tema di organo del Potere compositore.
Contemplò ogni cosa che sorgesse dalle profondità umane,
gli istinti d'animale a caccia tra gli alberi della vita,
gli impulsi che sussurrano al cuore,
e l'irrompere nei nervi del vortice delle passioni;
vide i Poteri che dall'abisso scrutano,
vide la Luce priva di parola che dà libertà all'anima.
Ma più di ogni altra cosa, del pensiero il suo sguardo inseguiva la nascita.
Poi dalle altezze scese una Voce più grande,
la Parola che tocca il cuore e sa trovare l'anima,
dopo la voce della Notte venne la voce della Luce:
il grido dell'Abisso aveva attratto la risposta del Cielo,
la potenza del Sole mise in fuga quella della tempesta.

In risposta alla voce della Notte, forse anche attratta dall'accettazione dell'anima, si presenta una voce della Luce, simile al sole dopo la tempesta. Sarà interessante osservare che questa voce non si prova a negare quanto detto dalla voce precedente, non fa affermazioni consolanti o rassicuranti che distolgano Savitri dall'immersione nell'impersonale. Le dice invece di procedere e di guardare davvero, prima di un giudizio di verità o valore.

"Anima, non svelare il tuo regno al nemico;
consenti di celare la tua regalità di beatitudine,
così che non ne trovino la strada il Tempo e il Fato
e vengano a bussare alla tua porta con un colpo tonante.
Nascondi finché puoi il tesoro di un sé separato
dietro i baluardi luminosi del tuo profondo
fino a che questo non divenga parte di un impero più vasto.

Non è chiaro quanto queste parole siano rivolte a Savitri come Avatar o al praticante comune. Sono probabilmente possibili entrambe le letture. Per Savitri come Avatar, si tratta di non rivelare chi è davvero. Per il praticante si tratta di non esporre troppo presto, con troppa sicumera, la propria realizzazione dell'anima per attrarre l'agire avverso di tempo e fato.

Ma non per sé soltanto si ottiene il Sé:
non rimanere paga della conquista di un regno solo;
osa tutto se vuoi che il mondo intero possa essere tuo,
dirigi la tua forza per irrompere in domini più grandi.

Anche qui una lettura duplice. Per Savitri si tratta di conquistare tutto il mondo per poi salvarlo. Per il praticante si tratta di non rimanere contento di quanto ottenuto. Fondamentale l'osservazione che il Sé (con la maiuscola) non si conquista per sé (con la minuscola) soltanto. Non è solo l'indicazione di una sadhana a beneficio di tutti, è anche l'indicazione che la motivazione egoica (un beneficio per sé stessi) non è compatibile col conseguimento del Sé.

Non avere timore di essere nulla per poter essere tutto;

acconsenti al vuoto del Supremo
così che tutto in te possa raggiungere il suo assoluto.

Qui si presentano i grandi temi della mistica, e i grandi termini del relativo linguaggio (tutto, nulla, vuoto e assolutamente pieno). E' un movimento di surrender e di rinuncia all'io. Eppure questa rinuncia è il compimento supremo. E' proprio perché si rinuncia a qualcosa di limitato e limitante (l'io) che si può accedere al tutto. Ma questa rinuncia è ad un vuoto, e richiede un esplicito consenso. E' appunto un dono di sé. E' anche qualcosa che fa paura, che suscita un timore molto giustificato, se è vero che una delle principali funzioni dell'io è quella di operare per la sopravvivenza.

Accetta d'essere piccola e umana sulla terra,
sospendendo la tua divinità appena nata,
così che l'uomo in Dio possa trovare il proprio pieno sé.
Se tu fossi venuta per te stessa soltanto:
spirito immortale nel mondo dei mortali,
per trovare il tuo regno luminoso nella notte di Dio
sola stella splendente nel dominio dell'incoscienza,
unica porta aperta sulla luce nell'ignoranza,
quale bisogno avresti mai davvero avuto di venire?

Per Savitri, è l'indicazione della sua piena missione. Per il praticante, è forse l'invito a non prendere una strada di allontanamento dagli altri. In entrambi i casi, è il concetto della compassione, che riesce anche a dare un senso alla tragedia dell'incarnazione (il venire nel mondo). E' un tema questo che appartiene sia a Sri Aurobindo che, in forma piuttosto diversa, al buddismo mahayana nella figura del bodhisattva.

Tu sei discesa in un mondo di lotta
per portare il tuo aiuto a una razza mortale cieca e sofferente,
per aprire alla luce occhi che non potevano vedere,
per portare la gioia nel cuore del dolore,
per fare della tua esistenza un ponte tra la terra ed il cielo;

La missione di Savitri è quella di costruire il ponte tra terra e cielo. Molto toccanti gli accenti di questa compassione, che è quella che pervade sia Savitri come personaggio che Savitri come poema. Questa comprensione profonda e partecipe della condizione umana sembra a volte umanissima e altre sovrumana.

se davvero desideri salvare l'universo in affanno
percepisci, come se fosse tua, la vasta sofferenza universale:
tu dovrai sopportare il dolore che pretendi curare;
chi porta il giorno deve camminare nella notte più oscura.

La sofferenza non solo umana ma universale deve essere compresa, fatta oggetto di consapevolezza. Ma anche questo non basta, per realizzare l'identità col mondo che permetterà a Savitri di trasformarlo, questa sofferenza, che è definita come vasta, deve essere accettata come propria e percepita. E' sia una scelta per la missione da compiere, che una conseguenza della universalizzazione che si sta per compiere con l'uscita dall'io e dal sé individuale per il sé cosmico e universale. E' anche una indicazione della dure prove che possono attendere in questo cammino eroico.

Chi vuole salvare il mondo ne deve condividere la pena.
Senza la conoscenza del dolore come potrebbe trovarne la cura?
Camminasse al di sopra del livello più alto della mortalità,
come raggiungerebbero i mortali quel sentiero troppo alto?
Vedessero scalare uno dei loro le sommità del cielo,
gli uomini potrebbero sperare d'imparare quell'ascesa titanica.

Rispetto a un atteggiamento di fuga (anche verso l'alto) e negazione del dolore, qui si presenta la piena conoscenza. Chi vuole essere d'aiuto al mondo si deve situare al livello del mondo stesso.

E' sulla terra che Dio deve nascere, essere come l'uomo,
così che, essendo umano, l'uomo possa raggiungere Dio.
Chi vuole salvare il mondo, con il mondo deve essere uno,
contenere ogni cosa sofferente nello spazio del cuore
e portare il dolore e la gioia di tutto ciò che vive.

La dualità da congiungere di umano e divino. Ancora il tema della sofferenza universale, tanto spesso accennato da Sri Aurobindo e Mère come parte della sadhana da loro compiuta. E' forse interessante notare che le cose sono "sofferenti" anche se hanno sia gioia che dolore, nel senso probabilmente che la sofferenza è la condizione dell'esistere attuale, presente anche nei momenti di gioia.

La sua anima dev'essere più vasta dell'universo
e sentire, come propria sostanza, la stessa eternità,
respingendo la personalità dell'attimo
conoscere sé stessa più antica della nascita del Tempo,
la creazione come un'episodio nella propria coscienza,
Arturo e Belfagor come grani di fuoco
orbitanti in un angolo del sé illimitato,
la distruzione del mondo soltanto una piccola passeggera tempesta
nell'infinità calma che è diventata.

Quest'universalizzazione viene descritta nei termini sia dello spazio che del tempo, per dare una sensazione efficace della vastità. Eppure, per quanto grande l'universo, anche la sua distruzione non ne è che un breve evento, un accadimento sporadico in un angolo del sé. Perché il sé, la coscienza, precede anche la nascita del tempo.

Se tu vuoi allentare, anche di poco, la catena immensa,
recedi dal mondo che l'idea ha costruito,
la selezione che la tua mente effettua dall'Infinito,
la glossa dei tuoi sensi sulla danza dell'Infinitesimo,
allora tu saprai come è venuta la grande schiavitù.

Ecco le prime vere istruzioni, utili per uscire dalla grande illusione e catena. Si deve prendere atto che il mondo che vediamo è una costruzione della mente e delle idee, della attività di selezione che la mente effettua sull'insieme di eventi che le si presentano, dall'attività di costante interpretazione (la glossa) che i sensi (ad un livello molto inferiore a quello della mente) effettuano sugli eventi infinitesimali. Una volta superato tutto questo, disinnescati questi meccanismi automatici e del tutto inconsci per la nostra vita mentale ordinaria, si può incominciare a vedere da dove ha origine la grande schiavitù, e operare per le diverse possibili liberazioni.

Bandisci da te ogni pensiero e sii il vuoto di Dio.

Qui si presenta la pratica di rinuncia al pensiero in favore di un vuoto che non è però un vuoto qualunque, è un vuoto di Dio, oppure con una traduzione appena diversa, il vuoto che Dio è.

Allora svelerai l'Inconoscibile,
ed il Sovracosciente diventerà cosciente sulle tue sommità;
dal tuo sguardo penetrerà le cose la visione dell'Infinito;
tu guarderai negli occhi dell'Ignoto,
troverai la Verità nascosta in cose viste come errate e false,
dietro le cose note scoprirai il lato nascosto del Mistero.

Tutto questo diventa possibile solo col superamento di una mente ordinaria per la quale l'inconoscibile è destinato a rimanere tale. Il mondo cambia forma e senso ad uno sguardo diverso, e si presenta come Mistero. Le cose non sono più quello che sembravano, la verità non è più dove la si aspettava.

Tu sarai una cosa sola con la realtà nuda di Dio
e il mondo di miracolo che è divenuto
e il miracolo ancora più divino che ancora deve essere

quando la natura, che adesso é Dio, ma inconsapevole,
diverrà trasparente alla luce dell'Eterno,
la sua vista sarà la visione di lui, il suo cammino i suoi passi di forza,
la vita ricolmata di gioia spirituale
e la Materia sposa consenziente dello Spirito.

L'aggettivo "nudo" è spesso usato in Savitri per descrivere qualcosa quando questo è percepito senza alcuna ulteriore aggiunta (di pensiero, desiderio etc.). In questo stato, con questa identificazione, il mondo cessa di essere quello ordinario che crediamo di conoscere e diventa miracolo e trasparenza.

Consenti di essere nulla e nessuno, dissolvi l'operare del Tempo,
ripudia la tua mente, ritirati dalla forma e dal nome.
Annullati, ché sia soltanto Dio."

I tre ultimi versi pronunciato dalla voce sono densissimi di indicazioni. Diventare nessuna cosa (nessun particolare oggetto) e nessuno (nessuna personalità particolare) è qualcosa che richiede un nostro consenso, ma a seguito di questo atteggiamento l'operare del tempo, cioè il karma, il costante perpetuarsi e rinascere dell'agire e del pensare, può finalmente essere dissolto. I termini nome e forma, in sanscrito nama e rupa, identificano anche la mente e il corpo, e presi insieme nama-rupa indicano una particolare identità: è quindi l'indicazione di ritirarsi dall'individualità. Infine ancora il concetto di un annullamento che significa fare spazio a Dio: il tema centrale della via di Sri Aurobindo. Il ripudio della mente non è la rinuncia a una razionalità, ma a una gamma molto più ampia di funzioni, la più importante delle quali è il senso dell'io. Più avanti nel libro verranno meno il linguaggio, la possibilità di qualunque concettualizzazione, qualunque valutazione duale, il senso dell'io e dell'esistere.

Così parlò la Voce, grande ed elevata,
e Savitri ascoltò; chinò il capo in contemplazione
in sé affondando lo sguardo profondo,
nella notte silenziosa, nella intimità dell'anima.

La Voce parla e Savitri esegue, è il concetto di Adesh, l'ordine interiore che deve essere subito eseguito. Lo sguardo, in genere rivolto verso l'esterno, viene adesso rivolto verso sé stessa, ed è uno sguardo profondo e che vede in profondità. E' interessante che questo accada in una notte silenziosa, che sembra richiamare i temi della "Notte Oscura dell'Anima" di Giovanni della Croce. E' anche interessante notare che guardare in profondità sia il significato della parola vipassana (visione profonda), che indica nel mondo buddista theravada una pratica molto simile a quella che Savitri sta per intraprendere.

Appartata, ritraendosi nella calma e il distacco,
testimone del dramma di sé stessa,
studiosa della propria scena interiore,
osservò le passioni e il travaglio della vita,
e udì nelle affollate vie principali della propria mente
l'andatura e il passaggio incessanti dei suoi pensieri.

Qui si trovano tante indicazioni dell'atteggiamento interiore, più che della tecnica, della meditazione: un appartarsi, un ritrarsi, il porsi come studioso e osservatore, essere il testimone (puruṣa) del dramma che la natura (prakṛiti) mette in scena. Con questo atteggiamento si diviene consapevoli che costante incessante procedere dei pensieri in una mente che sembra una città o un mercato.

Consentiva di emergere a ogni cosa che scegliesse di muoversi,
senza chiamare né forzare nulla, senza nulla reprimere,
lasciava tutto al processo formatosi nel Tempo
e all'iniziativa indipendente dell'arbitrio della natura.

Altri versi di denso significato. A differenza di altre forme di pratica, in cui si opera costruendo qualcosa (si pensi alle visualizzazioni del tantra, o al mantra-japa), a differenza di pratiche di devozione come quelle descritte nel canto precedente dove Savitri nel loto del cuore invoca la Madre dei mondi, a differenza anche dall'atteggiamento del sadhaka che sceglie cosa accettare dei propri

movimenti interiori, qui l'accettazione è completa di quello che accade nel momento. Una adesione perfetta al presente, senza alcun movimento atto a variare la situazione che si presenta, senza costruzione e senza giudizio. Per questo Savitri permette di emergere a tutto, non invoca nulla (nemmeno un dio), non forza nulla (nessun atteggiamento o movimento), nemmeno reprime nulla. Questo modo di essere è indispensabile per una coscienza che diventa più consapevole: non possiamo divenire consapevoli finché censuriamo o rimuoviamo, finché cerchiamo di imporre qualcosa di conforme alle nostre aspettative. Questo movimento di consapevolezza coincide con una sospensione del giudizio e con un pieno surrender. Si rinuncia quindi a sostenere e favorire alcunché, e in questo modo, essendo i movimenti della coscienza non più sostenuti dal nostro attaccamento o dalla nostra avversione, questi possono finalmente esaurirsi e rivelarsi differenti da noi. In termini più tecnici, si dissolve il karma, si supera l'errata identificazione di purusha con prakriti (la natura).

Nel seguire così la complicata commedia umana,
udi, dietro le scene, la voce del suggeritore,
riconobbe la trama originale
ed il tema di organo del Potere compositore.

Questa aumentata consapevolezza le permette di cogliere quello di cui normalmente non è consapevole: non è più uno spettatore semplice che siede davanti e si fa assorbire dalla recita; adesso sente il bisbiglio del suggeritore, vede gli attori come tali, riconosce le strutture del libretto. Non partecipa più della scena umana, complicata e ricca di colpi di scena, ma sempre soggetta alle medesime leggi narrative. Torna la metafora del teatro, poco prima accennata come scena svuotata. Questo atteggiamento produce la fine della recita, o almeno la fine della partecipazione.

Contemplò ogni cosa che sorgesse dalle profondità umane,
gli istinti d'animale a caccia tra gli alberi della vita,
gli impulsi che sussurrano al cuore,
e l'irrompere nei nervi del vortice delle passioni;
vide i Poteri che dall'abisso scrutano,
vide la Luce priva di parola che dà libertà all'anima.

Parlando di silenzio mentale, un termine spesso usato per indicare la meditazione in Sri Aurobindo, si può pensare che ad essere oggetto di silenzio siano solo i pensieri in senso stretto, quelli formulati in parole. Invece si indica qui tutto l'insieme dei movimenti della coscienza. Non è per nulla una meditazione "mentale" in senso deteriore o limitativo, è piuttosto una meditazione "integrale" in cui tutto l'essere si porta alla consapevolezza. Così Savitri vede (in modo simile ma più individuale di come nel secondo libro aveva visto Aswapati) tutti i piani dell'essere: il substrato animale del corpo, le passioni, l'influenza dell'abisso a caccia di prede da ridurre in schiavitù, l'influenza dell'alto e della sua luce che conferisce libertà.

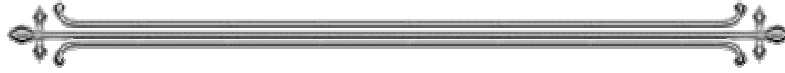
Ma più di ogni altra cosa, del pensiero il suo sguardo inseguiva la nascita.

La conclusione di questo passaggio segnala la cosa più importante per questa pratica: l'esercizio di una consapevolezza (definita come sguardo) che non è pensiero ma che del pensiero è in grado di inseguire le origini più profonde. E' importante la distinzione tracciata in questo verso tra pensiero e consapevolezza (sguardo): il primo è mentale, ma la seconda esiste su tutti i piani dell'essere; il pensiero non può fermare il pensiero, la consapevolezza sì.

Procedendo nel canto, Savitri scoprirà poi che le nascite del pensiero sono molteplici, aggregate intorno ai chakra, e con l'approfondire della sua visione sperimenterà stati di silenzio, disidentificazione e superamento di io sempre più radicali che la porteranno fino al Nirvana e oltre, al sé cosmico e trascendente.

La pratica dell'equilibrio nello Yoga integrale

Valeria Russo



Uno dei problemi più difficili che mi trovo ad osservare ogni momento e che chiede di essere affrontato sempre con una certa urgenza nella pratica yoga (sadhana) è l'equilibrio. E' un tema importante non solo nello yoga ma nella vita in genere, soprattutto in quella ordinaria.

E' un requisito fondamentale per Sri Aurobindo senza il quale non si può neanche iniziare una sadhana.

Si richiede equilibrio. E' certo un atteggiamento della coscienza che può svilupparsi in consapevolezza sempre più ampia e profonda. L'equanimità. E dall'equanimità la comprensione e la compassione.

Ma cosa è l'equilibrio?

"Equilibrio" dal vocabolario della lingua italiana: Contrappeso - Compenso di forze- eguaglianza - stabilità (dinamica) della bilancia - Stato di un corpo che si regge dritto per contrappeso.

Il contrario di equilibrio: squilibrio - sbilancio.

Mi sembrano di corollario: perseveranza, costanza, stabilità, concentrazione nel senso di intensità ma senza tensione, quindi tener fede alla risoluzione presa; integrità, armonia.

E mentre cerco di elencare altri termini relativi all'equilibrio mi rendo conto che l'equilibrio stesso è difficile da definire in modo univoco, né troppo verso un lato né troppo verso l'altro.

E dal glossario dei termini aurobindiani - trovo "Equality (samata)"

La yogica samata è uguaglianza - dell'anima, l'equanimità è fondata sul senso dell'uno Sé, del Divino in ogni luogo, vedendo l'Uno a dispetto di tutte le differenze, gradi, disparità nella MANIFESTAZIONE.

Questa è la visione a cui siamo destinati ma c'è un percorso che può iniziare da qui:

"Equanimità significa una mente e un vitale quieti e inamovibili, significa non essere toccati o turbati dalle cose che accadono o cose che vi sono dette o fatte, ma guardare a queste con uno sguardo diretto, libero dalle distorsioni create da sentimenti personali, e cercare di capire quello che c'è dietro di esse, perché accadano, che cosa possiamo imparare da loro, che cosa in noi è oggetto dei loro attacchi e quale profitto o progresso interiore possiamo trarre; significa auto-controllo sui propri movimenti vitali - collera e suscettibilità e orgoglio così come desiderio e il resto - non lasciare ch'essi s'impadroniscano dell'essere emotivo e disturbino la pace interiore, non parlare e agire sotto l'eccitazione e l'impulso di queste cose, sempre parlando e agendo da un calmo equilibrio interiore dello spirito. Non è facile avere questa equanimità in piena perfetta misura, ma si dovrebbe sempre più cercare di farne la base del proprio stato interiore e dei propri movimenti esterni."

Sri Aurobindo

Sri Aurobindo ci suggerisce una pratica di consapevolezza basata sull'osservazione. Ma facendo un passo indietro mi sembra importante creare le condizioni affinché osservazione possa aver luogo.

Così per mantenere questo stato di "equilibrio interiore" Sri Aurobindo dice che sono necessari un vitale e una mente quieti e inamovibili. Allora quale pratica adottare per pervenire a un certo auto-controllo affinché la quiete possa scendere e stabilirsi in noi?

Una pratica viene suggerita dalla Madre quando le chiedono:

"Come stabilire una pace e un silenzio stabili nella mente?"

Per prima cosa bisogna volerlo. (Aprirazione - la parentesi è mia)

E poi, bisogna provare e bisogna perseverare, continuare a provare. (intraprendere una pratica - la parentesi è mia)

Quello che ho appena detto è un ottimo mezzo. Ma ve ne sono anche altri. Per prima cosa, ti siedi tranquillo; e invece di pensare a cinquanta cose, comincia a dirti: "Pace, Pace, Pace, Pace, Pace, Pace, calma" E allora, quando qualcosa viene a toccarti e agisce, di tranquillamente così: "Pace, Pace, Pace, Pace"

Non guardare i pensieri, non ascoltare i pensieri, capisci? Non devi far caso a tutto ciò che avviene. Sai, quando una persona è molto fastidiosa e vuoi sbarazzarti di lei, non la si ascolta, vero? Bene! Giri la testa da un'altra parte (gesto) e pensi a qualcosa d'altro. Ebbene, devi fare quello: quando i pensieri vengono non devi guardarli, non devi ascoltarli, non devi dar loro la minima attenzione. Devi comportarti come se non esistessero! E poi ripeti tutto il tempo come una sorta di - come dire?

L'Aurora simbolica – i primi cento versi di Savitri

Pino Landi



Come per ogni altro accadimento della vita, anche la lettura di un testo può avere diverse valenze. Tra le modalità più consuete c'è un aspetto estetico, una sorta di sincronizzazione tra le nostre preferenze e quanto espresso nella forma e c'è un aspetto intellettuale, lo sforzo di comprensione ed il successivo considerare attraverso il lavoro della mente su quanto appreso. E' possibile affrontare il poema Savitri con queste inflessioni e se ne può ricavare una qualche utilità o soddisfazione, ma si coglierebbe appena un lampo della gran luce racchiusa in quest'opera. I versi di Savitri comunicano con ciò che è il Tutto celato in noi, possono attivare una coscienza di reintegrazione e rendere meno torbidi il mentale ed il vitale.

Savitri è l'unica opera epica scritta da vari secoli e, come la Divina Commedia, è stata concepita per essere letta su vari livelli: il letterale, cioè il mito classico, l'allegorico e l'anagogico. Quest'ultima modalità presuppone un atteggiamento di disponibilità ad entrare in vibrazione con il suono dei versi che vengono letti, a consentire all'energia dei simboli proposti di penetrare ed operare nel nostro mondo interiore. I versi di Savitri sono veri e propri mantra e come tali possono essere utilizzati, così da diventare uno strumento ed un'occasione di lavoro per chi è avviato lungo un sentiero di ricerca e di trasformazione di coscienza.

Non a caso Carlo Chiopris, che per anni ha utilizzato "Savitri" per procedere nello Yoga integrale, individualmente e con gruppi di lavoro, ha messo in evidenza come tra i vari significati dell'epopea di Savitri si possa certamente comprendere il procedere del "praticante" dello yoga integrale.

Tutto ciò premesso vorrei condividere il lavoro svolto sul contenuto della primissima parte del poema. Lavoro che ha coperto un arco di tempo considerevole, dapprima svolto individualmente in varie fasi, ripetute più volte, poi in un lavoro di coppia, che è durato un'intera estate ed anche in un gruppo, in un incontro svolto con la lettura di Savitri, intramezzata dalla meditazione e dal silenzio...Mi pare utile e doveroso aver accennato all'iter del lavoro, iter non influente per le risultanze finali, anche se ciò che condividerò qui è un punto di vista meramente individuale e personale.

Per quanto intendo condividere, che è soprattutto un metodo di lavoro, un approccio oltre il mentale, un abbraccio integrale, la trattazione dei primi cento versi dell'opera, che pur ne contiene più di ventimila, è certamente bastante...

Era l'ora che precede il risveglio degli Dei.
Attraverso il cammino del divino Evento,
l'immenso, presago spirito della Notte, solo
nel suo tempio d'eternità senza luce,
giaceva immobile sull'orlo del Silenzio.

Il poema inizia nell'ora che precede l'aurora. Sarà la giornata decisiva per Savitri: il giorno in cui il suo Sposo Satyavan sarà preda della Morte, evento di cui lei sola ha la prescienza. Il giorno che seguirà sarà quello in cui Savitri dovrà combattere con il Destino, in cui avrà una possibilità di poter vincere la Morte. Questa giornata è parabola della vita e della morte e della battaglia dell'uomo per superare la propria condizione apparentemente imm modificabile.

In questi primi cento versi viene descritta l'aurora, in tutta la sua potenza simbolica. Questo avvenimento quotidiano viene svelato nella sua essenza di rito sacro e giunge a noi elaborato e mediato nella superiore coscienza di Sri Aurobindo.

Questo è quanto ci viene proposto, poi sta a ciascuno consacrare uno spazio nel proprio tempio interiore, in cui innalzare un altare su cui rappresentare ed adorare questo aspetto del Divino.

Ma nei primi versi ancora non c'è l'Aurora: è l'attimo prima, l'attimo che precede ogni risveglio; l'ora più scura di tutta la notte.

Sarà capitato a tutti qualche volta di dover o voler abbandonare il sonno proprio in quest'ora.

Il freddo è pungente, pare invadere tutto il corpo e non c'è calore interiore che possa contrastarlo. Il corpo anela al sonno abbandonato, ad un sonno profondo e senza sogni, all'immobilità: alla morte forse...Occorre una forte motivazione esistenziale per affrontare il movimento, l'agire, il cambiamento, la vita.

Quel buio profondo è il pallido riflesso dell'Abisso Insondabile in cui tutto è inespresso. L'uomo abituato alla propria individualità, circondato in ogni attimo della propria esistenza da "qualcosa", non può concepire, se non in modo assolutamente vago, una siffatta privazione di tutto, indistinta non esistenza. Trema preda di un'angoscia inconsapevole, anche solamente intravedendo il barlume infinitesimale di una siffatta "condizione", che neppure può venire definita a parole, in quanto neppure "condizione" è.

Si sentiva quasi, opaco, impenetrabile,
nel cupo simbolo del suo cieco sognare,
il baratro dell 'Infinito incorporato;
uno zero insondabile occupava il mondo.

10 Il potere d'un illimitato sé caduto, sveglio
tra il primo e l'ultimo Niente,
ricordando il grembo tenebroso da cui era venuto,
si distoglieva dall'insolubile mistero della nascita
e dal lento processo della mortalità,
bramando d'arrivare alla sua fine nel vacuo Nulla.
Come in un oscuro inizio di tutto,
un 'indistinta parvenza muta dell 'Ignoto,
ripetendo in eterno l'atto inconscio,
prolungando in eterno la volontà che non vede,
20 cullava l'assopimento cosmico della Forza ignorante
il cui sonno creativo, animato, accende i soli
e nel suo vortice sonnambulo porta le nostre vite.
Solcando la vana, enorme trance dello Spazio,
informe il suo stupore senza mente né vita,
ombra roteante in un Vuoto senz'anima,
rigettata una volta ancora in sogni privi di pensiero,
la terra girava abbandonata nei cavi abissi,
dimentica dello spirito suo e del suo destino.
Gli impassibili cieli erano vuoti, immobili, neutrali.

E' una "non condizione" impensabile ed inconcepibile, una terribile "non condizione" metafisica, che trova il suo analogo, o meglio il suo identico, nell'interiorità nell'uomo addormentato al richiamo dello spirito, in un sonno privo di sogni, di pensiero creativo, sonno di puro abbruttimento, sonno notturno e giornaliero, immerso nel materiale e nell'isolamento del proprio corpo e di una coscienza separata.

Per quante realizzazioni si siano raggiunte nel corso della pratica, innumerevoli volte nel corso della giornata si ripiomba in questa "non condizione" di mancanza; in questo buio profondo, buco nero al cui interno viene assorbita ed accuratamente celata ogni luce. Ma soprattutto si ripiomba perché c'è volontà precisa di ripiombare: volontà di rinunciare al progresso verso la luce, volontà di ritornare in un nulla indistinto. La matrice della materia è questo nulla, eterno riposo inerte, e la parte materiale di cui siamo composti reagisce al divenire, opponendo alla Forza trasformatrice le propria forza negativa che è inerzia, resistenza. Inconsapevolmente l'uomo è attirato dal rifiuto all'azione, alla vita; dal "ritorno nel grembo materno" vagheggiato in simboli e miti spesso mal compresi e mal digeriti: c'è ad un tempo, come sovente accade per l'uomo, una attrazione ed una repulsione verso questo buio, questa mancanza; la fretta che caratterizza quest'epoca che altro è se non un correre frenetico verso la morte, un cedere alla morte come rifiuto della vita. Il generale terrore di affrontare il tema della morte fisica individuale altro non nasconde che questa pulsione inconscia.

30 Qualcosa allora s'agitò nell'ombra inscrutabile;
un movimento senza nome, un 'Idea impensata,
insistente, insoddisfatta, senza uno scopo,
qualcosa che voleva esistere ma non sapeva come,
tormentò l'Inconsciente per risvegliare l'Ignoranza.
Uno spasimo che venne e lasciò una traccia vibrante
permise a un antico, stanco bisogno inappagato,
in pace nella sua caverna subcosciente illune,
d'alzare il capo in cerca d'una luce assente,

40 forzando occhi chiusi di svanita memoria,
come chi ricerchi un sé passato
e incontri solo il cadavere del suo desiderio.
Era come se nel profondo stesso di questo Nulla,
nel cuore stesso di quest'ultima dissoluzione,
si celasse un'entità smemorata,
superstite d'un passato ucciso e sepolto,
condannata a riprendere lo sforzo e la pena
rivivendo in un altro mondo di frustrazione.

Occorre tuttavia guardare più profondamente, in quel totale buio; occorre lavorare su quelle sensazioni, su quello "stato d'animo": nei brividi di freddo profondo, nel desiderio di tornare ad un sonno senza sogni, c'è qualcosa d'altro. E' un qualcosa di appena accennato, come quei guizzi da guardare "lateralmente" perché direttamente non possono essere colti. Come quei lampi di intuizione che scompaiono se si cercano di focalizzare con la mente.

All'inizio è una semplice increspatura del buio stesso, un brivido diverso tra gli altri brividi: un ricordo ed una aspettativa. E' sia l'uno che l'altra, perché il tempo è sospeso, anch'esso assorbito in uno stato quasi "prementale", in cui cioè la mente ancora non opera.

Ciò che pulsa lievemente nell'intimo trova nell'alto del cielo fisico identica pulsazione lieve e quasi impercettibile.

Una coscienza non formata desiderò la luce
e una vuota prescienza anelò a un remoto mutamento.

50 Quasi dito di bimbo posato sulla gota
della distratta Madre dell'Universo
a ricordarle il bisogno infinito nelle cose,
una voglia infante afferrò la cupa Vastità.
Impercettibile, una breccia s'apri da qualche parte:
una lunga linea solitaria, di colore incerto,
come un vago sorriso che tenti un cuore deserto,
fece tremare l'orizzonte lontano del sonno oscuro della vita.

Non c'è ancora alba nel cielo, né luce, né raggi o riflessi di luce, pur tuttavia il buio non è più totale e compatto. Par quasi nel cielo che si apra qualcosa; un'analogia apertura sempre si verifica nei momenti di totale buio della nostra quotidiana giornata, apertura che è possibile percepire ogni qual volta osserviamo le cose e gli accadimenti con occhi e percezione più sottile. Qualche volta invece appare all'improvviso, come un dono: forse è una piega di quel velo che copre tutte le cose ed impedisce di vedere la luce che sta loro dietro. Non ancora una rottura, ma un tremolio di quel velo, tremolio lieve, ma che pur tuttavia ci consente di concepire che la quotidianità non è proprio così solida e compatta come appare. Per sviluppare quanto più è possibile la potenzialità conoscitiva ed illuminante dei simboli certamente l'immaginazione svolge un'importante funzione, ma questa volta per entrare in sintonia con tutto quanto questi versi possono trasmettere è indispensabile innanzitutto agire materialmente, ponendosi poco prima dell'alba a fissare il cielo verso oriente, in una posizione significativa (asana), indurre il mentale ed il vitale al silenzio, concentrandosi sulla propria aspirazione, vaso vuoto, ma pronto ad essere riempito. Solamente l'intenso desiderio, la più completa aspirazione possono aprire lo spiraglio sui piani superiori da cui occhieggia la promessa della Luce, Silenzio mentale e vitale, aspirazione sincera e concentrazione: energie che richiamano altre energie. Una potente invocazione a cui non può mancare risposta. Il problema è essere abbastanza ricettivi da poter cogliere quella risposta, utilizzare quelle energie che giungono.

Giunto dall'altra riva del senza-limite,
l'occhio d'un dio penetrò i muti abissi;

60 esploratore in ricognizione dal sole,
sembrava, in mezzo a una pesante stasi del cosmo
e al torpore d'un mondo malato e stanco,
cercare uno spirito solo e desolato,
troppo abbattuto per risovvenirsi della perdita beatitudine.
Intervenendo in un immemore universo,
il suo messaggio s'infiltrò nel riluttante silenzio
chiamando l'avventura della coscienza e della gioia,
e, conquistando il seno disilluso della Natura,

impose il rinnovato assenso a vedere e a sentire.

70 Un pensiero attecchì nell 'insondato Vuoto,
 un senso nacque nel fondo della tenebra,
 palpito nel cuore del Tempo una memoria
 come se un'anima, morta da tanto, fosse sospinta a vivere;
 ma l'oblio che succede alla caduta
 cancellato avea le fitte iscrizioni del passato,
 e ogni cosa distrutta era da ricostruire
 e l'antica esperienza da elaborare ancora una volta.
 Tutto è possibile se c'è il tocco divino.
 Una speranza che appena osava esistere s'insinuò

80 nella triste indifferenza della Notte.
 Come una meraviglia errante senza un luogo per vivere,
 lasciata orfana e cacciata a cercare un asilo,
 che mendichi in un mondo straniero
 con timida e azzardata grazia istintiva,
 entrò in un angolo di cielo remoto
 l'indistinto richiamo d'un gesto lento e miracoloso.
 Il persistente trasalimento d'un contatto trasfigurante
 persuase la nera quiete inerte
 e bellezza e prodigio turbarono i campi di Dio.

90 Una mano vagante di pallida luce incantata
 ch'ardeva lungo il margine d'un momento in dissolvenza,
 fissò con pannello d'oro e cardine opalescente
 una porta di sogni socchiusa sulla soglia del mistero.
 Un solo angolo lucente ch'apriva una finestra sulle cose nascoste
 costrinse la cieca immensità del mondo a vedere.
 Svani l'ombra, scivolando come una veste che cade
 dal corpo reclinante d'un dio.
 Allora dal fioco spiraglio che sembrava dapprima
 bastare appena a distillare i soli,

100 sgorgò la rivelazione e la fiamma.

L'increspatura nel buio diviene vera e propria frattura là in alto nel cielo e nel paesaggio interiore la speranza, l'aspirazione, il pensiero creativo consentono la materializzazione di una rosea luminescenza. Presagio di ciò che potrà essere e ricordo di ciò che è stato, questo tocco di luce e di colore, pur lievissimo mostra l'inesistenza e la falsità del buio. Con il suo solo apparire mostra come il buio altro non sia che mancanza di luce, che sola ha legittimità di esistenza. Falso ed inesistente così come l'ignoranza, che è solo mancanza di conoscenza, dimenticanza di una condizione Divina, mai scomparsa, ma solamente non percepita. La speranza ed il ricordo, l'aspirazione e la volontà sono quella striscia rosa e gialla che lacera la nera tenebra e che già diviene "un angolo lucente"... "di pallida luce incantata". Con la luce compaiono i colori, nel cielo, con il ricordo di una coscienza di luce compaiono le sensazioni e l'intuizione di quella grandezza Divina, veicolati dal simbolo dell'aurora. Il nascere del sole è un evento comune e fisico, ma la volontà umana può trasformarlo in un rito sacro. Il Divino, se richiamato con sincerità e forza, appare da dietro i suoi nascondigli quotidiani ed attiva sensi sottili se già l'uomo li aveva predisposti, educa la coscienza disposta ad imparare, tesa ad unirsi e fondersi in Lui, nel cuore delle Sue manifestazioni. Rendere sacra l'Aurora significa smettere di guardare l'aurora, ma comprenderla e viverla, con la consapevolezza certa che non c'è più chi guarda, l'evento guardato e l'atto del guardare: non esistono separati, ma in un'unica funzione. Questa non è metafisica, né alta irraggiungibile realizzazione: con la pratica costante e la giusta inflessione è possibile fondersi con l'Aurora, essere l'Aurora in un'unica essenza e coscienza. Poiché tutta la vita è yoga è possibile porsi nel medesimo atteggiamento nei confronti di ogni simbolo, poco importa come ci giunge, attraverso l'immagine, la descrizione ascoltata o letta, l'immaginazione, un sogno. Ogni accadimento della giornata contiene un insegnamento celato, ha un significato preciso, ogni accadimento è un simbolo e come tale può essere vissuto ed attivato. Se l'aurora può essere un sacro rito, analogamente lo può diventare l'intera vita: un evento non materiale e profano, ma dedicato al Divino. Se il sole che si alza in cielo è quello che si eleva contestualmente ad illuminare il paesaggio interiore, allora ogni avvenimento che appare "esterno", è solamente un movimento della Coscienza, non della nostra coscienza separata, come impropriamente percepiamo, ma della Coscienza senza aggettivi con cui legittimamente possiamo essere identificati.

Le Preghiere Di Mere.

L'aspetto mistico-devozionale dello yoga integrale.

Vivashavan



Mère per molti anni, dal 1912 al 1919 scrisse ogni giorno in un quaderno le frasi che Ella rivolgeva al Divino. Il suo è uno stile colloquiale: parla con il Divino come fosse un amico, un Maestro presente in carne ed ossa. Gli racconta ciò che sente, i suoi dubbi, ma soprattutto confida totalmente in Lui. Come dirà in seguito unisce la preghiera all'aspirazione.

In seguito fece leggere i quaderni ad Aurobindo che selezionò parte dei brani, poi pubblicati nel libro "Preghiere e meditazioni".

Le preghiere non furono scritte per gli altri, per essere lette, ma in esse Mère trasfonde istintivamente e direttamente tutta la sua devozione per il Divino, tutto l'amore, il vero e sincero surrender.

Dice Mère nell'"Agenda" a proposito:

"Alla fine della concentrazione mi mettevo a scrivere; ma non passava attraverso il pensiero: veniva giù così, e veniva evidentemente da qualcuno che aveva interesse per la bella forma. Tenevo il mio quaderno sotto chiave perché nessuno potesse vederlo. Solo quando sono venuta qui e Sri Aurobindo me lo ha chiesto, gliene ho mostrato alcune pagine e lui ha voluto vedere il resto. Altrimenti l'avrei tenuto sotto chiave per sempre. Tutto il resto l'ho distrutto. Avevo cinque quaderni grossi così dove scrivevo tutti i giorni, tutti i giorni (con delle ripetizioni ovviamente): il risultato delle mie concentrazioni. Così ho scelto le parti da pubblicare, aiutata da Sri Aurobindo: ho fatto una cernita, ho ricopiato il tutto, poi ho ritagliato i fogli, e tutto il resto l'ho fatto bruciare. [...] Non l'avevo scritto per nessuno, non era per essere letto"

In queste preghiere c'è l'abbandono al Divino di ogni atto, di ogni pensiero e di ogni sentimento e sensazione. L'abbandono anche nel quotidiano più banale, perché per l'entità che si fa strumento del Divino, ogni azione ed ogni momento sono sacri.

Dice Mère, più tardi, quando è un Maestro e risponde alle domande ed i dubbi dei discepoli:

"...Per essere più chiari possiamo dire che la preghiera viene sempre formulata con le parole; ma le parole possono avere valori diversi secondo lo stato nel quale le si formula. La preghiera è una cosa formulata e può accompagnarsi all'aspirazione. Ma sembra difficile pregare senza pregare "qualcuno"...L'aspirazione comporta necessariamente una fede, ma non necessariamente la fede in un essere divino; mentre la preghiera non può esistere se non è rivolta a un essere divino. Cosa si potrebbe pregare? Non si prega qualcosa che non ha personalità! Si prega qualcuno che può ascoltarci. Se non c'è nessuno ad ascoltarci, chi e come si può pregare? Se si prega, e si prega in modo da essere ascoltati vuol quindi dire che, anche nei casi in cui non lo si ammette, si ha fede in qualcosa che ci è immensamente superiore, che è infinitamente più potente di noi e che può cambiare il nostro destino e cambiare noi stessi..."

***...Perciò le persone più intellettuali ammettono l'ispirazione ma dicono che la preghiera è qualcosa inferiore. I mistici, invece, dicono che l'aspirazione è un'ottima cosa, ma che si vuole essere davvero ascoltati, se si vuole che il Divino ci ascolti, bisogna pregare, e pregare con la semplicità di un fanciullo, con perfetto candore, cioè con perfetta fiducia...
...La preghiera è una cosa personale, rivolta a un essere personale, cioè a qualcosa, una forza o un essere, che possa ascoltarvi e rispondervi."***

Mère non si considera una mistica, ma nella sua pratica e nell'insegnamento utilizza anche gli strumenti dei mistici. In una disciplina integrale come quella insegnata da Aurobindo ogni strumento che fa giungere al Divino è lecito e da utilizzare.

Nel suo modo di pregare è in effetti una mistica, nell'essenzialità, nella semplicità e nei risultati.

Esistono vari modi di pregare, determinati dal grado di coscienza e dalla volontà di colui che prega. Praticamente il livello di qualità della preghiera deriva dal piano da cui proviene. Dice Mère al proposito nelle "Conversazioni":

“Vi sono diversi generi di preghiere. Vi è una preghiera puramente meccanica, materiale, fatta di parole che s’imparano e si ripetono meccanicamente. Essa non significa granchè e ha in genere un unico effetto, quello di calmare la persona che prega; infatti se ripetete parecchie volte una preghiera le parole finiscono per calmarvi.

Vi è una preghiera che è una formula spontanea per esprimere una richiesta precisa: si prega per una cosa o per un’altra, si può pregare per qualcuno, per una circostanza, oppure per sé stessi.

Vi è un punto in cui l’aspirazione e la preghiera s’incontrano; esiste infatti una preghiera che è la formulazione spontanea di una esperienza vissuta: essa scaturisce dall’intimo dell’essere come l’espressione di una esperienza profonda e può esprimere ringraziamento per quell’esperienza, o chiederne la continuazione, o anche chiederne la spiegazione; tale preghiera è vicinissima all’aspirazione. L’aspirazione invece non si formula necessariamente con le parole; oppure, se si formula con le parole, è quasi una invocazione...”

“...[la vera aspirazione] si concentra nel cuore come una forza, scaturisce e sale in un grande movimento di ascesa, qualche volta senza neanche l’ombra di una formulazione, senza parole, senza espressione, come una fiamma che sale. Può accadervi cento volte, mille volte al giorno se siete in quello stato nel quale volete continuamente progredire ed essere più veri e più totalmente conformi a ciò che la Volontà divina vuole da voi.

La preghiera è una cosa molto più esteriore, in genere riguarda un fatto preciso, ed è sempre formulata; infatti è la formula a costituire la preghiera. Potete avere un’aspirazione e tradurla in preghiera, ma l’aspirazione supera in ogni aspetto la preghiera. Essa è molto più immediata e, per così dire, più dimentica di sé, poiché vive unicamente in ciò che volete essere e fare, nell’offerta totale al Divino di tutto ciò che volete fare. Potete pregare per chiedere qualcosa, potete anche pregare per ringraziare il Divino di ciò che vi ha dato, e questa preghiera è di qualità molto superiore: la si può chiamare un’azione di grazie. Potete anche pregare in riconoscimento dell’apparenza che il Divino ha rivestito per voi, di quanto ha fatto per voi, di quanto vedete in Lui, e per rivolgerGli le vostre lodi. Tutto questo può prendere la forma di una preghiera. E’ evidentemente la preghiera più alta, pochè non riguarda esclusivamente il vostro io, non è una preghiera egoistica.

Si può certo avere un’aspirazione in ogni piano dell’essere, ma il centro stesso dell’aspirazione è nell’essere psichico; si può pure pregare in ogni piano, ma la preghiera appartiene al piano nel quale si prega. Si possono fare preghiere fisiche, puramente materiali, preghiere vitali, preghiere mentali, preghiere psichiche, preghiere spirituali, e ognuna ha il proprio carattere particolare, il proprio valore particolare.

Esiste una certa preghiera, spontanea e disinteressata insieme, che è come un grande appello, ma in genere non è per sé stessi personalmente; si potrebbe chiamarla un’intercessione presso il Divino. E’ estremamente efficace. Ho avuto innumerevoli esempi di cose che si sono realizzate quasi istantaneamente in seguito a questo genere di preghiera. Essa implica una grande fede, un grande fervore, una grande sincerità, e anche una grande semplicità di cuore, qualcosa che non calcola, che non organizza, che non mercanteggia, che non dona per ricevere un’altra cosa in cambio. Infatti la maggioranza delle persone danno con una mano e tendono l’altra per avere qualcosa in cambio: la maggior parte delle preghiere sono così. Ma ne esistono altre che sono, come ho detto, delle azioni di grazie, una specie di cantico, e queste sono ottime...”

Già da queste ultime parole si evince che Mère considera la preghiera, oltre ad un mezzo di elevazione e di contatto con il divino, una vera e propria operazione “magica”, un atto creativo, di creazione positiva, se positiva è l’intenzione, la volontà, la sincerità di chi prega.

Mère risponde ad una domanda di un discepolo:

“L’aspirazione e le preghiere assumono delle forme, come i pensieri? ”

Occorre premettere che la Madre aveva detto:

“La mente è uno strumento di azione e di formazione, non uno strumento di conoscenza; ad ogni momento essa crea nuove forme. I pensieri sono delle forme e hanno una vita individuale, indipendente dal loro autore; da lui inviate per il mondo, vi si evolvono verso

la realizzazione della loro ragione d'essere....E se al vostro pensiero associate una volontà che gli fa da supporto, la forma-pensiero uscita da voi fa uno sforzo per attuarsi."

Alla domanda la Madre risponde:

"Si a volte prendono prendono la forma della persona che ha l'aspirazione o che dice la preghiera...le aspirazioni assumono a volte la forma delle cose a cui si aspira: ma il più delle volte, soprattutto le preghiere, prendono chiaramente la forma di colui che prega."

Vorrei ora proporre alcune delle preghiere di Mère.

Formalizzerò, ogni giorno, parte del colloquio che ho sovente con Te; Ti farò come meglio posso la mia testimonianza; non perché creda di poterTi insegnare qualcosa: Tu sei ogni cosa; ma il nostro modo esteriore e artificioso di capire e percepire Ti è estraneo, se così posso esprimermi; è contrario alla Tua natura. Tuttavia, rivolgendomi a Te, illuminandomi nella Tua luce allorché rifletto su queste cose, poco a poco le vedrò più simili alla Realtà. Fino al giorno in cui, essendomi identificata con Te, non avrò più niente da dirTi perché sarò Te. Questo è il fine che voglio raggiungere, verso questa vittoria tenderanno sempre di più tutti i miei sforzi. Ed io aspiro a raggiungere il giorno in cui non potrò più dire "io" perché sarò "Te".

Quante volte al giorno, opero senza che la mia azione Ti sia consacrata; lo percepisco immediatamente da un malessere indefinito che, nella mia corporeità, si manifesta con un dolore al cuore. Allora la mia azione mi appare inutile, ridicola, infantile o colpevole; la deploro; per un momento mi rattristo, finché mi identifico, mi perdo in Te con la fiducia di un bambino, aspetto da Te l'ispirazione e la forza necessaria per compensare il mio errore fuori e dentro di me, parimenti eguali; perché adesso percepisco in modo continuo e reale l'unità universale che determina l'identità assoluta di tutte le azioni.

La Tua Luce è in me come un fuoco vivo e il Tuo Amore divino mi travolge: con tutto il mio essere aspiro a che Tu imperi come Sommo Signore in questo corpo che vuol diventare il Tuo utile strumento e il Tuo fedele servitore.

Sei Tu che rendi l'esperienza attiva, sei Tu che rendi la vita un progresso, sei Tu che costringi l'oscurità a dissolversi davanti alla Luce, sei Tu che dai potenza all'Amore, sei Tu che sollevi ognora la materia in questa meravigliosa ed ardente aspirazione, in questa sete sublime di Eternità.

"Tu", sempre e dovunque; solo "Tu" nell'essenza e nella manifestazione..

Ombre, illusioni, dissipatevi; sofferenza sparisce: Signore Supremo, Tu non sei là.

Tutti i miei pensieri salgono verso di Te, tutti i miei atti Ti sono consacrati; la Tua Presenza è per me un fatto reale, immutabile, invariabile, e la Tua Pace è sempre nel mio cuore. Tuttavia so che questo stato d'Unione è limitato e provvisorio se paragonato a quello che potrò realizzare domani, e che sono ancora lontana, senza dubbio molto lontana, da quella "Identificazione" in cui sarà possibile perdere completamente il senso dell' "io"; di questo "io" che mi serve ancora per esprimermi, ma che, ogni volta, è un errore, una parola inadeguata ad esprimere il pensiero...

...Che quiete rassicurante, che serena fiducia nella Tua Onnipotenza!

Tu sei tutto, sei ovunque e in tutto, questo corpo che opera è il Tuo corpo, così come lo è l'universo materiale nella sua totalità; sei Tu che respiri, che pensi e che ami in questa materia che essendo Te, vuol essere la Tua docile ancella.

...O Sommo Maestro che risplendi nel mio essere e in ogni cosa, fa' che la Tua Luce sia manifesta e che venga per tutti il regno della Tua Pace.

O Sommo Maestro, Istruttore Eterno, ancora una volta mi è stato concesso di constatare l'efficacia senza eguali dell'assoluta fiducia nella Tua direzione. La Tua Luce si è manifestata attraverso la mia bocca, senza che io le opponessi resistenza; lo strumento fu docile, arrendevole e ben affilato. Sei Tu che agisci in ogni cosa e in ogni essere, e colui che Ti è abbastanza vicino da vederTi in ogni atto senza eccezione, sa trasformare ogni atto in benedizione. Essere sempre in Te è la sola cosa importante, sempre in Te e sempre di piú, oltre le illusioni e le sensazioni menzognere, non rifuggendo dalle azioni, rifiutandole, rigettandole, lotta vana e dannosa, ma vivendo Te nell'azione, qualunque essa sia, sempre e sempre; allora l'illusione si dissolve, la falsa sensazione sparisce, la catena delle conseguenze cade e tutto si trasforma in una glorificazione della Tua Eterna Presenza. Cosí sia.

Nella Pace e nel Silenzio, l'Eterno si manifesta; non permettere ad alcunché di turbarti e l'Eterno si manifesterà; sii perfettamente equanime di fronte a tutto e l'Eterno sarà là ... Sí, non bisogna mettere troppa intensità né troppi sforzi nel cercarTi; questa intensità e questi sforzi sono un velo davanti a Te; non si deve desiderare di vederTi, è ancora l'agitazione mentale che oscura la Tua Eterna Presenza. Nella Pace, nella Serenità, nell'Equanimità piú completa tutto è Te e Tu sei tutto, e la minima vibrazione in quest'atmosfera pura e calma è un ostacolo alla Tua manifestazione. Nessuna fretta, nessuna inquietudine, nessuna tensione; Te, null'altro che Te, senza analisi né oggettivazione, e Tu sei là, senza possibilità di dubbio, perché tutto diventa Pace Santa e Sacro Silenzio. E ciò vale piú di tutte le meditazioni del mondo.

Come un fiamma che arde silenziosamente, come un profumo che ascende, senza vacillare, il mio amore sale verso di Te; e come il bambino che non pensa e non si preoccupa di niente, mi affido a Te perché la Tua Volontà sia fatta, la Tua Luce si manifesti, la Tua Pace sia insediata e il Tuo Amore protegga il mondo. Quando vorrai io sarò in Te, sarò Te, senza alcuna differenza; e aspetto quest'ora benedetta senza alcuna impazienza, andando irresistibilmente verso essa come il placido fiume verso l'oceano sconfinato. La Tua Pace è in me ed in questa Pace non vedo che la Tua presenza in tutte le cose, con la calma dell'Eternità.

Signore, Tu sei il mio rifugio e la mia benedizione, la mia forza, la mia santità, la mia speranza ed il mio coraggio. Tu sei la Pace suprema, la Gioia pura, la perfetta Serenità. Tutto il mio essere è prostrato davanti a Te in un'infinita gratitudine ed in una incessante adorazione; e quest'adorazione sale versi di Te dal mio cuore e dal mio spirito, come il fumo puro dei profumi dell'India. Permetti ch'io sia la tua messaggera fra gli uomini, affinché tutti coloro che sono pronti possano godere le beatitudini che Tu concedi nella Tua infinita Misericordia, e la Tua Pace regni sulla terra.

*Che la Tua gloria sia proclamata,
Che la vita ne sia santificata,
Che i cuori ne siano trasformati,
E che la Pace regni sulla terra.*

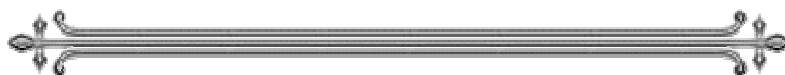
Signore, Signore, una gioia senza limiti riempie il mio cuore, canti d'allegria fanno vibrare nella mia testa le loro vinrazioni meravigliose, e nella piena fiducia del Tuo sicuro trionfo, trovo la pace suprema e la potenza invincibile. Tu riempi il mio essere, Tu l'animi, Tu attivi le sue energie nascoste, Tu illumini la mia comprensione, Tu dai senso alla sua vita, Tu aumenti il suo amore; ed io non so più se sono nell'universo o se l'universo è in me, se Tu sei in me o io sono in Te; Tu solo esisti e tutto è in Te; e le vibrazioni della Tua grazia infinita riempiono e oltrepassano il mondo. Cantate terre, cantate popoli, cantate uomini, La Divina Armonia è là.

Volgersi verso Te, unirsi a Te, vivere in Te e per Te, è la felicità suprema, la gioia completa, la pace immutabile; è respirare l'infinito, conquistare l'eternità, non avere più limiti, sfuggire il tempo e sottrarsi allo spazio. Perché gli uomini sfuggono questi benefici come se li temessero? Che strana cosa è l'ignoranza, sorgente di tutte le sofferenze. Che miseria questa oscurità che allontana gli uomini proprio da ciò che li farebbe felici e li obbliga a questa dolorosa scuola dell'esistenza comune, fatta di lotte e di sofferenza.

La Tua voce è così tenue, così imparziale, così sublime di pazienza e di misericordia, che si fa udire senza autorità, senza potenza di volontà, ma come una brezza fresca, dolce e pura, come un mormorio cristallino, che mette una nota d'armonia nel concerto discorde. Solo per chi sa ascoltare la nota, respirare la brezza, essa contiene tali tesori di bellezza, un tale profumo di pura serenità e di nobile grandezza, che tutte le folli illusioni svaniscono e si trasformano in una gioiosa accettazione della meravigliosa realtà intravista.

L'età Della Ragione È Finita?

Tommaso Iorco(*)



Improvvisamente, sulla strada c'è una curva, una svolta. In un certo qual modo, il paesaggio precedente è andato perduto — la scena di cui si possedevano le coordinate e certi solidi paletti sui quali chiunque poteva fare affidamento. Jean Baudrillard

La visione di Sri Aurobindo e Mère, contrariamente a quanto generalmente si pensa, non accorda un percorso rigidamente lineare ai processi che stanno alla base dell'evoluzione degli esseri manifesti. La linearità pura e semplice, al pari della perfetta simmetria, è un tipico prodotto della ragione umana, abituata a creare linee rigide e nette demarcazioni artificiali nell'interpretazione dei processi della Natura, i quali seguono perlopiù un andamento intricato e sinuoso, che a noi appare caotico e indecifrabile.

Sri Aurobindo e Mère ci mostrano — questo sì — come dietro il caos ci sia una precisa intenzione, un mirabile disegno di Madre Natura; ma non per questo riducono il lungo e per certi versi tortuoso percorso del divenire universale in una traiettoria in linea retta. Per tentare di capire il senso dell'evoluzione terrestre, c'è da chiedersi, anzitutto, cosa è davvero ciò che a noi appare come caos. È una confusione priva di ordine in sé, oppure ci appare tale solo perché la osserviamo da una prospettiva deformata? Come intuì il poeta George Santayana, «caos è il nome per qualunque ordine che produca confusione nella nostra mente». Il caos, insomma, potrebbe essere un Ordine supremo, divino, che non soltanto sfugge completamente alla ragione, ma di fronte alla cui mirabile e sconcertante complessità la ragione riesce solo a vedervi disordine e confusione.

E se è davvero così, il caos nel quale la civiltà attuale è immersa può benissimo rappresentare uno dei segni più evidenti dell'instaurarsi di una nuova coscienza, non più mentale ma 'sopra'mentale, sovrazionale e divina. Questa intuizione si sta facendo sempre più spazio nel mondo. Per dirla con Tim Robbins, «il mondo sta dando segni di risveglio dalla sua trance lineare, dal suo pericoloso senso di sé come veicolo storico che arranca lungo una strada a senso unico verso una preordinata meta apocalittica».

Con sempre maggiore insistenza, infatti, sentiamo parlare di risveglio, di presa di coscienza, addirittura talvolta di *saltus* evolutivo. «È evidente — annota Satprem nei suoi taccuini — che questa Nuova Potenza non agisce per riparare i vecchi disordini, bensì per instaurare un nuovo Ordine, e questo Nuovo Ordine è necessariamente un estremo disordine del vecchio ordine! (ciò è vero sia per il corpo individuale sia per il corpo del mondo)» (1 aprile 1985). I sistemi umani (religiosi, politici, etici, filosofici, economici o altro) appartengono tutti quanti al passato e ai suoi vecchi ordini fallibili e precari. Ecco perché assistiamo al loro totale e inevitabile tracollo. Alcuni di noi sono terrorizzati da questo semplice fatto, perché lo collegano a una totale perdita di valori senza possibilità di ritorno. Ma non è necessario dare questa interpretazione — quello che ci attende alla fine del percorso di discesa nel caos, potrebbe essere verosimilmente un passaggio verso una coscienza ALTRA da quella umana, una coscienza divina e solare, attualmente per noi incomprensibile, come incomprensibile dovette essere alla scimmia l'uomo razionale che pertanto da essa gradualmente emerge (e chissà quale caos dovette produrre nella testa della prima scimmia antropomorfa l'emergere di una sia pur rudimentale mente razionale!). Potremmo dire che la perdita dei valori umani è un passo necessario per l'acquisizione di una nuova e più vasta coscienza, così come la scimmia dovette scendere dagli alberi e smettere di credere nei suoi valori di scimmia, prima di potersi mettere a ragionare sul senso dell'esistenza e dare così avvio a una nuova specie. *But to our gaze God's light is a darkness, His plan is a chaos* ci dice Sri Aurobindo nel suo bellissimo poema epico *Ilion — Ma agli occhi nostri, la luce di Dio è una tenebra, e il suo disegno un caos*. A partire dagli anni Sessanta, seguendo un filone intuitivo sorto in Francia e poi diffusosi rapidamente nel resto del pianeta, il mondo umano è entrato in una nuova era, provvisoriamente chiamata 'postmoderna', proprio per distinguerla dall'era moderna, contraddistinta dal cosiddetto "trionfo della ragione", ovvero basata sulla fede nella mente razionale come arma efficace per combattere definitivamente l'ignoranza, l'ingiustizia, la barbarie e le mille contraddizioni esistenti in seno a questa umanità martoriata. Ormai, infatti, sappiamo che la ragione non spiega e non cura nulla di fondamentale. Perfino in ambito scientifico la fiducia dogmatica nella ragione ha perso di credibilità. Tra gli scienziati contemporanei si parla, per esempio, di 'fisica di orizzonte', intendendo significare che ogni umana verità è sempre e soltanto

una rappresentazione oggettiva della realtà, nel formulare la quale influisce in grande misura il punto da cui si osserva un determinato fenomeno. Per dirla con Glenn Ward, «le verità non sono mai assolute o atemporali, bensì sono sempre influenzate da specifiche condizioni conoscitive, sociali o storiche».

«Noi viviamo in un mondo nuovo — afferma Walter Truett Anderson —, un mondo che non sa ancora spiegare a se stesso ciò che è, ma solo ciò che ha appena cessato di essere». In definitiva, il fallimento della ragione, capace di giustificare con la sua inoppugnabile logica anche le aberrazioni più tremende, ha rappresentato LA FINE DI UN MONDO — o, se vogliamo dirla con il prof. Fukuyama, LA FINE DELLA STORIA. ...La fine dell'uomo in quanto essere mentale? E dopo? La specie umana, che fino a un secolo fa si credeva la vetta della creazione (una ben misera vetta, ammettiamolo!), in fin dei conti potrebbe rappresentare solo una tappa provvisoria (e dolorosa) verso un 'dopo-uomo' finalmente libero e felice, cosciente di sé come parte di un tutto, con tutte le implicazioni pratiche che tale consapevolezza produrrebbe, in lui e attorno a lui.

Novembre 2003

(*) Questo articolo è stato pubblicato con l'autorizzazione dell'autore, le cui produzioni sono tutelate dalla SIAE.

Lo Yoga Integrale Di Sri Aurobindo

Vivashavan



“Nessuno è idoneo alla sadhana, nel senso che nessuno può farla unicamente con le proprie capacità. Si tratta di prepararci e fare entrare pienamente in noi la Forza, non nostra, che può fare la sadhana col nostro consenso e la nostra aspirazione.”

Sri Aurobindo

SINTESI TRA OCCIDENTE ED ORIENTE

Dice Mario Montanari nella sua prefazione all'“Avventura della Coscienza” che “Sri Aurobindo è una vetta dell'Himalaia, per salire lassù bisogna essere agguerriti e pronti ad iniziare un umile lavoro metodico di conoscenza di un mondo a noi ignoto. Egli ha saputo dare una sintesi per l'uomo oggi in ansia. Ha indicato non una larga strada maestra, ma un'erta strada difficile per una radicale trasformazione di tutto l'uomo”.

La vita, il pensiero, le realizzazioni di Aurobindo sono “integrali”; affrontano in modo unitario tutti gli aspetti della realtà, del pensiero, della psiche, dello spirito. Aurobindo è un filosofo, uno storico, un poeta, uno psicologo, un sociologo, un politico, uno spiritualista, uno yogi, ma è anche superiore a tutto ciò, ha voluto e saputo prima conoscere, poi trascendere tutta la scienza e conoscenza dell'uomo, per porsi sul piano della Gnosi, della vera Conoscenza.

Ma non si è perduto in questi piani di realizzazione trascendente, non si è dissolto nel Divino raggiunto: si è fatto strumento della discesa del Divino nella materia.

“ E' durante la vita che bisogna trasformarsi. E' sulla terra che si progredisce, è sulla terra che ci si realizza. E' nel corpo che si ottiene la Vittoria”

Mère

Sri Aurobindo è anche sintesi tra il pensiero occidentale e la cultura orientale. Ha studiato i più importanti autori della cultura occidentale, spesso leggendoli nella lingua originale. Si è altresì addentrato profondamente nella millenaria cultura indiana, riscoprendo e rileggendo, in sanscrito, i classici: i Veda, le Upanishad, la Gita.

Aurobindo non è cristiano, né buddista, né mussulmano, è un uomo che saputo portare alle massime altezze le caratteristiche umane: è un pensatore formidabile, ha raggiunto i massimi livelli di coscienza. Lo spirito incarnato in quest'Uomo ha lavorato e sofferto tra gli uomini per ritrovare la propria dimensione attraverso ed oltre lo yoga. Per indicare agli uomini la possibilità e la strada per una Vita Divina, da realizzare qui ed ora; una realizzazione non solo per trascendere, ma anche per integrare tutti gli aspetti della dimensione umana.

SINTESI DELLO YOGA

Per Aurobindo il pensiero Indiano e gli insegnamenti, anche di pratica, che da millenni ha elaborato, possono diventare una risorsa per il progresso spirituale dell'intera umanità. Con questo fine Egli si è assunto l'onere di realizzare una sintesi delle diverse formulazioni particolari dell'unico potere della natura, cioè dei diversi insegnamenti dello yoga, e inoltre di proporre l'essenza dell'insegnamento in un linguaggio e con paradigmi ontologici adatti all'umanità del ventesimo secolo.

“...non c'è verità o pratica rigorosamente formulata che non invecchi e perda gran parte delle sue virtù se non la si rinnova costantemente nelle fresche acque dello Spirito, che ravviva le morte e moribonde forme e conferisce loro nuova vita. Rinascere perpetuamente è la condizione dell'immortalità materiale. Viviamo in un'epoca che è in preda ai dolori del parto e tutte le forme di pensiero e di attività, che posseggono un largo patrimonio d'utilità o una segreta virtù di persistenza, sono messe ad una prova suprema per rinascere sotto nuove parvenze. Il mondo di oggi è come un enorme vaso di Medea ove tutto viene rifiuto, smembrato, combinato e ricombinato, per servire di materia a nuove forme, risorgere in nuova giovinezza e nuovi modi di esistenza.

Lo yoga indiano che è essenzialmente una formulazione particolare di certi grandi poteri della Natura, è altresì potenzialmente uno degli elementi dinamici della vita futura dell'umanità. Prodotto di età memorabili, preservato fino ai nostri giorni dalla sua

vitalità e dalla sua verità, emerge adesso dalle scuole segrete e dai ritiri degli asceti per assumere il suo posto fra la massa dei futuri poteri e attività dell'uomo. Ma occorre per questo che torni a scoprire se stesso, che cerchi alla superficie la sua profonda ragione d'essere nel quadro della verità generale e dell'incessante progredire della Natura e, attraverso una nuova consapevolezza della sua sostanza, giunga ad una più vasta sintesi. Riorganizzandosi, potrà più facilmente e più potentemente partecipare alla nuova organizzazione della vita della specie, che esso pretende di condurre con i suoi metodi fino ai santuari più segreti e alle vette più elevate dell'esistenza e della personalità umana

...
...Tuttavia nessuna sintesi dello yoga può riuscire soddisfacente se, per raggiungere il suo intento, non fonde Dio e la Natura in una vita umana liberata e perfetta o se, attraverso i suoi metodi, non permette, o, anzi, non favorisce l'armonia delle nostre attività e delle nostre esperienze interiori ed esteriori in una divina e totale pienezza.

Perché l'uomo è precisamente la sede e il simbolo d'una Esistenza superiore discesa nel mondo materiale, ed è proprio in questa Materia che l'inferiore può trasfigurarsi e assumere la natura superiore, e il superiore rivelarsi nelle forme inferiori....

...l'utilità vera dello yoga e il suo ultimo fine non possono essere raggiunti che quando lo yoga, cosciente nell'uomo, incosciente nella natura, coincide con la vita stessa, onde si possa dire luminosamente guardandone insieme il cammino e l'adempimento: **IN VERITA', TUTTA LA VITA è YOGA**" Sri Aurobindo "La sintesi dello yoga"

L'uomo "aurobindiano" non deve rinunciare al mondo, all'azione, secondo una concezione che si è diffusa in oriente, per lavorare alla propria realizzazione spirituale, così come non può rinunciare a questa, distratto dalle attività esteriori, come succede nel mondo occidentale. Il Maestro non si stancherà mai di insistere su questo punto. L'uomo che si deve realizzare è un uomo integrale, che non ha distrutta nessuna delle proprie peculiarità, ma tutte le ha divinizzate. Lo strumento che Aurobindo propone è uno yoga, una via, integrale che, non mortificando alcun aspetto, sviluppa l'elevazione, la realizzazione, proprio attraverso i vari aspetti e peculiarità, per ciascuno secondo le proprie inclinazioni e la propria specifica disposizione psichica.

"Come i raggi delle ruote nel mozzo, tutte le cose sono stabilite nell'Energia vitale: la triplice conoscenza, e il sacrificio, il potere del forte e la purezza del saggio. Sotto l'impero dell'Energia vitale tutto dimora nel triplice cielo." "Prasna Upanishad"

"L'essenza dello yoga è il contatto della coscienza umana individuale con la coscienza divina. Lo yoga è l'unione tra ciò che nel gioco dell'universo è stato separato dal vero Sé, e questa sua stessa origine e universalità. Il contatto può aver luogo in qualsiasi punto di questa coscienza varia e complessa che chiamiamo la nostra personalità. Può effettuarsi nel fisico per mezzo del corpo, nel vitale attraverso il gioco delle funzioni che determinano lo stato e le esperienze del nostro essere nervoso; nella mente con la mediazione delle emozioni e del cuore, con la volontà attiva e l'intendimento, o, in modo più ampio, mediante una conversione generale della coscienza mentale e di tutte le sue attività. Può anche compiersi attraverso un risveglio diretto alla Verità ed alla Beatitudine universali o trascendenti quando nella mente l'ego centrale si converte. Il punto di contatto che scegliamo determina il tipo di yoga che praticheremo.

In effetti, se lasciamo da un alto la complessità dei procedimenti particolari per fissare il nostro sguardo sul principio centrale delle principali scuole di yoga ancora diffuse in India, vediamo che queste si presentano secondo un ordine ascendente che parte dal gradino più basso della scala, il corpo, e arriva in alto fino al contatto diretto dell'anima individuale con il Sé trascendente e universale...

...Lo Hathayoga sceglie il corpo e le funzioni vitali come strumenti di perfezione e realizzazione; la sua attenzione è rivolta al "corpo grossolano".

Rajayoga sceglie come leva l'essere mentale e le sue differenti parti; si concentra sul "corpo sottile".

La triplice via delle Opere, dell'Amore e della Conoscenza prende come punto di partenza una parte qualsiasi dell'essere mentale, la volontà, il cuore o l'intelletto, e cerca con la loro conversione di raggiungere la Verità liberatrice, la Beatitudine e l'Infinità che sono la natura stessa della vita spirituale.

La triplice via delle Opere, dell'Amore e della Conoscenza non si affida ad una disciplina minuziosa dell'intero sistema mentale come condizione di perfezione, ma si attiene ai principi centrali, l'intelletto, il sentimento e la volontà, e cerca di convertire le

loro normali operazioni sottraendole alla preoccupazioni, alle attività abituali ed esteriori per concentrarle sul divino.

Come viene effettivamente praticata, sceglie ogni volta una delle tre vie parallele escludendo le altre due, e quasi opponendole, invece di armonizzarle integralmente in una sintesi dell'intelletto, del sentimento e della volontà. "

Sri Aurobindo "Sintesi dello yoga"

SINTESI DELLE PRINCIPALI SCUOLE

L'insegnamento di Aurobindo parte dalle tradizionali dottrine, superandone i principi in quel magistrale lavoro di sintesi che è la via dello yoga integrale. In particolare vi sono accolte gran parte delle concezioni vedantiche e del buddismo originario nonché alcuni aspetti fondamentali della dottrina tantrica.

Il Tantrismo si sviluppa pienamente a metà del primo millennio d.c. influenzando e rivitalizzando le scuole yogiche, gli insegnamenti vedici e la rilettura delle upanishad, dando origine ad una nuova scuola buddista (vajrayana – via del Diamante e della Folgore). Il tantrismo si caratterizza per avere spostato il centro del percorso yogico dalla pura contemplazione all'azione, trasformando la sadhana in una realizzazione pratica. In quest'ottica l'uomo deve trasformarsi, quindi agire per conoscere davvero: la conoscenza è tale solo se c'è identificazione tra essere e conoscere. Si sperimenta la Maya, non solamente come illusione, ma come aspetto assunto dal divino (para-shakti) che si nega in quanto tale ed appare quale fenomeno nella sua potenza di gioco (lila-shakti). E' quindi un Brahman attivo che partecipa della realtà materiale in cui si cela la shakti come potenza, forza ed energia: la sadhana ha come fine per i tantrici il risveglio e la liberazione della shakti latente nel corpo.

Tale realizzazione può avvenire con l'utilizzo di "parole di potenza" (mantra) e attraverso tecniche di risveglio dei punti energetici fisicamente presenti nei corpi (i sette chakra).

Aurobindo accoglie l'impostazione tantrica della Shakti quale Forza-Realizzatrice involuta nella materia, aspetto della Volontà Divina; condivide il metodo e la via tantrica della realizzazione spirituale attraverso il lavoro nel corpo e nella materia e il non ritrarsi dall'azione.

"Osserviamo innanzitutto che esiste tuttora in India un notevole sistema yogico che è per sua natura sintetico e parte da un grande principio centrale della Natura, da una grande forza dinamica della natura; ma si tratta di uno yoga distinto, non di una sintesi di altre scuole. Questo sistema è la via del tantra..."

... Anche la sua duplice visione tra i sentieri della mano destra e della mano sinistra, Dakshina Marga e Vama Marga, trovò origine in una sicura e profonda intuizione. Nell'antico senso simbolico dei termini Dakshina e Vama, si trattava della distinzione tra la via della Conoscenza e la via dell'Ananda, la Natura dell'uomo che si liberava attraverso un esatto discernimento dei poteri e delle attività delle proprie energie, elementi e potenzialità e la Natura nell'uomo che si liberava attraverso invece la gioiosa accettazione dei poteri e delle attività delle proprie energie, elementi e potenzialità. Ma in entrambe le vie vi fu alla fine un oscurarsi dei principi, una deformazione simbolica e una caduta.

Se comunque abbandoniamo anche qui i metodi e le pratiche attuali e ricerchiamo il principio centrale, troviamo come prima cosa il fatto che il Tantra si differenzia espressamente dai metodi yoga di tipo vedico. In un certo senso, tutte le scuole che abbiamo fin qui esaminato sono vedantiche nella loro concezione; la loro forza è nella Conoscenza, il loro metodo è nella Conoscenza sebbene essa non sia sempre discernimento attraverso l'intelletto ma possa invece essere Conoscenza del cuore espressa nell'amore e nella fede o Conoscenza della volontà che si sviluppa attraverso l'azione. In tutte il Signore dello yoga è il Purusha, l'anima consapevole che conosce, osserva, attrae, dirige. Ma nel Tantra è piuttosto Prakriti, l'Anima-Natura, l'Energia, la Forza-Volontà esecutrice dell'Universo.

Fu scoprendo ed applicando i segreti più intimi di questa Forza-Volontà, il suo metodo, il suo Tantra, che lo yoga tantrico perseguì gli scopi della sua disciplina, conoscenza profonda, perfezione, liberazione, beatitudine.

Invece di ritirarsi di fronte alla Natura manifestata, e alle sue difficoltà, egli le affrontò, se ne impadronì e le vinse. ...

... Abbiamo in questa concezione tantrica centrale un aspetto della verità, l'adorazione dell'Energia, della Shakti, come sola forza effettuale per ogni realizzazione. Cogliamo l'altro estremo della concezione vedantica della Shakti come potere illusionistico e nella ricerca del silenzioso e immobile Purusha come mezzo di liberazione dagli inganni

prodotti dall'energia creatrice. Ma nella concezione integrale l'Anima integrale, l'Anima Consca rappresenta il Signore, l'Anima-Natura la sua Energia esecutrice. Il Purusha è della natura di Sat, conscia autoesistenza pura ed infinita; Shakti o Prakriti sono della natura di Chit, il potere della conscia autoesistenza pura ed infinita del Purusha. La relazione tra i due si trova tra i poli del riposo e dell'azione. Quando l'energia è assorbita nella beatitudine del conscio autoesistere, c'è riposo; quanto il Purusha si espande nell'azione della sua energia, c'è attività, creazione e gioia o Ananda del divenire." Sri Aurobindo "Sintesi dello yoga"

LO YOGA INTEGRALE

"Per trasformazione non intendo qualche cambiamento della natura, non intendo, per esempio, santità o perfezione etica o siddhi yogiche (come quelle tantriche) o un corpo trascendentale (cinmaya). Uso trasformazione in un senso speciale, quello di un cambiamento di coscienza radicale e completo, di un certo genere particolare, concepito in modo da determinare un potente e sicuro passo avanti nell'evoluzione spirituale dell'essere, di tipo più grande e superiore, di una portata e completezza più vaste di ciò che si è verificato quando un essere mentalizzato è apparso per la prima volta in un mondo animale vitale e materiale. Se avviene qualcosa di minore o se non si crea almeno un reale inizio su questa base, un progresso fondamentale verso questo compimento, allora il mio scopo non è raggiunto. Una realizzazione parziale, qualcosa di mescolato e inconcludente, non soddisfa ciò che io chiedo alla vita e allo yoga.

La Luce della realizzazione non è la stessa cosa della Discesa. La realizzazione di per sé non trasforma necessariamente l'essere nel suo insieme, può portare solo un'apertura o un'elevazione o un'allargamento al culmine della coscienza così da realizzare qualcosa nel Purusha senza alcun cambiamento radicale nella Prakriti. Si può avere qualche luce di realizzazione sulla vetta spirituale della coscienza, ma le parti al di sotto, rimangono quelle che erano. Deve esserci una discesa della luce non solo nella mente o in parte di essa, ma in tutto l'essere, giù fino al fisico e al di sotto prima che possa avvenire una reale trasformazione. Una luce nella mente può spiritualizzare oppure cambiare la mente o parte di essa in un modo o in un altro, ma non cambiare necessariamente la natura vitale; una luce nel vitale può purificare e allargare i movimenti vitali, oppure far tacere e immobilizzare l'essere vitale, ma lasciare il corpo e la coscienza fisica com'erano, oppure lasciarli inerti o turbarne l'equilibrio. E la discesa della Luce non basta, dev'essere la discesa di tutta la coscienza superiore, della sua Pace, del suo Potere, della sua Conoscenza, del suo Amore, del suo Ananda. Inoltre, la discesa può bastare per liberare, ma non per perfezionare, o può bastare per creare un grande cambiamento nell'essere interiore, mentre quello esteriore resta uno strumento imperfetto, maldestro, debole o inespressivo. Infine la trasformazione effettuata dalla sadhana non può essere completa se non è una supermentalizzazione dell'essere. La psichizzazione non basta, è solo un inizio; la spiritualizzazione e la discesa della coscienza superiore non bastano, sono sola un termine intermedio; la conquista finale ha bisogno dell'azione della Coscienza e della Forza Supermentali. L'individuo può benissimo considerare sufficiente una trasformazione minore, ma non basta perché la coscienza terrestre faccia il passo decisivo in avanti che una volta o l'altra dovrà fare.

Non ho mai detto che il mio yoga era qualcosa di assolutamente nuovo in tutti i suoi elementi. L'ho chiamato yoga integrale e ciò significa ch'esso riprende l'essenza e molti procedimenti dei vecchi yoga; la sua novità sta nel suo scopo, nel suo punto di vista e nella globalità del suo metodo....non c'è niente che lo distingue dai vecchi yoga se non lo scopo che ne sottolinea il carattere globale, lo spirito dei suoi movimenti, il significato finale che tiene davanti a sé e anche lo schema della sua psicologia e dei suoi metodi. Sri Aurobindo " Lettere sullo yoga"

LA PRATICA DELLO YOGA INTEGRALE

Sri Aurobindo delinea una via, o meglio apre un nuovo sentiero in una giungla completamente vergine, su un terreno sconosciuto. Ciascuno dovrà poi affrontarlo con le proprie forze, ma il fatto che Qualcuno lo abbia tracciato, consente comunque a chi ne abbia capacità, volontà ed aspirazione, la possibilità di seguirne il percorso, per quanto il percorso sia duro e

difficoltoso. Cammino maggiormente impegnativo, perché continua là da dove gli altri si fermano, da realizzazioni già comunque ardue ed impegnative per la comune coscienza, per realizzare compiutamente ciò che per Aurobindo è la "missione" dell'uomo sulla terra: la discesa della Luce, della Conoscenza, dell'Amore al fine della trasformazione spirituale di ogni manifestazione, comprese le parti più oscure, ignoranti ed involute della materia.

Lo yoga integrale ha uno scopo diverso dagli altri: non solo quello di trascendere l'ordinaria ed ignorante coscienza ordinaria per entrare nella superiore Coscienza Divina, ma soprattutto far discendere il potere supermentale di quella Coscienza Divina, la Gnosi, nell'ignoranza della mente, della vita, del corpo al fine di attivare quella trasformazione che realizzerà qui e ora, nella materia, la Vita Divina.

Questa pratica può apparire difficile o addirittura impossibile: tutte le forze oscure e negative si oppongono alla realizzazione del suo scopo. La coscienza ordinaria ed ignorante farà ogni resistenza al cambiamento; la stessa mente, la vita e il corpo ignoranti attivano i più ostinati impedimenti per impedire la loro stessa trasformazione. Tuttavia il "premio" è raggiungere la Verità che sta dietro, attraverso l'esperienza; per questo "premio" occorre accettare lo scopo, senza riserve, e affrontare le difficoltà lasciandosi dietro i pregiudizi ed il passato e i suoi legami materiali, psicologici, mentali, pronti ad abbandonare tutto e a rischiare tutto per questa possibilità divina.

Occorre che coloro che praticano lo yoga integrale imparino ad aprirsi e siano disposti a consentire alla trasformazione della loro natura inferiore, perché venga superata la resistenza della coscienza terrestre al cambiamento, il rifiuto di questa a tutto ciò che viene "dall'alto". A resistere sono sempre, da un lato l'ego vitale, ignorante ed orgoglioso della ignoranza stessa, dall'altro la coscienza fisica, inerte ed amorfa, affezionata alle proprie abitudini e tamasica pigrizia. Chi si pone su questo sentiero dovrà avere il giusto atteggiamento interiore: volontà di trasformarsi ed attenzione sincera per recepire o rifiutare ciò che appartiene all'ego e alla opposizione ostinata della natura inferiore. Il processo di trasformazione incontrerà meno ostacoli proporzionalmente alla capacità di mantenersi aperti alla Madre in ogni parte del proprio essere.

"Si possono sentire le esperienze di qualunque sadhana come parte di questa sadhana..."

...La meta dello yoga è sempre difficile da raggiungere, ma questa lo è più di ogni altra, ed è solo per coloro che hanno la vocazione e la capacità, che sono disposti ad affrontare ogni cosa e ogni rischio, anche quello di fallire, e vogliono progredire verso una completa assenza di egoismo e di desiderio e una sottomissione totale.

Questo yoga implica non solo la realizzazione di Dio, ma una consacrazione e una trasformazione totali della vita interiore ed esteriore, finché non sia idonea a manifestare una coscienza divina e a far parte di un lavoro divino. Ciò comporta una disciplina interiore estremamente più esigente e difficile delle mere austerità morali e fisiche. Non si deve intraprendere questo cammino... se non si è sicuri del richiamo psichico e della propria determinazione ad andare fino in fondo...Un chiaro richiamo interiore, una forte volontà e una grande costanza sono necessarie per riuscire nella vita spirituale. Le teorie mentali non sono di fondamentale importanza, perché la mente crea ed accetta le teorie che giustificano l'orientamento dell'essere. Quello che conta è questo orientamento e il richiamo dentro di voi...

...Avere una concezione idealistica, un credo, un'emozione religiosa è completamente diverso dall'aver la luce spirituale. Una concezione idealistica può predisporvi ad ottenere la luce spirituale, ma non è la luce stessa...

...La spinta ad immergersi nel divino è molto rara. Di solito è un'idea mentale, un impulso vitale o qualche ragione del tutto insufficiente a dare l'avvio, o anche nessuna ragione affatto. L'unica realtà, dietro, è la spinta psichica occulta, della quale la coscienza di superficie non è consapevole o lo è appena...

Quando qualcuno è destinato al Sentiero, ogni circostanza, attraverso tutte le deviazioni della mente e della vita, contribuisce in un modo o nell'altro a condurvelo. Sono il suo stesso essere psichico dentro di lui e il Potere Divino in alto ad utilizzare a questo fine le vicissitudini della mente e delle circostanze esteriori...

...Portate l'essere psichico in primo piano e mantenetele lì, imponendo il suo potere sulla mente, sul vitale e sul fisico, in modo che possa comunicare loro la forza della sua aspirazione, fiducia, fede e sottomissione esclusiva, il suo potere di scoprire in modo diretto e immediato tutto ciò di vi è di sbagliato nella natura, di volto verso l'ego e l'errore anziché verso la Luce e la Verità. Eliminate l'egoismo in tutte le sue forme, eliminatelo da ogni moto della vostra coscienza.

Sviluppate la coscienza cosmica e che la vostra visione egocentrica scompaia nella vastità, nell'impersonalità, nel senso del Divino cosmico, nella percezione delle forze universali, nella realizzazione e comprensione della manifestazione cosmica, nel gioco.

SCOPRITE, AL POSTO DELL'EGO, IL VERO ESSERE, PARTICELLA DEL DIVINO, ORIGINATO DALLA MADRE COSMICA E STRUMENTO DELLA MANIFESTAZIONE. Questo sentimento d'essere una particella e uno strumento del Divino dovrebbe essere libero da ogni orgoglio, da ogni senso di rivendicazione dell'ego, da ogni affermazione di superiorità, da ogni esigenza e desiderio...La maggior parte di coloro che praticano lo yoga vivono nella mente, nel vitale e nel fisico, rischiarati di quando in quando o parzialmente dalla mente superiore e dalla mente illuminata; ma per prepararsi alla trasformazione supermentale è necessario (non appena, per l'individuo, è venuto il momento) aprirsi all'Intuizione e alla sovramente, sì che queste possano preparare l'intero essere e l'intera natura al cambiamento supermentale. **LASCIATE TRANQUILLAMENTE CHE LA COSCIENZA SI SVILUPPI E SI ALLARGHI E LA CONOSCENZA DI QUESTE COSE AVVERRÀ PROGRESSIVAMENTE...**

Sri Aurobindo " Lettere sullo yoga"

REQUISITI DI BASE E FONDAMENTI DELLA SADHANA.

Dopo aver provato a delineare, pur con tutti i limiti personali e con l'inevitabile incompletezza di un articolo, le finalità e le caratteristiche generali dello yoga integrale, da questo punto accennerò in modo estremamente sintetico ai temi più operativi, ai fondamenti ed ai requisiti. Ciascuno di questi temi necessiterebbe di una lunga trattazione, e non è escluso di poterne trattare in futuro, specificatamente per ciascuno. Per ora mi pare opportuno darne la definizione utilizzando le parole del Maestro, certamente più potenti ed efficaci.

BUONA VOLONTÀ'

"...più della capacità è importante la buona volontà. Se c'è la volontà interiore di far fronte a tutte le difficoltà e di arrivare fino in fondo, senza curarsi del tempo che ciò richiede, allora si può intraprendere il cammino..."

SINCERITÀ'

"...C'è una sola condizione indispensabile: la sincerità'. L'aggettivo sincero significa semplicemente che la volontà deve essere una vera volontà. Se vi limitate a pensare: "io aspiro" e fate cose che contraddicono l'aspirazione, o seguite i vostri desideri o vi aprite a influenze opposte, allora non è volontà sincera...La sincerità nel vitale è la più difficile da ottenere. QUANDO TUTTO E' IN ACCORDO CON L'UNICA VERITÀ O E' UNA SUA ESPRESSIONE, QUESTO E' ARMONIA..."

ASPIRAZIONE

"...L'aspirazione è un'invocazione al Divino; non è necessario che sia sotto forma di pensiero: può essere un sentimento interiore che permane anche quando la mente si concentra sul lavoro. Aspirare è invocare le forze. Quando le forze hanno risposto, si ha uno stato naturale di calma ricettività, concentrata ma spontanea..."

CONSACRAZIONE E CONVERSIONE

"...La consacrazione è un processo con cui si educa la coscienza ad offrirsi al Divino. La conversione è invece un movimento spontaneo della coscienza, un suo volgersi dalle cose esteriori verso il Divino. Può venire da sé o essere il risultato di un contatto dall'interno e dall'alto..."

SILENZIO MENTALE

"...Non è possibile stabilire una base nello yoga se la mente è agitata. La prima cosa necessaria è la quiete della mente. Inoltre, annullare la coscienza personale non è la prima meta dello yoga: la prima meta è aprire questa coscienza a una coscienza spirituale superiore e, anche per questo, la prima necessità è una mente quieta...Mantenete la quiete e non preoccupatevi se per un certo tempo è una quiete vuota; la coscienza è spesso come un recipiente che deve essere svuotato dei suoi contenuti confusi e indesiderabili; deve esser mantenuta vuota per un certo tempo, finché non possa essere riempita di cose nuove e vere, giuste e pure...apritevi verso l'alto, chiedete con molta

tranquillità e fermezza, senza agitazione né impazienza, che la pace penetri il silenzio e, una volta che ci sia la pace, chiedete la gioia e la presenza... ”

LA PACE

“...si può andare avanti anche se non c'è la pace. La quiete e la concentrazione sono invece indispensabili. La pace è necessaria perché si sviluppino gli stati superiori... La pace è una quiete profonda dove non può manifestarsi alcun turbamento; è una quiete con senso di sicurezza e di liberazione stabili...Certo c'è una pace mentale, una pace vitale e una pace della natura fisica: è la pace di una coscienza superiore che discende dall'alto...”

EQUANIMITA'

“L'equanimità consiste nel rimanere interiormente immobili in ogni circostanza. E' il principale sostegno della vera coscienza spirituale;...significa una mente ed un vitale quieti e saldi, non essere né toccati, né turbati dalle cose che accadono, che ci vengono dette e fatte, ma osservarle con sguardo diretto, libero dalle distorsioni create dai sentimenti personali, e cercare di capire cosa c'è dietro, perché accadono, che cosa ne possiamo imparare, che cosa in noi, è oggetto dei loro attacchi e quale profitto o progresso interiore ne possiamo trarre... Significa anche avere una visione imparziale degli uomini, della loro natura, delle loro azioni e delle forze che li muovono... La prima condizione del progresso interiore è riconoscere tutti quelli che sono o sono stati movimenti sbagliati in ogni parte della propria natura: per sbagliato si intende tutto ciò che si allontana dalla verità, dalla coscienza superiore, e dal sé superiore, dalla via del Divino.. Una volta riconosciuto il movimento sbagliato, dobbiamo ammetterlo, senza dissimularlo o giustificarlo, e offrirlo al Divino, perché la Luce e la Grazia discendano e lo sostituiscano col giusto movimento della vera Coscienza...”

LAVORO

“...L'unico lavoro che purifica spiritualmente è quello che si fa senza motivi personali, senza desiderio di fama, di riconoscimento pubblico o di gloria mondana, senza insistere sui propri motivi mentali, sulle proprie esigenze e richieste mentali: un lavoro fatto solo per amore del Divino e agli ordini del Divino. Ogni lavoro fatto in uno spirito egoistico, per quanto possa essere buono per la gente che vive nel mondo dell'Ignoranza, non è di alcun profitto per il ricercatore dello yoga..”

MEDITAZIONE, CONCENTRAZIONE E CONTEMPLAZIONE

“...Ci sono due termini per esprimere il concetto indiano di dhyana: “meditazione” e “contemplazione” . Meditazione significa concentrazione della mente su una singola successione di idee che sviluppano un unico tema... La concentrazione consiste nel raccogliere la propria coscienza per poi focalizzarla su un unico punto o indirizzarla su un singolo oggetto, per esempio il Divino; può anche essere una condizione di raccoglimento in tutto l'essere e non in un solo punto. Nella meditazione non è indispensabile raccogliersi a questo modo: si può semplicemente rimanere con la mente tranquilla, pensare a un singolo argomento od osservare tutto ciò che viene alla coscienza ed occuparsi di quello...

...Contemplazione significa osservare mentalmente un singolo oggetto, una singola immagine o idea così che la conoscenza dell'oggetto, dell'immagine o dell'idea possa sorgere in modo naturale nella mente grazie alla forza della concentrazione...Vivekananda insegna la concentrazione nell'osservazione del sé...”

ANANDA, AMORE, DEVOZIONE

“...Portare l'Amore, la Bellezza e l'Ananda divini nel mondo è, in verità, tutto il coronamento e l'essenza del nostro yoga. Ma questo mi è sempre sembrato impossibile, a meno che la Verità Divina e il suo Potere Divino (quella che io chiamo Supermente) non vengano come supporto. Fondamento e protezione. Altrimenti l'Amore stesso, reso cieco dalla confusione della coscienza che abbiamo ora, può incresparsi nei suoi ricettacoli umani, può non essere riconosciuto, essere respinto, oppure degenerare rapidamente e perdersi nella fragilità della natura inferiore dell'uomo. Ma quando l'Amore Divino viene nella Verità e nel Potere Divini, scende dapprima come qualcosa di trascendente e di universale, poi, da quella trascendenza e universalità, si individualizza secondo la Verità e la Volontà Divine, creando un amore personale più vasto, più grande e più puro di qualunque amore la mente o il cuore umano possano ora immaginare. Solo quando si è

sentita questa discesa si può realmente divenire uno strumento per la nascita e l'azione dell'Amore Divino nel mondo..."

LO YOGA INTEGRALE E L'OCCIDENTE

"[Alcuni sostengono che è impossibile] praticare lo yoga per una natura non orientale. Non riesco a vedere su cosa si basi una simile conclusione: è contraria ad ogni esperienza. Gli Europei, nel corso dei secoli, hanno praticato con successo discipline spirituali affini allo yoga orientale, ed hanno anche seguito metodi di vita interiore giunti dall'Oriente...L'approccio e le esperienze di Plotino e dei mistici europei che a lui si ispirarono sono stati identici all'approccio e alle esperienze di un certo tipo di yoga indiano. In special modo, dopo l'introduzione del Cristianesimo, gli Europei hanno seguito le sue discipline mistiche che in essenza erano pressappoco quelle dell'Asia, per uanto potessero differirne nelle forme, nei nomi e nei simboli...Non vi è alcuna differenza essenziale fra la vita spirituale in Oriente e la vita spirituale in Occidente; l'unica differenza è sempre stat nei nomi, nelle forme e nei simboli, o nell'importanza data a questo o a quel fine particolare, ad uno o ad un altro aspetto dell'esperienza psicologica..."

I brani sono tratti da: Sri Aurobindo "Lettere sullo yoga"

SAVITRI Libro I – canto quarto (1- 68)

*Egli si teneva su una cima che guardava a cime più alte.
I nostri primi approcci all'Infinito
sono fulgori d'aurora su un margine meraviglioso
mentre il sole glorioso, ancora invisibile, indugia.
Quel che vediamo ora è un'ombra di ciò che deve venire.
Lo sguardo della terra levato a un Ignoto distante
non è che un preludio dell'epica ascesa
dell'anima umana dalla piattitudine del suo stato terrestre
alla scoperta di un sé superiore,
e il remoto riflesso d'una Luce eterna.
Questo mondo è un inizio e una base
ove la vita e la morte erigono i loro sogno strutturati;
un Potere non nato deve costruire il reale.
Non siamo solo una piccolezza legata alla morte:
immortali, le nostre vastità dimenticate
aspettan la scoperta del nostro sé culminante;
illimitate ampiezze e profondità d'essere son nostre.
Affini al Segreto ineffabile,
mistiche, eterne nel Tempo irrealizzato,
vicine del Cielo sono le altitudini della Natura.
A questi domini di sublimi vette inaccessibili alla nostra ricerca,
troppo lontani dalle rotte postali della Natura di superficie,
troppo elevati per il respiro delle nostre vita mortali,
mira, in fondo a noi, una parentela dimenticata
e una debole voce d'estasi e preghiera
chiama quelle radiose immensità perdute.
Anche quando non riusciamo a guardarci nell'anima
o restiamo affondati nella coscienza terrestre,
alcune parti di noi crescono tuttavia verso la luce,
ed esistono regioni luminose e cieli sereni,
Eldoradi di splendore e d'estasi
e templi alla divinità che nessuno può vedere.
Un ricordo confuso persiste ancora in noi
E a volte, quando la nostra visione si volge all'interno,
il velo ignorante della terra ci viene sollevato dagli occhi,
una breve, miracolosa evasione si produce.
Quella stretta frangia d'esperienza bloccata
assegnata a noi come vita, ce la lasciamo dietro, come*

le nostre brevi marce, la nostra insufficiente portata.

*Le anime nostre, nelle grandi ore solitarie, possono visitare
tacite regioni di Luce imperitura,
vette d'aquila di Potere silente su orizzonti totali,
oceani ardenti di luna, d'una Felicità pronta e insondabile
e immensità tranquille di spazio spirituale.*

*Nel processo di svelamento del Sé,
a volte il Mistero inesprimibile
elegge un involucro umano di discesa.*

*Un soffio discende dall'aere superno,
una Presenza nasce, una Luce che guida si risveglia,
un'immobilità si abbatte sugli strumenti:*

*fermo, immoto come un monumento di marmo,
il corpo, d'una calma di pietra, è un piedistallo
che sostiene un aspetto della Pace eterna.*

*Oppure l'incendio di una Forza rivelante dilaga dentro;
da qualche vasto continente superiore,
la Conoscenza irrompe, col suo strascico di mari radiosi,
e la Natura trema del potere e la fiamma.*

*Una Personalità più grande a volte
ci possiede, che tuttavia sappiamo appartenerci:
e adoriamo il Maestro della nostra anima.*

*Allora il piccolo ego corporeo si assottiglia e cade;
non insistendo più sul suo sé separato,
perdendo il formalismo della sua nascita separata,
ci lascia uno con la Natura e con Dio.*

*Nei momenti in cui le lampade interiori sono accese
e gli ospiti cari della vita lasciati fuori,
il nostro spirito sta solo e parla ai suoi abissi.*

Mère ci parla della mente Meditazioni Su Brani Di Mère

proposti da Laura e Pino



Esiste un vero movimento dell'intelletto
e ne esiste uno falso.
Il primo aiuta, l'altro ostacola la sadhana.
(Conv. 5 maggio 1929)

PREMESSA

Nella ricerca e crescita spirituale lo studio è certamente importante, occorre però evitare che sia pura esercitazione mentale, con esclusiva finalità dell'erudizione, ma che armonicamente sia inserito nella pratica quotidiana, diventi parte dello yoga, della vita.

Se la sadhana è il viaggio di una vita lungo faticosi sentieri tracciati in territori che ci sono sconosciuti, i libri sono le mappe che altri e più capaci esploratori ci hanno regalato per facilitare il nostro lavoro. Nelle loro Opere i Maestri hanno trasfuso parte della loro energia e le giuste vibrazioni, la lettura e lo studio portano nel nostro intimo un favorevole allineamento ed una sintonia positiva per lo sviluppo spirituale.

Occorre tuttavia che lo studio non sia disgiunto dalla pratica. Ciò che è veramente indispensabile è una sincera aspirazione unita alla pratica svolta con metodo e continuità.

- Sul tema, "la trasformazione della mente", abbiamo individuato alcuni brani di Mère, tratti dalle Conversazioni, selezionando quelli che ci sono sembrati più significativi e, tra questi, quelli che meglio si prestano alla concreta pratica dello yoga integrale. Lo scopo è stato quello di individuare, tra gli insegnamenti di Mère, indicazioni utili per la meditazione, l'analisi introspettiva, la concentrazione, l'utilizzo della visualizzazione e dei mantra, sempre tenendo conto del tema centrale.

- abbiamo cercato di individuare quelle frasi chiave che analizzano la dinamica mentale e danno indicazioni di lavoro, al fine della trasformazione della mente medesima. Pensiamo di utilizzare i periodi scelti come temi meditativi per brevi meditazione, in modo da lasciare lavorare le frasi e le parole di Mère, oltre la mente ed il pensiero logico-razionale.

- Questo è l'elenco dei brani scelti, cosicché chi desidera possa leggerli interamente, con un'opera di studio certamente lodevole e proficua comunque per la sua crescita.

Natura e potere del pensiero - conv. 19/5/29

La conoscenza dello scienziato e quella dello yogi - conv XIX del '30-31

La mente aiuto od ostacolo - conv 20/1/50

La mente: strumento di formazione, organizzazione e di azione - conv. 22/1/51

Come purificare la mente - conv. 8/3/51

Forme e costruzioni mentali. Far progredire la mente - conv. 12/3/51

Mondi ed esseri mentali - conv. 19/3/51

Come funziona la mente - conv. 17/6/53

La conoscenza e la mente - conv. 23/12/53

Dubbi della mente fisica - conv. 14/7/54

Mère ci parla della mente

MEDITAZIONE 1

**Esiste un vero movimento dell'intelletto
e ne esiste uno falso.
Il primo aiuta, l'altro ostacola la sadhana.
(Conv. 5 maggio 1929)**

Conversazioni del 1930/31 - Conv. XIX

La Conoscenza dello Scienziato e quella dello Yogi.
Il massimo traguardo della conoscenza ordinaria è la scienza. Per la scienza ciò che si trova sulla terra è vero per la semplice ragione che c'è. Ciò che essa chiama Natura è la realtà ultima, e il suo scopo è di costruire una teoria per spiegare il suo funzionamento. Così può arrampicarsi salendo in alto tanto quanto può fare la coscienza fisica, provando a scoprire le cause di quello che lei crede essere il mondo vero, il mondo reale. Infatti, essa adatta le "cause" agli "effetti", poiché ha iniziato a prendere ciò che è per il vero, il reale, cercando semplicemente di spiegare le cose mentalmente. Al contrario, per la coscienza yogica, questo mondo non è la realtà ultima. Elevandosi al di sopra della mente fino alla Sopramente, poi fino alla Supermente, la coscienza yogica entra nel mondo divino delle verità primarie e, da lì, dirigendo il suo sguardo verso il basso, essa vede ciò che è accaduto qui in basso a queste verità, come sono state deformate, completamente falsificate...Il nostro scopo è cambiare le cose...Non vi sono leggi fisse qui in basso, e la scienza stessa, nel momento in cui non è troppo dogmatica, riconosce che le leggi sono semplici costruzioni mentali. Vi sono solo casi specifici, e se la mente potesse rivolgere la propria attenzione a tutte le circostanze, troverebbe che non vi sono due casi simili. Le leggi sono fatte per la comodità della mente, ma il processo della manifestazione Supermentale è diverso, si potrebbe dire che è il contrario di quello della mente. Nella realizzazione supermentale ogni cosa porterà in sé una verità che si manifesterà in ogni istante senza essere legata da ciò che è stato o da ciò che seguirà. Questo complicato concatenamento del passato e del presente, che dà alle cose della Natura l'apparenza di un determinismo così immutabile, non è nient'altro che un modo mentale di concepire le cose; non è una prova che tutto ciò che esiste è inevitabile e non può essere altrimenti.

Conversazione del 23 dicembre 1953

D. "se è impossibile per la mente trovare la conoscenza, quale parte dell'essere può trovarla?"\n Bisogna entrare nella conoscenza che appartiene al piano supermentale

D. "Ma per farla discendere?"\n Ogni volta che una parte dell'essere attira quella conoscenza, ed è evidentemente pronta a riceverla, essa viene.

D. "Essa non discende nella mente, Dolce Madre?"\n Sì, discende nella mente. In una parte superiore della mente, oppure nello psichico. Si può avere la conoscenza dello psichico, benché essa sia di un'altra natura e non si formuli come nella mente. E' una sorta di certezza interiore che vi fa fare la cosa giusta al momento giusto, senza passare necessariamente né per il ragionamento né per la formazione mentale...La mente è silenziosa: semplicemente guarda e ascolta per registrare le cose, ma non agisce.

Conversazione del 22 gennaio 1951

La mente non è uno strumento di conoscenza; le è impossibile trovare la conoscenza, ma deve essere messa in moto da essa. La conoscenza appartiene ad un piano molto più elevato di quello della mente umana, molto al di sopra della regione delle idee pure. La mente deve essere silenziosa e attenta per ricevere la conoscenza dall'alto e manifestarla; essa è uno strumento di formazione, di organizzazione e di azione; è in queste funzioni che essa assume il suo pieno valore e la sua reale utilità.

MEDITAZIONE 2

**Esiste un vero movimento dell'intelletto
e ne esiste uno falso.
Il primo aiuta, l'altro ostacola la sadhana.
(Conv. 5 maggio 1929)**

Conversazione del 5 maggio 1929

D. "Qual è la funzione esatta dell'intelletto? Aiuta od ostacola la sadhana?"\

Che l'intelletto sia un aiuto od un ostacolo, dipende dalle persone o dall'uso che ne fanno. Esiste un vero movimento dell'intelletto e ne esiste uno falso. Il primo aiuta, l'altro ostacola la sadhana. L'intelletto che crede troppo alla propria importanza e che vuole la soddisfazione per sé stesso, è un ostacolo alla più alta realizzazione...Ogni parte dell'essere che rimane al proprio posto e svolge la funzione che le è stata assegnata è un aiuto.....L'intelletto nella sua vera natura, è uno strumento di espressione e di azione. E' qualche cosa come un intermediario tra la vera conoscenza, che risiede nelle sfere superiori, al di sopra della mente, e la realizzazione quaggiù. L'intelletto, o per parlare dell'insieme, la mente, dà la forma; il vitale vi aggiunge il dinamismo; la materia viene per ultima e dà il corpo.

C'è una parte della mente che riceve le idee, quelle che si formano in una mente superiore...L'intelletto è ciò che trasforma le idee in pensieri, poi li raduna e li organizza. Vi sono certe grandi idee che sono al di là della sfera mentale umana ordinaria, che possono assumere tutte le forme possibili. Queste grandi idee hanno la tendenza a scendere e a volersi manifestare in forme precise. Queste forme precise sono i pensieri, ed è, credo, ciò che s'intende generalmente per intelletto: è ciò che dà alle idee la forma di pensieri.

Vi è poi l'organizzazione dei pensieri fra loro. Bisogna che tutti vengano disposti in un certo ordine, altrimenti si è incoerenti. E infine c'è l'utilizzazione di quei pensieri per l'azione; è un altro movimento ancora.

Conversazione del 17 giugno 1953.

Per poter dire qual è il vero movimento, bisogna sapere innanzitutto di quale movimento si parla....Bisogna sapere di quale parte della mente si parla, qual è la sua funzione particolare, e allora si può dire qual' è il suo vero movimento e quale non lo è. Per la parte che deve ricevere le idee dominanti, il vero movimento è essere aperta alle idee dominanti, riceverle e trasformarle in pensieri il più possibile esatti, precisi ed espressivi. Invece per la parte della mente incaricata di organizzare tutti quei pensieri allo scopo di farne un insieme ordinato e non caotico, il vero movimento è appunto quello di classificare quei pensieri secondo una logica superiore e in un ordine assolutamente chiaro, preciso ed espressivo., in modo che ogni volta che si debba far riferimento a uno di essi si sappia dove trovarlo e non si mettano assieme pensieri contraddittori.

Esiste un esercizio che dà al pensiero molta duttilità e molta elevatezza; ecco in cosa consiste: si formula una tesi chiaramente, poi, con la stessa precisione, gli si oppone l'antitesi. In seguito, con una riflessione attenta, si deve ampliare il problema finché non si è trovata la sintesi che unisca i due opposti in una idea più vasta, più alta e onnicomprensiva.

Conversazione del 20 gennaio 1951

Ora avete capito la differenza tra un'idea e un pensiero? E' chiaro. L'idea si traduce in ogni genere di pensieri. Possono essere i pensieri più contraddittori e tutto sta ad organizzarli in modo coerente. ...i pensieri contraddittori possono accordarsi se si sale abbastanza in alto, se si risale verso l'idea... Potremmo forse fare questo giochetto, sarebbe molto interessante. Abbiamo una tesi, dobbiamo trovare l'antitesi, poi troveremo la sintesi.

Chi propone la tesi?... ve la proporrò subito io:" L'uomo è mortale". L'antitesi è : "L'uomo è immortale". Ora trovate il punto in cui entrambe si accordano: la sintesi.

D. "E' l'ignoranza ad impedire all'uomo di raggiungere l'immortalità".

...Si potrebbe dire: nella sua realtà l'uomo è immortale e, a causa della sua ignoranza, o della sua incoscienza, è divenuto mortale...\

Per qualsiasi parte dell'essere, sia esso l'intelletto, o la mente, o il vitale, il vero movimento è duplice: anzitutto non deve intercettare la Verità Divina nella sua manifestazione, in secondo luogo deve aiutarla a manifestarsi. C'è quindi un aspetto che consiste nel non far da schermo, nel non intercettare nulla, nel non ostruire il passaggio alla forza Divina che vuole manifestarsi, e un altro che consiste nell'essere abbastanza limpidi e puri per poter aiutare quella manifestazione.

Conversazione del 22 gennaio 1951

Un'altra abitudine che può essere utile al progresso della coscienza consiste, allorché si è in disaccordo con qualcuno, ad esempio su un argomento, una decisione da prendere, un'azione da compiere, nel non rimanere mai chiusi nella propria concezione, nel proprio punto di vista. Occorre al contrario sforzarsi di capire il punto di vista dell'altro, mettersi al suo posto e, invece di litigare o anche prendersi a pugni, trovare la soluzione che possa ragionevolmente soddisfare le due parti: ce n'è sempre una per le persone di buona volontà.

MEDITAZIONE 3

**Esiste un vero movimento dell'intelletto
e ne esiste uno falso.**

**Il primo aiuta, l'altro ostacola la sadhana.
(Conv. 5 maggio 1929)**

Conversazione del 14 luglio 1954.

...l'essere mentale fisico è proprio stupido! Si può facilmente averne la prova. Esso è probabilmente costruito come una specie di controllo, per assicurarsi che le cose vengano fatte come si deve. Penso che sia quella la sua funzione naturale...Ma ha preso l'abitudine di dubitare di tutto.

...avevo tolto il mio controllo, e lasciato il controllo alla mente fisica, è la mente fisica che dubita. Ho quindi fatto questa esperienza: sono andata in una stanza, poi sono uscita da quella stanza chiudendo la porta. Avevo deciso di chiudere la porta; quando sono arrivata in un'altra stanza, quella mente, la mente materiale, la mente fisica, ha detto: "sei certa di avere chiuso la porta?" Siccome non avevo controllato, ho pensato: "Va bene, le obbedisco". Sono andata a vedere ho constatato che la porta era chiusa. Sono tornata. Non appena non ho più visto la porta, quella mente mi ha detto: "hai verificato bene?" Sono quindi tornata a vedere...Ed è andata avanti così finché non ho deciso "Ora basta"....

...E' fatta così. Cessa di essere così solo quando una mente superiore le dice : "stai ferma"....

...Se quindi, per sfortuna, vi trovate in quella mente, tutte le cose che sapete, più in alto essere assolutamente vere...essa mette in dubbio, ne dubiterà, perché è costruita sul dubbio.

...E andrà avanti così, finché non le verrà insegnato a tacere e a starsene tranquilla.

Conversazione del 8 marzo 1950

Bisogna che la mente impari a tacere, che resti tranquilla, attenta, senza far rumore. Se si tenta di far tacere la mente direttamente, è un duro lavoro, quasi impossibile, perché la parte più materiale della mente non cessa mai la sua attività; essa gira, gira, come un registratore che non si fermerà mai. Essa ripete tutto ciò che registra e, a meno che non ci sia un interruttore per fermarla, , continua e continua all'infinito. Se invece si riesce a far salire la propria coscienza su di un piano superiore, al di sopra della mente ordinaria, questa apertura della Luce tranquillizza la mente, essa non si muove più, e il silenzio mentale così ottenuto, può diventare costante...L'unica vera soluzione è l'aspirazione alla luce superiore.

MEDITAZIONE 4

**Esiste un vero movimento dell'intelletto
e ne esiste uno falso.
Il primo aiuta, l'altro ostacola la sadhana.
(Conv. 5 maggio 1929)**

conversazione 12 marzo 1951

D. "cos'è che determina la costruzione mentale?"\

E' l'ego mentale che determina la costruzione e si aggrappa disperatamente ad essa....

...vi sono persone che amano avere una certa stabilità in testa (appunto coloro che fanno delle "roccaforti"; ad essi piace essere in una roccaforte, ciò dà loro una sensazione di benessere), allora fanno una scelta e, se hanno una forza mentale sufficiente, fanno una scelta tra un numero notevole di idee; poi sistemano il tutto, ne fanno un bel muro mettendo ogni cosa in quello che essi considerano il suo posto (cioè, non bisogna mettere insieme troppe contraddizioni, altrimenti si scontrano; ci vuole un'organizzazione adeguata) e vi dicono: "adesso so!". Invece non sanno proprio niente!.

...bisogna saper perdere tutto per guadagnare tutto. E' vero soprattutto per la mente, poiché se non si sa perdere tutto non si può guadagnare niente.

D. "e' possibile uscire dalla "roccaforte mentale?"\

Ci sono persone che ne escono. Si può persino far uscire un esercito da una roccaforte.

No non è il comandante della piazza che esce, lui tiene molto alla sua roccaforte: manda fuori dei soldati. Tien molto alla sua roccaforte, poiché essa gli dà l'impressione di esistere e di essere un'individualità.

D. "e se ci si libera della "roccaforte"?"\

Oh ma bisogna fare attenzione. Non bisogna liberarsene se non si è capaci di vivere senza di essa, il che è infinitamente più difficile.

La cosa che in genere fanno gli uomini, con molto sferzo e una quantità di sofferenze che danno loro l'impressione di essere degli eroi, è abbattere la loro roccaforte...per entrare immediatamente in un'altra. Ciò non fa molta differenza dal punto di vista della Verità, ma dà loro l'impressione di aver fatto un grande progresso, perché la vecchia roccaforte è crollata ed essi ne hanno costruita un'altra.

Vivere senza roccaforte è estremamente difficile: si ha l'impressione di non vivere, di non essere individualizzati, di essere fluttuanti. E' estremamente difficile vivere in qualcosa di infinitamente vasto, mobile, continuamente cangiante, perpetuamente in progresso, non essere trattenuti da niente cui ci si possa aggrappare dicendo a sé stessi: "sono io, è il mio modo di pensare" è molto difficile, non bisogna tentarlo troppo presto; certe persone ne hanno la ragione sconvolta.

MEDITAZIONE 5

**Esiste un vero movimento dell'intelletto
e ne esiste uno falso.
Il primo aiuta, l'altro ostacola la sadhana.
(Conv. 5 maggio 1929)**

Conversazione del 12 marzo 1951

D. "...Esistono delle forme mentali nel mondo mentale?"\

Si, c'è un mondo mentale concreto e ci sono delle forze mentali, che non somigliano alle forze vitali e che hanno una loro propria legge. Ci sono molte innumerevoli, forme mentali. Esse sono quasi

indistruttibili; si può dire soltanto che esse cambiano forma e relazioni, è qualcosa di molto fluido che si muove continuamente.

Conversazioni del 1929

la mente è un movimento; ma di esso esistono molte varietà, molti strati che si toccano e anche si compenetrano; e, nello stesso tempo, questo movimento che chiamiamo mente s'infiltra in altri piani. Nel mondo mentale stesso esistono infiniti piani...Alcune regioni mentali si trovano molto al di sopra del mondo vitale e sfuggono alla sua influenza; non vi s'incontrano né forze né esseri ostili. Ma ve ne sono altre, molte altre, che possono essere toccate e penetrate dalle forze vitali..

conversazione del 19 marzo 1951

D. "vi sono degli esseri nel mondo mentale?"\

Si molti. Sono del tutto indipendenti, hanno vita propria, relazioni fra loro, come negli altri mondi. Soltanto, per una coscienza fisica, il tempo e lo spazio non sono gli stessi nel mondo vitale, nel mondo mentale e in quello fisico. Per esempio, coloro che sono nella coscienza fisica hanno l'impressione che gli spostamenti della mente siano istantanei; rispetto alla coscienza superiore, essi non sono istantanei, ma, rispetto alla coscienza fisica sì, lo sono, e anche di un'estrema rapidità.

Gli esseri del mondo mentale hanno anch'essi una individualità propria, persino una forma che può essere permanente, se essi scelgono di conservarne una. La loro forma è l'espressione del loro pensiero, ed è abbastanza duttile per poter cambiare con il loro pensiero, ma di una continuità che permette di riconoscerli. Se uscite dal corpo ed entrate nel mondo mentale, potete incontrare quegli esseri, parlare con loro, addirittura dar loro appuntamento per la prossima volta.

D. "Possono essi esercitare la loro influenza su un essere umano, come fanno gli esseri del mondo vitale?"

Molte formazioni tentano di realizzarsi sulla terra, ma tali formazioni mentali sono in genere prodotte dagli esseri umani, poi esse continuano ad agire nel mondo mentale con l'intenzione di influenzare la mente degli esseri umani. Ma gli esseri del piano mentale propriamente detto sono in genere dei creatori e, per il fatto di essere dei creatori di forme, non si curano molto di influenzare le altre forme; si accontentano di esprimersi attraverso le forme create da loro.

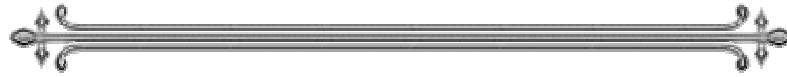
E' dalla poesia che possiamo accedere più direttamente a quella Vibrazione inesprimibile. Vedo l'espressione di Sri Aurobindo nella sua forma poetica, piena di un fascino e di una semplicità...che ci mette a contatto diretto [con la Verità] molto più intimamente che non tutte quelle cose mentali. Perché c'è una specie d'assoluto che noi non capiamo, un assoluto d'essere e il Non-manifestato ha un sapore particolare proprio a causa del Manifestato. Sono solo parole, ma è tutto quello che abbiamo a disposizione. Magari un giorno disporremo di parole e di un linguaggio che potranno esprimere queste cose in modo adeguato.."

(Dall'Agenda di Mère VII 4 marzo 1966)

Savitri Mito e Simbolo

la poesia mantrica di Sri Aurobindo

Pino Landi



Lo yoga integrale

Lo scopo dello yoga integrale di Sri Aurobindo è la realizzazione del Divino nella mente, nel vitale e nel corpo.

Gli antichi Rishi, i Saggi Vedici, riuscirono a realizzare una liberazione trascendente ed individuale, separando la mente, il vitale ed il corpo, con l'aiuto della parte divina di sé, (antar-ama). Il moto era solamente ascendente: la coscienza sale i diversi piani, fino a stabilirsi nel piano della propria realizzazione.

Ciò non consentì di liberare il mondo dall'ignoranza, dalla menzogna, dalla sofferenza e dall'oscurità. I Grandi Saggi percepirono che i tempi ancora non erano quelli giusti e non concepirono neppure l'ambizioso progetto di liberare l'uomo dalla sofferenza, dal dolore, dalla vecchiaia e dalla morte e di realizzare la Vita Divina su questa terra e nella stessa materia.

Ogni volta che sulla terra è necessaria una svolta decisiva, il Divino medesimo assume corpo umano, e viene in questo mondo come Avatar, al fine di iniziare e favorire il salto evolutivo.

I tempi per la trasformazione della mente, del vitale e del corpo sono giunti, avendo la mente raggiunto il propria maturità evolutiva.

Occorre quindi procedere in un doppio movimento: di ascesa al piano della Coscienza e della Conoscenza (Gnosi) Supermentale, ma anche di discesa, per portare e rendere stabile su questo mondo la Forza Supermentale del Paraddha (piano di Verità e di Luce) capace di trasformare.

Questa l'opera e il lavoro che il Divino ha realizzato come Avatar nei corpi umani di Aurobindo e Mère.

Il fine dell'insegnamento di Aurobindo non è stato quello di riformare una qualche religione esistente o istituirne una nuova, né tanto meno cercare una sorta di sincretismo tra credenze e religioni varie. L'unico scopo dello yoga integrale è quello di fornire gli strumenti per uno sviluppo interiore, per la scoperta del sé interiore, unico per tutti, per elaborare una coscienza spirituale e supermentale che trasformerà la natura umana e la renderà Divina.

L'uomo ha la possibilità di evolversi utilizzando la propria volontà cosciente e la propria libertà di scelta, tuttavia questa evoluzione non può compiersi compiutamente con la sola volontà ed aspirazione, perché la mente, per come è costituita pone limiti invalicabili al progresso: deve intervenire un vero e proprio capovolgimento di coscienza, per trasformare la stessa mente in uno strumento di un principio superiore.

Il primo passo nello yoga consiste appunto nel prendere contatto con il proprio essere interiore, realtà involuta all'interno stesso dell'essere umano, che partecipa della Realtà, scintilla del Fuoco Divino. L'essere interiore, deve diventare il Maestro, prendere le redini ed il governo dell'uomo dalle mani di quel miscuglio inaffidabile ed inadeguato formato dagli elementi vitali, mentali e fisici esteriori.

Si saranno allora create le condizioni per un movimento di discesa della Luce e della Forza Supermentali. Occorrerà molto lavoro e tempo per la discesa attraverso i vari piani intermedi tra la Coscienza di Verità Supermentale e la normale coscienza umana; piani che vanno aperti e conquistati.

Gli antichi insegnamenti hanno fornito parecchi elementi per il lavoro: ampliare la mente, aprirla al Sé; raggiungere il piano della Coscienza Cosmica; dominare desideri, attaccamenti egoici, passioni; controllare e non essere controllati dal corpo con i suoi istinti e i suoi bisogni.

Riguardo all'insegnamento tradizionale, occorre tuttavia pervenire ad una sintesi integrale dei tradizionali sentieri proposti dallo yoga: la via della Conoscenza, attraverso la mente che impara a discriminare tra Realtà ed apparenza; la via delle Opere, in cui la volontà si mette al servizio della Verità e della Luce e l'agire perde ogni interesse ai frutti; la via del Cuore, che è quella della devozione, e dell'amore.

Il mantra nello yoga integrale.

Nello yoga integrale, che è yoga di trasformazione, può essere utilizzato uno strumento di indubbia efficacia: Sia Aurobindo che Mère hanno scritto ripetutamente sulla bontà dell'uso nel loro

yoga del mantra-japa e del nama-japa, che letteralmente significa la ripetizione del nome del Signore.

Il mondo dei suoni e delle immagini non è una mera creazione individuale, ma manifestazione, una delle tante, dell'Essere e Suo strumento. Il suono, o verbum, è perciò mezzo di "comunicazione" tra uomo e Dio. Attraverso il mantra (verbum o logos) il microcosmo si collega al macrocosmo; l'operatività si congela in una formula: la conoscenza e il controllo dei suoni mantrici consentono di utilizzare la forza immanente nella natura, per ascendere a diversi livelli di coscienza.

Dice Aurobindo:

"Ogni nome, ogni forma, ogni simbolo, ogni offerta sono stati ritenuti sufficienti se accompagnati dalla consacrazione".

"...vi è sicuramente un modo, la fede nel potere del mantra o del nome in sè stesso"

"Il nome del Divino è generalmente invocato per la protezione, per l'adorazione, per incrementare la bhakti, per l'apertura della coscienza interiore, per la realizzazione del Divino sotto quell'aspetto. Per il tempo necessario per operare nel subcosciente a questi scopi, il Nome deve essere là, efficace".

"un fuoco psichico, interiore, deve essere acceso, nel quale tutto è gettato con il Nome Divino a sigillo"

"OM è il mantra, il suono-simbolo che esprime la Coscienza di Brahman nei suoi quattro aspetti, da turiya al piano esteriore o materiale. La funzione di un mantra è quella di creare nella coscienza interiore le vibrazioni necessarie per prepararla alla realizzazione di ciò che il mantra simbolizza e si ritiene porti in sé. Il mantra OM dovrebbe di conseguenza condurci all'apertura della coscienza alla visione e al senso della Coscienza Unica nelle cose materiali, nell'essere interiore e nei mondi ultrafisici, nel piano causale al di sopra che per noi è attualmente ultracosciente e, infine, alla suprema trascendenza liberata al di sopra di ogni esistenza cosmica. Quest'ultimo è generalmente lo scopo principale di chi utilizza il mantra.

Nel nostro Yoga non c'è mantra fisso, non facciamo insistenza sui mantra benché i sadhaka possano utilizzarne uno se lo trovano utile o finché lo trovano utile. Insistiamo piuttosto su un'aspirazione nella coscienza e su una concentrazione della mente, del cuore, della volontà di tutto l'essere. Se si trova un mantra che ci aiuti lo si impiega. Se usiamo bene OM (non meccanicamente), potrebbe servire benissimo all'apertura verso l'alto e verso l'esteriore (coscienza cosmica) ed anche alla discesa.

Turiyam è la quarta posizione o equilibrio dell'esistenza. Nel linguaggio dei Rishi vedici, come l'Esistenza infinita, la Coscienza e la Beatitudine sono i tre Nomi supremi e nascosti del Senza-Nome, così la Supermente è il quarto Nome quarto in rapporto a Quello nella sua discesa e quarto per noi nella nostra ascesa: 1) Jagrata, 2) Svapna, 3) Sushupti, 4) Turiyam.

stato di veglia, stato di sonno, stato di sonno, stato di trascendenza. "

Sempre sul mantra, dice Mère:

"Quando giocate e di colpo vi accorgete che c'è qualcosa che sfugge commettete degli sbagli, siete disattenti, qualche volta ci sono delle correnti contrarie che vengono a disturbare ciò che fate; se prendete l'abitudine, automaticamente, di lanciare in quel momento un appello, con un mantra o, meglio, un giorno esso viene spontaneamente in un momento difficile. Quando le cose sono molto complicate, quando avete una sorta di angoscia, di inquietudine, e non sapete che cosa accadrà, all'improvviso sorge in voi quella parola. Essa può essere diversa per ognuno. Ma se prendete nota di essa e ogni volta che siete di fronte a una difficoltà la ripetete, l'effetto è irresistibile. Per esempio, se sentite che state per ammalarvi, se sentite di far male ciò che fate, se sentite che qualcosa di male sta per attaccarvi, allora ...Ma bisogna che sia una spontaneità dell'essere, che la cosa sorga in voi senza che abbiate bisogno di pensare; scegliete il vostro mantra perché è un'espressione spontanea della vostra aspirazione; può essere una parola, due o tre parole, una frase, dipende da ognuno, ma deve essere un suono che suscita in voi una certa condizione. Allora, quando l'avete raggiunta vi garantisco che potete affrontare tutto senza difficoltà. Anche di fronte a

un pericolo vero, reale, per esempio se siete attaccati da qualcuno che vuole uccidervi, se voi senza agitarvi, senza turbarvi, ripetete tranquillamente il vostro mantra, nessuno potrà farvi nulla. Naturalmente, dovete essere molto padroni di voi stessi, non che una parte dell'essere sia lì a tremare come una foglia; no, dovete farlo con tutto voi stessi, sinceramente, allora la cosa è onnipotente. La cosa migliore è che la parola vi venga spontaneamente: voi chiamate in un momento di grande difficoltà (mentale, vitale, fisica, emotiva, di qualsiasi genere) e di colpo ciò sorge in voi, due o tre parole, come parole magiche. Dovete ricordarvene e prendere l'abitudine di ripeterle al momento in cui arrivano le difficoltà. Se prenderete l'abitudine, un giorno vi verranno spontanee: quando arriverà la difficoltà, nello stesso tempo verrà il mantra.

Allora vedrete che i risultati saranno meravigliosi. Ma non bisogna che la cosa sia artificiosa o che voi decidiate arbitrariamente: "mi servirò di quelle parole", o che qualcun altro vi dica: "oh, sapete, quel dato mantra è ottimo" – forse è ottimo per lui, ma non per tutti "

***Qui deve il viaggiatore della via ascendente
Per sfidare i regni dell'Inferno seguendo la serpeggiante strada celeste
Indugiare o passare lentamente attraverso quel periglioso spazio,
una preghiera sulle labbra e il grande Nome.***

***Risvegliando la coscienza nelle cose inerti,
egli impose sull'atomo oscuro e la massa muta
La scritta adamantina dell'Imperituro,
iscrisse sul cuore oscuro di cose cadute
un canto peana del libero infinito
e il Nome, fondamento dell'Eternità,***

***Una chiave per una Luce ancora custodita nel centro profondo dell'essere,
la parola solare di un senso di mistero antico,
il di Lei nome scorre mormorato sulle labbra degli uomini
estatico e dolce come un verso ispirato....***

***Essi cantarono i nomi dell'Infinito e gli immortali poteri
In metri che riflettono i mobili mondi***

Sri Aurobindo da "Savitri"

La poesia mantrica.

In India già da millenni è stata utilizzata nella poesia una tecnica che collega analogicamente suono ed immagine: è la poesia mantrica, momento e strumento di sintesi tra suono visione e relativo piano di coscienza.

Occorre accennare, seppur schematicamente, alla concezione mantrica, patrimonio sapienziale dell'India, per intendere la relazione suono- immagine –ritmo, valore essenziale di detta tecnica poetica.

Ai sette centri, chakra, distribuiti lungo la colonna vertebrale nell'uomo (Muladhara, Svadhithana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajina, Sahasrara), sono collegati rispettivamente a suoni- base, mantra semi o essenziali (La, Ba, Ra, Yam, Ha,Om), che sono i simboli fonici dei rispettivi piani coscienti e dell'essere; piani, relati ai chakra in un rapporto micro- macrocosmo, che ascendono da un piano tamasico dominato dalle forze vitali elementari , fino al piano della realizzazione Supermentale Divina.

Il mantra può essere utilizzato per stabilire, appunto attraverso il suono, il contatto diretto con il piano voluto di coscienza e di percezione dell'essere. Viceversa, a certi livelli di coscienza, corrispondono suoni e ritmi, che la poesia può proporre in ritmi, suoni, immagini ed idee.

"La lingua del mantra è una lingua che dice infinitamente più del puro senso che le parole sembrano indicare, un ritmo ancora più significativo della lingua, che è generato dall'Infinito e scompare nell'Infinito e io potere di convogliare non semplicemente dei contenuti mentali, vitali o psichici, o indicazioni e valori delle cose, ma il loro valore e figura in una coscienza originale e fondamentale che è al di là di esse..."

“Vi sono vibrazioni, onde, ritmi che s’impossessano del ricercatore, lo invadono e, nella discesa si rivestono di parole e di idee, di musica e di colori. Ma le parole, le idee, la musica e il colore, sono il risultato, un effetto secondario; danno solamente corpo a questa vibrazione terribilmente imperiosa.”

Una poesia siffatta è strumento illuminante, chiave per aprire la porta dello spirito, tramite la proprietà di far vibrare ad una opportuna frequenza l’essere sensibile, emotivo e mentale. Per Sri Aurobindo soprattutto la poesia è verità. Verità di vita, in una visione intuitiva dell’essere, con l’ausilio dell’immaginazione e della fantasia, oltre le concezioni limitate della scienza, della religione e della filosofia.

“La poesia del futuro può fare ciò, nel modo e nella misura che può la poesia, con la visione, con il potere della parola, con l’attrazione della bellezza e della gioia”

Savitri – Leggenda e simbolo.

Aurobindo iniziò un primo abbozzo di Savitri giovanissimo, la stesura, le infinite revisioni, le aggiunte, i rifacimenti furono un continuo lavoro che durò per tutta la vita del Maestro. Nella sua forma finale è formato da 24000 versi in dodici libri.

“Cominciai con esso su un certo livello mentale, - scriveva Aurobindo in una lettera del 36- e ogni volta che potevo raggiungere un livello più alt, lo riscrivevo da quel livello... Tutto doveva avere, per quanto possibile, la stessa impronta. In effetti non ho considerato Savitri un poema da scrivere e terminare, ma come un campo di sperimentazione per vedere fino a che punto si potesse scrivere poesia partendo dalla propria coscienza logica e come ciò potesse essere creativo”

“In verità l’intera forma di Savitri è discesa in massa dalla regione più alta e Sri Aurobindo, col suo genio, sistemava semplicemente i versi, in uno stile superbo e magnifico” precisa Mère.

Dall’epoca di Omero, di Virgilio e di Dante Alighieri nessuno si era più cimentato in un’opera epica in versi che avesse vari livelli di lettura, il più alto dei quali rappresenta un vero e proprio insegnamento esoterico e spirituale.

“Si può dire che Savitri è una rivelazione, è una meditazione, è una ricerca dell’infinito, dell’Eterno. Se lo si legge con questa ispirazione verso l’Immortalità, la lettura stesa servirà come guida verso l’Immortalità. Leggere Savitri è in effetti fare dello yoga, della concentrazione spirituale: ci si può trovare tutto ciò di cui si ha bisogno per realizzare il Divino. Ogni passo dello yoga è segnato qui, compreso il segreto di tutti gli altri yoga...

“ ...c’è tutto: il misticismo, l’occultismo, la filosofia, la storia dell’evoluzione, la storia dell’uomo, degli dei, della creazione, della Natura. Come l’universo è stato creato, perché, per quale fine, quale destino...l’avvenire dell’uomo e dell’evoluzione, tutto ciò che nessuno sa ancora. Egli l’ha formulato in parole belle e chiare perché gli avventurieri spirituali che vogliono risolvere i misteri del mondo possano comprenderlo più facilmente. Ma il mistero è ben nascosto, dietro le parole e i versi ed occorre salire fino al livello voluto della vera coscienza per scoprirlo...Sri Aurobindo vi dà qui la chiave per trovare la Verità, per scoprire la Coscienza...”

...Insomma Savitri è qualcosa di concreto, di vivente, è tutto riempito di coscienza, è la conoscenza suprema, al di sopra di tutte le filosofie, di tutte le religioni umane. E’ la via spirituale, è lo yoga, la tapasya-sadhana, tutto in un corpo unico. Savitri ha un potere straordinario, proietta vibrazioni per colui che può riceverle, le vere vibrazioni di ogni tappa della coscienza...”

La leggenda di Savitri fa parte del Mahabharata, antico libro che comprende le leggende epiche del periodo vedico. La storia è una sorta di mito di Orfeo “rovesciato” e analogo al mito di Iside ed Osiride: Savitri sfida la morte e il destino per salvare il marito Satyavan. La valenza simbolica è profonda. Savitri, figlia del Sole rappresenta la Parola Divina (un Messia femminile), la Verità che si incarna per salvare; Satyavan è l’anima dell’uomo, che ha in sé il Divino, ma involuta in un piano dove non può sfuggire alla morte e all’ignoranza.

Aurobindo riscopre per l'uomo del terzo millennio un linguaggio antico, utilizza le vibrazioni del mantra, così come i simbolismi profondi del mito, per poter comunicare direttamente con ciò che nell'uomo è oltre la ragione e sopra la mente.

Non solamente in oriente, ma anche in occidente, la più pura Tradizione non concede particolare privilegio all'aspetto maschile del divino, anzi. Il più antico culto della Grande Madre, la metafisica-spirituale del culto Solare egiziano, la concezione trinitaria dell'originale insegnamento del Cristo sono l'origine prima, insieme all'architettura filosofica platonica e ai Misteri, di quel sapere esoterico che ha avuto il corrispettivo in Oriente nella concezione della Sakti, della Madre Divina nei suoi quattro aspetti.

L'Assoluto non ha caratteristiche, viene anzi definito più per negazioni che per affermazioni. Nell'atto creativo e di potenza, emerge l'aspetto femminile.

Aurobindo intenzionalmente offre varie chiavi di lettura ed interpretazioni formali del suo insegnamento.

Nella sua essenza illuminata aveva superato e sintetizzato il dualismo maschile-femminile, a cominciare della sua medesima vita materiale e del reciproco ruolo giocato assieme a Mère. Ruolo di alto valore simbolico, ma anche di concreta realizzazione, se è vero che Mère ed Aurobindo hanno partecipato di un'unica coscienza e di un'unica essenza.

Il suo insegnamento ci viene presentato a volte partendo da aspetti e punti di vista "maschili", a volte "femminili". Tali aspetti possono determinarsi nella forma, nei simboli scelti, nel sentire intimo a cui si rivolge nelle diverse opere. Ovvio che a prescindere dal punto di vista formale, poi l'insegnamento approda sempre ad una sintesi comprensiva dei due aspetti nella loro fusione e sintesi a livello superiore.

Così "la vita Divina" è opera di approccio decisamente "maschile", di impronta filosofica e speculativa, impregnata di metafisica; rivolta principalmente alle dinamiche mentali: Per inflessione esattamente speculare, "Savitri" è opera altrettanto decisamente "femminile". Non parole, ma versi diretti alla sfera delle emozioni e del sentire; non concetti, ma un continuo mutevole simbolismo, su cui la mente non riesce a fermarsi. Un simbolismo volto decisamente alla parte femminile che ciascuno è chiamato a mettere in campo e sviluppare, per crescere.

Nello yoga integrale si può procedere verso la conoscenza con il piglio del guerriero, armato della lancia della volontà e dell'ascia dell'intelletto e della mente, ma come si procede più spediti se si lasciano a casa i ferri e l'armatura e ci si incammina a passo di danza, protetti dall'Amore e dalla Protezione della Madre Divina.

II Risveglio Della Forza: Tantra E Yoga Integrale.

Pino e Laura



“ Tutto dipende dalla scelta della forza alla quale voi permettete di utilizzarvi come strumento. E questa scelta deve essere fatta ad ogni momento della vostra vita” (Mère).

Introduzione

Questo lavoro fu fatto per un incontro di Darshan e ci parve allora opportuno raccontare come si era svolto. Quella introduzione pare ancora oggi interessante per le questioni che pone, in particolare quella di equilibrio tra studio e pratica, per cui la riproponiamo in testa all'articolo.

Ci è sembrato opportuno fare una introduzione sul metodo di lavoro che abbiamo adottato, perché questa non è una relazione scolastica o strumentale, del tipo di quelle presentate ad un qualche convegno ed intese ad ottenere plausi o considerazione per gli estensori.

Quando ci è stato chiesto di fare qualcosa per il Darshan e ci è stato proposto l'argomento, abbiamo avuto un senso di panico, pensando che fosse un compito superiore alle nostre forze; poi abbiamo considerato la cosa come un'opportunità di crescita, un altro modo per praticare la nostra Sadhana (rafforzati in queste considerazioni anche da scambi di pareri con Maresa) ed abbiamo deciso di tentare, con il fine di offrire un atto di amore nei confronti dei Maestri e degli amici che avranno la pazienza di ascoltare o di leggere questo lavoro.

In questo contesto il fine non può prescindere dal metodo e viceversa.

- Abbiamo fatto precedere il nostro lavoro da una breve meditazione ogni volta che ci siamo seduti al computer o attorno ai nostri confusi appunti, offrendo alla Madre ciò che ci accingevamo a fare.

- Ci siamo sforzati di eliminare, o quantomeno di contenere il più possibile, gli "io" che emergevano prepotenti per apparire come i protagonisti del lavoro. Perciò abbiamo scelto di riportare tante pagine di Aurobindo e Mère, che per altro hanno parole ben più potenti e chiare. Il nostro problema più grande è forse stato quello di selezionare i brani più adatti per il tema che dovevamo sviluppare.

- Abbiamo fatto un lavoro di squadra, perciò discusso tantissimo perché sono emersi fin dall'inizio due diversi approcci al tema. Di fronte ad una lettura decisamente mentale, molto razionale, orientata a privilegiare gli scritti "filosofici" di Aurobindo, c'era altresì la tendenza a valutare soprattutto l'utilizzo "pratico", nel quotidiano, delle intuizioni e della comprensione "istintiva" dei concetti espressi in merito dai Maestri, riportando il tutto nella devozione alla Madre. Abbiamo avuto momenti di scoraggiamento e siamo stati tentati di fare ciascuno il proprio pezzo di relazione. Poi abbiamo capito che una sintesi dei due diversi approcci poteva produrre più ricchezza ed abbiamo tentato di farla e di lavorare insieme senza sopraffarci a vicenda, con pari reciproca influenza.

- Il fine non secondario dell'intero lavoro è stato di offrire a coloro con cui dividiamo queste giornate di Darshan e a noi stessi un modesto, ma sincero, strumento di crescita, attraverso le parole ed il pensiero dei Maestri.

Forse non abbiamo raggiunto le finalità oggettive che ci eravamo proposti, il tentarlo è stato comunque positivo almeno relativamente alla nostra crescita soggettiva: ringraziamo pertanto coloro che ci hanno dato questa opportunità...

L'insegnamento di Aurobindo e Mère comprende i principi delle tradizionali dottrine, superandoli in quel magistrale lavoro di sintesi che è la via dello yoga integrale. In particolare vi sono accolte gran parte delle concezioni vedantiche e del buddismo originario nonché alcuni aspetti fondamentali della dottrina tantrica.

Il Tantrismo si sviluppa pienamente a metà del primo millennio d.c. influenzando e rivitalizzando le scuole yogiche, gli insegnamenti vedici e la rilettura delle upanishad, dando origine ad una nuova scuola buddista (vajrayania – via del Diamante e della Folgore). Il tantrismo

si caratterizza per avere spostato il centro del percorso yogico dalla pura contemplazione all'azione, trasformando la sadhana in una realizzazione pratica. In quest'ottica l'uomo deve trasformarsi, quindi agire per conoscere davvero: la conoscenza è tale solo se c'è identificazione tra essere e conoscere. Si sperimenta la Maya, non solamente come illusione, ma come aspetto assunto dal divino (para-shakti) che si nega in quanto tale ed appare quale fenomeno nella sua potenza di gioco (lila-shakti). E' quindi un Brahman attivo che partecipa della realtà materiale in cui si cela la shakti come potenza, forza ed energia: la sadhana ha come fine per i tantrici il risveglio e la liberazione della shakti latente nel corpo.

Tale realizzazione può avvenire con l'utilizzo di "parole di potenza" (mantra) e attraverso tecniche di risveglio dei punti energetici fisicamente presenti nei corpi (i sette chakra).

Aurobindo accoglie l'impostazione tantrica della Shakti quale Forza-Realizzatrice involuta nella materia, aspetto della Volontà Divina; condivide il metodo e la via tantrica della realizzazione spirituale attraverso il lavoro nel corpo e nella materia e il non ritrarsi dall'azione.



"Osserviamo innanzitutto che esiste tuttora in India un notevole sistema yogico che è per sua natura sintetico e parte da un grande principio centrale della Natura, da una grande forza dinamica della natura; ma si tratta di uno yoga distinto, non di una sintesi di altre scuole. Questo sistema è la via del tantra...

... Anche la sua duplice visione tra i sentieri della mano destra e della mano sinistra, Dakshina Marga e Vama Marga, trovò origine in una sicura e profonda intuizione. Nell'antico senso simbolico dei termini Dakshina e Vama, si trattava della distinzione tra la via della Conoscenza e la via dell'Ananda, la Natura dell'uomo che si liberava attraverso un esatto discernimento dei poteri e delle attività delle proprie energie, elementi e potenzialità e la Natura nell'uomo che si liberava attraverso invece la gioiosa accettazione dei poteri e delle attività delle proprie energie, elementi e potenzialità. Ma in entrambe le vie vi fu alla fine un oscurarsi dei principi, una deformazione simbolica e una caduta.

Se comunque abbandoniamo anche qui i metodi e le pratiche attuali e ricerchiamo il principio centrale, troviamo come prima cosa il fatto che il Tantra si differenzia espressamente dai metodi yoga di tipo vedico. In un certo senso, tutte le scuole che abbiamo fin qui esaminato sono vedantiche nella loro concezione; la loro forza è nella Conoscenza, il loro metodo è nella Conoscenza sebbene essa non sia sempre discernimento attraverso l'intelletto ma possa invece essere Conoscenza del cuore espressa nell'amore e nella fede o Conoscenza della volontà che si sviluppa attraverso l'azione. In tutte il Signore dello yoga è il Purusha, l'anima consapevole che conosce, osserva, attrae, dirige. Ma nel Tantra è piuttosto Prakriti, l'Anima-Natura, l'Energia, la Forza-Volontà esecutrice dell'Universo.

Fu scoprendo ed applicando i segreti più intimi di questa Forza-Volontà, il suo metodo, il suo Tantra, che lo yoga tantrico perseguì gli scopi della sua disciplina, conoscenza profonda, perfezione, liberazione, beatitudine.

Invece di ritirarsi di fronte alla Natura manifestata, e alle sue difficoltà, egli le affrontò, se ne impadronì e le vinse. ...

... Abbiamo in questa concezione tantrica centrale un aspetto della verità, l'adorazione dell'Energia, della Shakti, come sola forza effettuale per ogni realizzazione. Cogliamo l'altro estremo della concezione vedantica della Shakti come potere illusionistico e nella ricerca del silenzioso e immobile Purusha come mezzo di liberazione dagli inganni prodotti dall'energia creatrice. Ma nella concezione integrale l'Anima integrale, l'Anima Consucia rappresenta il Signore, l'Anima-Natura la sua Energia esecutrice. Il Purusha è della natura di Sat, conscia autoesistenza pura ed infinita; Shakti o Prakriti sono della natura di Chit, il potere della conscia autoesistenza pura ed infinita del Purusha. La relazione tra i due si trova tra i poli del riposo e dell'azione. Quando l'energia è assorbita nella beatitudine del conscio autoesistere, c'è riposo; quanto il Purusha si espande nell'azione della sua energia, c'è attività, creazione e gioia o Ananda del divenire." (Sri Aurobindo "Sintesi dello yoga").

Lo yoga integrale supera la visione parziale proposta dal Tantrismo, così come da altre vie, portando sintesi ed unità, che si sostanziano nella sadhana; nel lavoro e nella pratica quotidiani va fatto ogni sforzo per individuare ogni aspetto con cui si presenta il Divino, al fine di riconoscerLo e di rapportarsi ad Esso: nella meditazione, nell'attività, nella gioia, nell'amore. A tal fine per la crescita spirituale possono essere utilizzate le manifestazioni materiali, individuando quanto di divino v'è in esse ed identificandosi in Esso.

Aurobindo ci conduce su una via che prevede lo sviluppo sia dell'anima contemplativa che di quella pratica dell'azione nella e sulla materia. Considerando la realtà che ci circonda come

emanazione della forza della Madre, non è necessario rifiutarla, ma possiamo tuffarci in essa, divenire un "tutt'uno", utilizzare questa realtà come strumento per realizzare il divino, offrendo costantemente alla Madre la nostra Opera sulla materia, le realizzazioni materiali, oltre alle nostre emozioni e sentimenti.



"Attraverso la sua Shakti, il Divino è presente in ogni azione, in tutto ciò che nell'universo viene fatto, ma velato dalla sua Yoga Maya opera nella natura inferiore attraverso l'ego del Jiva. Anche nello yoga, il Divino è il Sadhaka e la Sadhana. La Shakti rende possibile la sadhana mediante la sua luce, il suo potere, la sua conoscenza, la sua coscienza, il suo Ananda agenti sull'Adhara (l'essere fisico), e, quando questo si apre a lei, riversando in esso quelle forze divine che rendono la sadhana possibile. Ma fin tanto che la natura inferiore rimane attiva, lo sforzo personale del sadhaka è necessario.

Lo sforzo personale che viene richiesto è il triplice lavoro di aspirazione, di rifiuto e di dono di sé.

Un'aspirazione vigilante, costante e incessante, la volontà dello spirito, la ricerca del cuore, il consenso dell'essere vitale, la volontà di aprire e di rendere plastiche la coscienza e la natura fisica.

Il rifiuto dei movimenti della natura inferiore; il rifiuto delle idee, delle opinioni, preferenze, abitudini e costruzioni della mente, affinché la vera conoscenza possa trovare il campo libero in una mente silenziosa.

Il rifiuto dei desideri, delle richieste, delle sensazioni e delle passioni della natura vitale, del suo egoismo, del suo orgoglio, della sua arroganza. Della sua lussuria, della sua avidità. Della sua gelosia, della sua invidia e della sua ostilità verso la Verità, affinché gli autentici potere e gioia possano riversarsi dall'alto in un essere vitale, calmo, grande, forte e consacrato.

Il rifiuto della stupidità, del dubbio, dell'incredulità, dell'oscurità, dell'ostinazione, della meschinità, della pigrizia, della cattiva volontà di cambiare e del Tamas della natura fisica, affinché la vera stabilità della Luce, del Potere, dell'Ananda prenda dimora in un corpo sempre più divino.

Il dono di sé al Divino e alla Shakti, di tutto ciò che si è, di tutto ciò che si ha, di ogni piano della coscienza e di ogni movimento.

In proporzione al dono e alla consacrazione di sé, il sadhaka diviene consapevole che è la Shakti Divina che fa la sadhana e penetra in lui sempre più, stabilendovi la libertà e la perfezione della natura divina." (Sri Aurobindo " La Madre" cap II).



Chiede un discepolo a Mère: La Madre divina è la Shakti divina, cioè la forza creatrice. Essa si identifica con il cosmo. Come può avere un aspetto trascendente? " Ma forse la Madre divina esisteva prima della creazione! Essa doveva certo esistere prima della creazione, poiché non può essere il prodotto di se stessa. Se è Lei che ha compiuto la creazione, doveva esistere prima della creazione, altrimenti non avrebbe mai potuto creare."

Essa esisteva allora nel Supremo prima della creazione?

"Nel Supremo E' un po' difficile parlare di dentro e fuori quando si è fuori dalle forme! Se volete, dite che Essa è un movimento del Supremo (se così capite meglio) un'azione del Supremo o uno stato del Supremo, un modo ... potete dire ciò che volete, ciò che vi dà una maggior coscienza della cosa. Certo, la mente umana ama dividere le cose in piccoli frammenti. ... Vi racconterò una breve storia ad uso dei bambini. Quando il Supremo decise di fare una creazione universale prese un certo atteggiamento interiore che corrispondeva alla manifestazione interiore (non espressa) della Madre divina, della suprema Shakti. Nello stesso tempo egli fece questo con l'intenzione che ciò corrispondesse al modo di creazione dell'universo che voleva creare, il potere creatore dell'universo. Dunque, doveva innanzitutto concepire la possibilità della Madre divina affinché questa Madre divina potesse concepire la possibilità dell'universo. Mi seguite? Vi ripeto che non è precisamente così (!), ma insomma, è ad uso delle menti infantili. Allora, possiamo benissimo dire che c'è una Madre divina trascendente, cioè indipendente dalla sua creazione ...

...C'è costantemente un trascendente, costantemente un universale, costantemente un individuale, e il trascendente, l'universale e l'individuale sono coesistenti. Ossia, se voi entrate in un certo stato di coscienza, potete in qualsiasi momento essere in rapporto con la Shakti trascendente e potete pure, con un altro movimento, essere in rapporto con la Shakti universale, essere in rapporto con la Shakti individuale, e tutto ciò simultaneamente, poiché ciò non si svolge nel tempo, siamo noi che, parlando, ci svolgiamo nel tempo altrimenti non possiamo esprimerci. Possiamo averne l'esperienza, ma possiamo esprimerla solo se diciamo una parola dopo l'altra (purtroppo non si possono pronunciare tutte le parole nello stesso tempo; se si potessero dire tutte nello stesso tempo ci si avvicinerebbe di più alla verità)." (Mère "Conversazioni 1950-51).



"Lo scopo iniziale comune a ogni yoga è emendare l'anima dell'uomo dalla sua attuale ignoranza e limitazione, liberarla nell'essere spirituale, unirla al supremo sé e al Divino. Ma

generalmente ciò diviene non solo l'obiettivo iniziale, ma quello complessivo e finale: la gioia dell'esistenza spirituale esiste, ma o nella dissoluzione dell'uomo e dell'individuale nel silenzio nell'autoesistenza o su un piano più alto in un'altra esistenza. Il sistema tantrico fa della liberazione lo scopo finale, ma non il solo; ricerca sul suo cammino una piena perfezione e gioia per il potere, la luce e la beatitudine spirituale nell'esistenza umana, e possiede anche una visione dell'esperienza suprema nella quale la liberazione, l'agire cosmico e la beatitudine sono unificate in un annullamento finale di tutti gli opposti e le dissonanze. Questa è la più ampia visione delle nostre potenzialità spirituali dalla quale anche noi partiamo, ma aggiungendo un accento diverso che genera un significato più completo. Noi consideriamo lo spirito nell'uomo non solamente come un essere individuale in cammino verso la trascendente unità con il Divino, ma come un essere universale capace di identità con il divino in tutte le anime e in tutta la natura e portiamo questa più vasta concezione sino alle sue estreme conseguenze. La liberazione individuale dell'anima dell'uomo e la gioia dell'identità con il Divino in un essere, in una coscienza e in una beatitudine spirituale, devono sempre costituire il primo obiettivo dello yoga; il suo puro piacere nell'unità cosmica del Divino diviene un obiettivo secondo; ma al di là di questo ne appare un terzo, la realizzazione del significato dell'unità divina con tutti gli esseri attraverso la compassione e la partecipazione agli intenti del divino nell'umanità. (Sri Aurobindo – "La Sintesi dello yoga")



"Il nostro yoga è un duplice movimento di ascesa e di discesa; si sale a livelli di coscienza sempre più alti, ma allo stesso tempo si fa discendere il loro potere non solo nella mente e nella vita, ma da ultimo anche nel corpo. E il livello supremo, quello a cui sono rivolti i suoi sforzi, è la supermente. Solo quando questa può essere fatta discendere la trasformazione divina diventa possibile nella coscienza terrestre. (Sri Aurobindo "Lettere sullo Yoga")

La Kali-Yuga è l'ultima era delle quattro previste dalla tradizione indù: è l'epoca della prevalenza del materialismo e dell'individualismo, è l'epoca in cui noi viviamo, dominata dal pensiero occidentale, l'epoca in cui, secondo l'apologo della tradizione, il Toro del Dharma si regge oramai su una gamba sola. Il Tantra è una disciplina nata dichiaratamente per l'uomo che vive nella Kali-Yuga, strettamente connesso con il corpo, che non può prescindere da esso; la via che più si addice a questo uomo non può essere quella del puro distacco, bensì quella della conoscenza, del risveglio, del dominio delle energie segrete chiuse nel corpo.

Aurobindo supera questa premessa con la previsione dell'avvento di un'era spirituale successiva a quella attuale, la cui realizzazione è resa possibile dalla discesa della supermente.



" Allora l'evoluzione terrestre dovrà passare oltre l'uomo, così come è passata oltre l'animale, e dovrà nascere una razza più grande capace di realizzare il cambiamento spirituale, dovrà apparire una forma di vita più vicina al divino...

...Una decisa svolta dell'umanità verso l'idea spirituale, l'inizio di una costante ascesa diretta verso le grandi altezze, può essere non del tutto impossibile, anche se le vette possono essere inizialmente raggiunte solo da pochi pionieri, troppo lontani dall'incedere della razza. Tale inizio può significare la discesa di un'influenza che cambierà di colpo la vita intera dell'umanità nei suoi orientamenti ed allargherà per sempre, come fece lo sviluppo della ragione e più di qualsiasi sviluppo della ragione, le sue potenzialità e tutta la sua struttura". (Sri Aurobindo "Il ciclo Umano" cap.XX)



"Una volta assicurate le fondamenta, il resto si rivela con un progressivo dispiegarsi e l'anima è sicura della sua strada. Citando ancora gli antichi cantori vedici: abhyavasthah pra jayante

pra vavrer vris cketa.

Upasthe matur vi caste. (Rig Veda, V. 19.1)

- Da uno stato ne nasce un altro; uno strato dopo l'altro diventa cosciente della conoscenza; in grembo alla Madre l'anima vede. -

Questa almeno è la massima speranza, il possibile destino che si offre alla vista umana, ed è una possibilità che il progresso della mente umana sembra sul punto di sviluppare di nuovo. Se la luce che sta nascendo aumenterà, se il numero di individui che cercano di realizzare in sé e nel mondo tale possibilità crescerà ed essi giungeranno più vicini alla via giusta, allora lo spirito che è qui nell'uomo (ora come una divinità nascosta, una luce ed un potere in sviluppo) discenderà più pienamente, come l'Avatar di una Divinità mai vista ancora né immaginata, nell'anima dell'umanità e nella grande individualità in cui la luce e il potere saranno più forti. Allora si compirà il cambiamento che preparerà la transizione della vita umana dai suoi limiti attuali a quei più ampi e puri orizzonti; l'evoluzione terrena avrà preso il suo grande slancio verso l'alto e compiuto il passo rivelatore, in quella progressione divina di cui la nascita dell'uomo pensante ed aspirante fuori della natura

animale fu soltanto un'oscura preparazione ed una lontana promessa." (Sri Aurobindo "Il ciclo Umano" cap.XXIV).

Lo yoga integrale di Sri Aurobindo e Mère non è solamente una filosofia, una teologia od una costruzione metafisica, anche se può essere trattato con gli strumenti metodologici di queste discipline, ma è anche una strada indicata per donne e uomini che vogliono intraprendere un'opera di crescita spirituale. I temi specifici del pensiero tantrico vengono quindi interpretati anche per fornire indicazioni pratiche e concrete ai fini della Sadhana e della crescita.



"Innanzitutto dovete diventare coscienti delle energie che penetrano in voi, del loro passaggio nell'essere e del loro dispendio. Poi dovete possedere una specie di istinto superiore che vi faccia sentire da dove provengono le energie più favorevoli; allora vi mettete in contatto con esse tramite il pensiero, il riposo, o qualsiasi altro procedimento (ve ne sono molti). Bisogna sapere quale energia si vuole, da dove viene e in che cosa consiste. Dopo, viene il controllo sull'energia ricevuta. Il novanta per cento degli esseri umani non assorbe sufficiente energia, o ne assorbe troppa, o ancora non assimila quella che assorbe: appena ne riceve una certa quantità, la butta immediatamente al di fuori, agitandosi, parlando, gridando, ecc. ... Dovete sapere conservare l'energia ricevuta dentro di voi e concentrarla interamente sull'attività voluta e non su altre cose. Se vi riuscirete, non avrete bisogno di ricorrere alla volontà. Per fare ciò che si vuole, basta raccogliere tutte le energie ricevute, utilizzarle coscientemente e concentrarsi con la maggiore attenzione possibile." (Mère – Conversazioni 1950-51)



"Nel metodo di sintesi che siamo andati seguendo, è stata perseguita un'altra idea di principio che deriva da un differente punto di vista circa le possibilità dello yoga. Questa parte dal metodo del Vedanta per giungere agli obiettivi del Tantra. Nel metodo tantrico la Shakti è ciò che più importa, divenendo la chiave per la scoperta dello spirito; in questo metodo di sintesi l'anima è ciò che più importa, divenendo il segreto per il procedere della Shakti. Il metodo tantrico parte dal fondo e compie gradualmente la propria ascesa verso l'alto sino alla vetta; perciò il suo accento iniziale è sull'azione della Shakti risvegliata nel sistema nervoso del corpo e nei suoi centri; l'aprirsi dei sei loti è l'aprirsi dell'estensione del potere dello spirito.

La nostra sintesi considera l'uomo come spirito in una mente molto più che come spirito in un corpo e presume in lui la capacità di iniziare da quel livello, di spiritualizzare il proprio essere attraverso il potere dell'anima sulla mente aprendosi direttamente ad una più alta forza di esistenza spirituale e di perfezionare, attraverso questa forza superiore così posseduta e attivata, l'intera sua natura. Per questa ragione il nostro accento iniziale è caduto sull'utilizzo dei poteri dell'anima nella mente e sul ruotare della triplice chiave della conoscenza, delle opere e dell'amore nelle serrature dello spirito; si può fare a meno dei metodi hathayogici, sebbene non ci siano obiezioni al loro uso parziale; quelli rajayogici verranno inclusi solo come elemento informale.

Giungere per la via più breve al più ampio sviluppo del potere e dell'essere spirituale e divinizzare attraverso di esso una natura liberata nell'intera sua sfera del vivere umano è il movente che ci ispira. (Sri Aurobindo "La sintesi dello Yoga")



"Nel corso della sadhana si può imparare ad attingere alla Forza-di-Vita universale e a fare da essa provviste di energie. Ma di solito il modo migliore è imparare ad aprirsi alla Forza della Madre e a divenire coscienti che essa sostiene e anima l'organismo o che riversa in esso e gli fornisce l'energia necessaria per il lavoro, sia questo mentale, vitale o fisico. C'è, naturalmente, al di sopra delle forze universali ora all'opera, una energia più alta, e sarà questa a trasformare la natura, e a prendere in sé le energie mentali, vitali e fisiche, riplasmandole a sua somiglianza.

Si tratta di una Forza che viene e spinge al lavoro; essa è parte, come qualunque altra forza, della vita spirituale. E' un'energia speciale che si impossessa del lavoratore, nel suo essere, e si realizza attraverso di lui. Lavorare avendo in sé una simile pienezza di energia è senz'altro benefico. L'unica cosa è non eccedere: evitare, cioè, qualsiasi esaurimento o ricaduta nell'inerzia fisica.


Quanto alla consacrazione, fate sempre il "sankalpa" dell'offerta, ricordate e pregate quando potete (voglio dire, a proposito del lavoro). Questo per rendere stabile un certo atteggiamento. In seguito, la Forza potrà approfittare di questa chiave per aprire in voi la consacrazione più profonda.


La Forza che viene dall'alto è la Forza della Coscienza superiore. Quella che viene da dietro lavora come forza mentale, vitale o fisica, secondo le necessità. Quando l'essere è aperto ad essa ed è in certa misura passivo alla sua azione, essa prende il posto dell'attività personale e la Persona è un testimone della sua azione.

Non parlavo della Forza che viene dall'alto, ma della Forza che viene da dietro e svolge l'azione attraverso la mente e il corpo quali strumenti. Molto spesso, quando la mente e il corpo sono inerti, la loro azione continua grazie a questa Forza che li spinge.

Nel normale corso dello yoga questa forza fisica è sostituita da una forza yoghica o da una forza-di-vita yoghica che sostiene il corpo e lo fa lavorare, ma in assenza di questa forza il corpo è privo di ogni potere, inerte e tamasico. L'unico rimedio è che l'intero essere si apra, in ogni suo piano, alla Yoga-Shakti: forza mentale yoghica, forza vitale yoghica, forza fisica yoghica. " (Sri Aurobindo "Lettere sullo Yoga")

Mère, rispondendo alle domande dei discepoli dell'ashram, utilizzando parole familiari e concetti semplici, forniva importanti indicazioni pratiche, valide per chiunque intenda procedere sul sentiero dello yoga integrale.

 "L'Energia, la Coscienza viene infinitamente, mille volte più sprecata del denaro. Non vi è un attimo in cui non ci sia spreco, a volte anche peggio dello spreco. Vi è quell'abitudine (spero poco consapevole) di assorbire quanta più Energia e Coscienza possibile, e servirsene per le proprie soddisfazioni personali. Questo avviene ad ogni istante. Se tutta l'Energia, tutta la Coscienza, che è costantemente riversata su tutti voi venisse utilizzata per il vero scopo, ossia per l'Opera divina, e per la preparazione all'Opera divina, saremmo già molto avanti sul sentiero, molto più avanti di quanto lo siamo adesso."(Mère – Conversazioni 1954)

 "A dire il vero, quando di solito siete qui, abbiamo una lezione, leggiamo qualcosa, avete delle domande da fare; per tutto il tempo che siete qui ponete delle domande e pensate all'argomento. Ma non appena uscite di qui e tornate a casa, pensate a mille altre cose, non è così? Come volete quindi divenire coscienti della forza divina? Abbiamo appena mezz'ora da passare qui, e ciò non è molto per diventare coscienti della Forza. ...

... Occorre essere molto attenti, occorre essere molto silenziosi, occorre osservarsi molto chiaramente. E occorre essere molto umili, ossia accettare di non avere una parte importante in tutta questa cosa. Il guaio è che, di solito, l'essere – o l'essere vitale, o l'essere mentale, o persino l'essere psichico - , è molto ansioso di avere una sua parte, molto ansioso. Per cui si gonfia, occupa molto spazio, ricopre il resto; lo ricopre così bene che non ci si può nemmeno accorgere della presenza di questa Forza divina. Infatti il movimento personale del fisico, del corpo, del vitale, della mente, ricopre tutto con la propria importanza.

Se ogni sera prima di addormentarti ti concentri anche solo per un piccolo minuto, e se durante quel piccolo minuto, con tutta la concentrazione di cui sei capace, chiedi di divenire cosciente della Forza divina, solo questo, niente di più, e se svegliandoti al mattino, prima di iniziare la giornata, fai la stessa cosa, se ti concentri per un piccolo minuto e chiedi di divenire cosciente della Forza divina, vedrai che, dopo un certo tempo, la cosa verrà. Solo con queste piccole cose, che non sono niente, e che non richiedono tempo." (Mère – Conversazioni 1954).



Una Divinità sta dietro la macchina bruta.
Questa verità irruppe in un trionfo di fuoco;
una vittoria per Dio fu riportata nell'uomo,

la deità rivelò il suo volto segreto.

La gran Madre universale si levò allora in lei:
una scelta vivente invertì la curva fredda e morta del fato,
affer mò il passo dello Spirito sulla Circostanza,
respinse la Ruota che gira assurda e crudele
e arrestò la marcia silente della Necessità.

Un guerriero fiammeggiante giunto dalle eterne cime
col potere di forzare la porta negata e chiusa
sbaragliò la muta absolutezza dal volto della Morte
e saltare fece i limiti della coscienza e del Tempo.

(Sri Aurobindo – Savitri – Libro I Canto II)