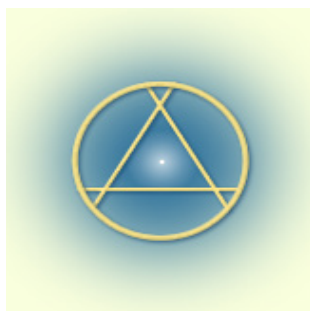


Quaderno di Studio

del Corso di Meditazione Vedanta
e Psicologia della Coscienza



Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale

Il Male

e come trasformarlo

Brani scelti dall'opera di
Eva Pierrakos

Letti e commentati da
Laura Boggio Gilot

Dall'opera di Eva Pierrakos
Fear No Evil
The Pathwork Foundation, 1982.
Ed. it.: *Il male e come trasformarlo*
Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia 1992.

Quaderno di studio
del Corso di Meditazione Vedanta e Psicologia della Coscienza.

Per esso non sono previsti diritti d'autore
e i proventi sono interamente devoluti alle finalità associative.

© 2018
Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale
Via Corvisieri 46, 00162 Roma
info@aipt.it - www.aipt.it

Le pagine che seguono propongono una lettura commentata dell'opera di Eva Pierrakos, *Fear No Evil* (The Pathwork Foundation 1982), pubblicata nel 1992 in Italiano con il titolo, *Il male e come trasformarlo*.

L'opera è stata scelta da Laura Boggio Gilot per la grande attinenza ai contenuti dei suoi insegnamenti di psicologia integrale, e i vari passi selezionati sono stati da lei proposti con i suoi commenti in alcuni degli incontri mensili di Meditazione Vedanta e Psicologia della Coscienza svoltisi all'AIPT negli anni 2016-2017.

La registrazione di quanto esposto nei diversi incontri è stata oggetto di un lavoro di redazione e organizzazione volto alla produzione di questo Quaderno di Studio, che si mette ora a disposizione dei partecipanti all'insegnamento e di quanti altri interessati.

Il Gruppo del Servizio
dell'AIPT

Indice

Cos'è il Male	9
<i>Il male come insensibilità: i meccanismi di difesa</i>	9
<i>Il conflitto interiore</i>	11
<i>La conoscenza di sé: meditazione e psicologia</i>	13
La Coscienza Osservante e il Ruolo del Mediatore	17
<i>L'attitudine meditativa: centralità e attenzione</i>	20
<i>Osservazione e invocazione</i>	23
<i>I cambiamenti prodotti dalla meditazione - L'accettazione di noi stessi</i>	25
Riconoscere e Rieducare la Distruttività	29
<i>Il coraggio di vedere</i>	30
<i>Il potere della coscienza e la fede nel Sé</i>	34
<i>Riconciliare un paradosso: la natura del desiderio</i>	39
<i>I quattro gradi della consapevolezza</i>	42
Autoconoscenza e Trasformazione	47
<i>Le difese contro il dolore generano il male</i>	48
<i>Disidentificazione e integrazione</i>	50
<i>L'espansione del nostro stato di coscienza</i>	52
<i>L'incontro con l'ombra e la fede nel Sé</i>	55

Cos'è il Male?

Sappiamo che nella manifestazione si avvicinano due principi fondamentali: il bene e il male, la creatività e la distruttività. Il bene si identifica con l'amore e l'unità, il male con ciò che non è amore e che divide.

Chi fa un cammino di conoscenza si preoccupa di questa polarità nella propria manifestazione interiore e nel proprio comportamento e pensa a trasformare sé stesso, invece di condannare il mondo o tentare di trasformarlo.

Il male come insensibilità: i meccanismi di difesa

La Pierrakos allinea il male alla insensibilità, anzi lo fa derivare dall'insensibilità. Cosa si intende con questo? Quale insensibilità?

Dice la Pierrakos:

“Il collegamento tra il male e l'insensibilità diventa più chiaro se si esaminano i meccanismi di difesa che operano nella psiche umana” [p. 163].

Se riusciamo a capire come operano i meccanismi di difesa, possiamo anche capire come il male si riferisca all'insensibilità. I meccanismi di difesa ci separano da parti nostre che non vediamo, che non amiamo, che ci rendono insensibili a quello che Eckhart Tolle chiama il “corpo di dolore”, a tutto ciò che produce dolore, che fa paura, di cui ci vergogniamo, ciò che ostacola o nega il nostro modello idealizzato di noi stessi o della vita.

Questo meccanismo di difesa, in quanto meccanismo di esclusione, di scissione, si pone all'opposto dell'unità e dell'amore

che qualifica il bene, ed è naturalmente un meccanismo di male. Difesa è separazione da qualcosa, insensibilità e non amore verso qualcosa che non si include nella propria consapevolezza. L'origine del male è all'interno di noi stessi.

Come nascono i meccanismi di difesa? Nascono in una maniera, potremmo dire, fisiologica, cioè nascono quando un bambino, il bambino che tutti siamo stati, ha un'esperienza troppo dolorosa per la sua resistenza, e quindi automaticamente si difende da questa esperienza che lo annienterebbe.

Questo è parte del cammino evolutivo di ognuno, è una forma di protezione che al momento è utile ed efficace, ma quando diventa un abito normale e usuale dell'adulto, diventa male, perché questa protezione non è più necessaria e viene agita come lotta, calpestamento di una parte della propria interiorità.

“I meccanismi di difesa sono realistici e raggiungono il loro scopo nel caso del bambino, ma diventano irrazionali e distruttivi quando vengono mantenuti anche molto dopo che le circostanze dolorose sono terminate. Quando l'individuo rimane insensibile anche in età adulta, quando non è più un bambino impotente, l'insensibilità crea le basi per la nascita del male” [p. 164].

La conoscenza vedantica dei *guna*, gli attributi della mente¹, ci aiuta a vedere come queste difese siano spesso agite dall'orgoglio, dall'avidità e dalla volontà di potenza, che nutrono il modello idealizzato di sé, l'idealizzazione. Questi *guna* abitano e costituiscono il mediatore difensivo, quella subpersonalità interiore che abbiamo studiato come membro della struttura tripartita, genitore-bambino-mediatore². Essi essenziano quel mediatore che deve nascondere la verità, la debolezza,

¹ Nel Vedanta, e nella concezione induista in genere, la sostanza universale (*prakṛti*) e quindi la mente umana, è costituita da tre *guna*, o principi qualitativi: *sattva* (equilibrio, armonia), *rajas* (moto, attività) e *tamas* (passività, inerzia).

² Il Cammino della Conoscenza del Sé all'AIPT, 2017, p. 67-79.

l'inadeguatezza del bambino, oppure la volontà di potenza del genitore; bisogna rendersi insensibili a queste dimensioni del proprio essere per mantenere una immagine falsa di sé, che poi lotta contro un'altra parte di sé, creando una carneficina interna, una vittima interna che non viene più ascoltata.

Questo è il male del mondo interiore, che non è semplicemente un fatto individuale, ma si estende alle conseguenze collettive in tutto il mondo intorno alla persona che si difende. Quello che avviene è tutto un gioco di proiezioni all'esterno di un nemico interno; tutto quello verso cui diventiamo insensibili viene riproposto nella percezione esterna e ingigantito: la lotta al male fuori di sé è ingigantita dall'esclusione del male dentro di sé.

Allora, per chi cerca onestamente una via del bene, non c'è che intraprendere la via della conoscenza. Chi onestamente cerca l'amore ha il dovere morale di riconoscere il male dentro di sé, altrimenti inganna sé stesso.

Un'ultima nota su questo disastroso funzionamento interiore. I meccanismi di difesa non ci rendono insensibili solo al nostro dolore interno, ma anche al dolore degli altri, e non ci rendono insensibili solo al dolore, ma anche alle parti alte del nostro Sé, anche agli archetipi dell'anima, anche al divino che dimora nel profondo del nostro cuore. In altre parole, chiudono il cuore.

Il conflitto interiore

Nel Sé dimora l'Essere risplendente, sorgente di bene e di felicità. Esso dimora nel cuore della vita, ma nell'ego mentale ci sono forze opposte che lo deviano. Come ci insegnano i saggi di tutti i tempi e tutti coloro che praticano la conoscenza interiore, noi siamo abitati da forze contrapposte. È fondamentale conoscere queste forze per una loro sintesi, per unificarle e andare al di là di esse.

In questa visione, il male è ciò che devia la volontà di bene universale, presente nella vita di tutti gli esseri, è ciò che contraddice la felicità e la pace e nasce nella mente dell'uomo. Tutti i mali della vita sono sintomi ed esternalizzazioni dei mali della mente, e la tradizione meditativa ci insegna che il vero male è il fatto che si ignori di averlo in sé, è l'ignoranza, il non sapere.

“L'origine del dolore è nel conflitto. Esso nasce quando nella personalità coesistono delle forze contrastanti. Le forze universali creative vanno sempre nella direzione della luce, della vita, della crescita, dell'umiltà, dell'amore. Ogni qual volta questo movimento naturale viene ostacolato da qualche forza contraria, nasce il conflitto e il dolore. Questo principio vale a tutti i livelli. È più facile individuarlo a livello fisico” [p. 174].

Tutti vogliamo la salute, eppure alcuni di noi fanno azioni molto contrarie alla salute; per esempio si fuma, o si beve esageratamente, o si mangia male. La forza naturale va verso la salute, l'armonia, ma c'è una forza contraria che distrugge tutto questo, che fa scelte in opposizione.

Tutto ciò è molto chiaro a livello del fisico mentre è meno chiaro a livello della mente, dove ci sono forze creative, pensieri positivi, evolutivi, di amore, insieme a pensieri di ostilità, di avversione, di indifferenza. Noi ci accorgiamo dei pensieri positivi, mentre quelli negativi ci sfuggono.

Questo accade anche a livello corporeo: vogliamo la salute, ma ci sfuggono le cose che facciamo contro di essa; ci identifichiamo facilmente con quello che ci piace, che amiamo, che ci va bene, mentre ignoriamo e rendiamo latenti, inconsci tutti i pensieri avversi.

“Quando vi è una situazione di conflitto, la personalità in genere si identifica con le forze che tendono alla salute, al bene, che quindi rimangono coscienti, mentre nega quelle che tendono verso la malattia, il male, che vengono sospinte fuori della coscienza. In questo modo il conflitto stesso diventa inconscio e la lotta per il benessere diventa più violenta e disperata. È questa l'origine del dolore” [p. 174].

Il vero dolore consiste nell'ignorare questa realtà duale, questa lotta. Questo scontro di forze produce un interminabile dolore.

“Se la personalità fosse cosciente di desiderare sia la salute che la malattia, la lotta cesserebbe” [p. 174].

Se fossimo sempre coscienti di questa dualità, il dolore che nasce da essa sarebbe superato. Essere consapevoli, ma senza pensare, semplicemente presenti laddove queste forze avverse si scontrano: mentre vogliamo la salute fumiamo una sigaretta, mentre desideriamo l'amore facciamo un pensiero di avversione, ecc. Divenendone coscienti, anche se rimane la dualità (ci vuole molto per poterla superare), non c'è più il dolore che nasce dal conflitto che essa provoca e dal non rendersene conto.

In psicologia, sin dagli inizi della psicanalisi, fu messa a fuoco questa realtà: esistono luce e ombra; esiste ciò con cui ci identifichiamo, che è cosciente e sta alla luce, ed esiste l'ombra, tutto ciò che ignoriamo.

*La conoscenza di sé:
meditazione e psicologia*

Pensare, sapere, non vuol dire essere coscienti; essere coscienti vuol dire essere presenti nell'attimo in cui un fatto fisico o mentale accade.

Questa coscienza la acquisiamo solamente con la meditazione. Essa non è un fatto intellettuale, non riguarda l'intelligenza

o la cultura ma riguarda l'attenzione, la capacità che abbiamo di rimanere al centro, spettatori di quello che fanno il corpo e la mente, e non identificati con quello che fanno. Quando ci identifichiamo, il gioco della dualità è fatto.

Questi raggiungimenti, come sappiamo, sono frutto di pratica: meditare non è sapere, è praticare in vita. Pratico quando mi sveglio, quando mi faccio la doccia, quando esco, quando lavoro, quando mi arrabbio. Praticare significa essere testimone di tutto ciò che accade intorno: il corpo intorno al testimone, la mente intorno al testimone, ciò che facciamo intorno al testimone.

L'origine del dolore è la perdita di questa posizione di spettatore o testimone e l'identificazione con il pensiero.

“Molti entrano nel sentiero meditativo per lo stesso motivo per cui altri si rivolgono alla psicoterapia: perché si sentono infelici e insoddisfatti della loro vita oppure perché cercano le risposte alle domande ultime sull'esistenza umana. Tutti comunque finiscono con l'essere confrontati da ambedue gli aspetti, quello psicologico emotivo e quello spirituale” [p. 204].

Queste parole della Pierrakos sottolineano l'importanza del lavoro integrale che unisce meditazione e pratica psicologica. Di fatto, il lavoro spirituale, se vuol essere efficace, non può trascurare l'aspetto psicologico.

Questa verità veniva espressa già da Meister Eckhart, che scriveva: “Per raggiungere il nucleo divino bisogna prima raggiungere il nucleo di sé stessi, in quanto nessuno può conoscere Dio se non conosce sé stesso”.

Questa conoscenza sacra di sé stessi, che nel linguaggio sapienziale è conoscenza di Dio, conoscenza del Sé, del divino interiorizzato, passa attraverso la conoscenza meditativa profonda.

Questo confronto è tremendamente difficile per le difese che l'ego appone alla visione della verità, e noi sappiamo,

come la Pierrakos ci ha molto bene illustrato, che queste difese sono attivate da un mediatore narcisistico, idealizzante, che è identificato con una immagine ideale di sé, che esclude la visione diretta dei propri difetti.

“Lo scopo ultimo del sentiero meditativo, non è solo di conoscere ma anche di trasformare sé stessi, di maturare sia a livello psicologico che spirituale” [p. 204].

Il nemico interiore più grande della conoscenza di sé, e della conoscenza del Sé, è quindi la resistenza ad accettare i propri limiti e difetti.

Tale conoscenza è trasformativa, catartica, è la conoscenza che purifica la mente e il cuore. Questa è la sola conoscenza, si legge nel Vedanta, tutto il resto è ignoranza. Una conoscenza che non riconosce l'ombra, che non vede con coraggio i limiti e i difetti, non è liberante ma è una ulteriore sovrapposizione di ignoranza, perché non purifica mente e cuore.

L'opera della Pierrakos ci insegna come esaminare noi stessi, andando al di là della maschera e dell'immagine ideale, attraverso il coraggio di sentire tutte le proprie emozioni represses e la negatività che l'ego non accetta di avere.

Le emozioni represses, che non piacciono al mediatore difensivo, sono quelle che producono paura, vergogna, colpa, che sono, insieme alla negatività, tutte quelle forme di aggressività e violenza interiore che, finché non sono riconosciute, vengono proiettate all'esterno e creano l'immagine del male fuori di noi. Questi movimenti di mediazione sono attivati dal criticismo e dalla svalutazione dell'altro. Un meditante accorto, avanzato, non critica più nulla e nessuno, ma riconosce in ogni oggetto criticato quella parte di sé che non vuole accettare.

La Pierrakos sostiene che, se si ha il coraggio di vedere, si può scoprire l'inconfutabile fatto che tutti i nostri problemi sono causati dalla nostra inconscia negatività, e tale presa di

coscienza è il prerequisito indispensabile senza il quale il processo della trasformazione è impossibile.

Il grande nemico è il *tamas*, quel torpore che ci fa illudere di essere tanto sereni e tranquilli, ma che invece ci rende dormienti.

A volte anche la contemplazione del Sé, questa pratica preziosa e indispensabile di attenzione amorosa al Sé, pur apparendo reale e sempre più profonda, può essere di fatto in mano al *tamas*, e rappresentare uno stato di anestesia.

Un gruppo di meditanti, un *sanga*, serve per confrontarsi. Oltre a sviluppare a livello energetico una straordinaria vibrazione, che attrae come un magnete corrispondenti forze spirituali, esso è anche il modo per parlare dei propri ostacoli nella meditazione, osservare come agiscono i *guna tamas* e *rajas* nell'impedire la conoscenza di sé stessi e quindi la trasformazione.

“All'interno del sentiero meditativo, l'approccio psicologico ha una funzione collaterale in quanto serve ad affrontare gli ostacoli che impediscono all'individuo di maturare” [p. 206].

La meditazione entra nella sua fase più importante solo quando questo stadio degli ostacoli, che sono impedimenti al vedere, viene affrontato. Fondamentalmente, l'ostacolo non è la negatività, il difetto o il limite, ma l'impedimento a vedere questi oggetti. Una volta visti, gli oggetti perdono forza: è per questo che la conoscenza di per sé è catartica, perché cambia l'oggetto conosciuto.

Teniamo presente, quindi, che il vero ostacolo non è rappresentato dai propri difetti o limiti, ma da ciò che ne impedisce la visione, cioè dal mediatore idealizzante e impaurito.

La Coscienza Osservante e il Ruolo del Mediatore

La Pierrakos sottolinea come l'io, l'io cosciente del meditante vigile e attento, è mediatore tra due opposte realtà: la realtà del Sé, divino, fonte ed essenza di armonia, amore e saggezza, e il narcisismo che impregna l'attività ordinaria.

“C'è un livello infantile narcisista egocentrico con tutta la sua ignoranza, la sua distruttività e il suo desiderio di onnipotenza, e il livello del Sé con la sua saggezza, la sua forza, il suo amore che chiama al Sommo Bene. Quando la meditazione è efficace, l'io cosciente attiva gli altri due livelli: l'aspetto più inconsapevole, distruttivo ed egocentrico e quello supercosciente del Sé. Fra questi tre livelli deve aver luogo una continua interazione e questo richiede una grande attenzione e una grande vigilanza da parte dell'io cosciente” [p. 210].

Nell'istruzione dell'AIPT, attraverso la pratica della coscienza osservante, il mediatore è aperto, ascolta e cerca di mettere d'accordo e di trovare la sintesi armonica tra le istanze della personalità egocentrica narcisista, e quella aspirazione profonda del cuore alla verità, al bene, che rappresenta la chiamata del Sé.

Credo che a nessuno di noi manchi questo tipo di consapevolezza: trovarci al centro come mediatori tra questa voce alta, questo sentimento, questa aspirazione alta, e tutti gli ostacoli dell'ego narcisistico. Siamo abituati, nella nostra pratica, a una osservazione più minuta che si sintetizza nella struttura tripartita in cui sentiamo da un lato i messaggi della nostra parte più matura, più aspirativa, e dall'altro quelli del bambino capriccioso, narcisista. Come attiviamo l'emergenza di questi due poli?

L'opera del mediatore è un'opera di attivazione, sta lì a mediare in quanto ascolta, entra bene in contatto. L'io cosciente mediatore può attivare il contatto con il Sé attraverso tutto ciò che è devozionale, evocativo e anche con la meditazione creativa sulle qualità di armonia, amore, saggezza.

Con la *coscienza osservante* portata nella vita quotidiana, attiviamo il contatto con gli aspetti narcisistici e distruttivi; nell'osservazione attenta della nostra vita quotidiana, delle nostre reazioni e azioni, risvegliamo questa conoscenza dell'aspetto egoico che ci ostacola e che noi pazientemente dovremo trasformare. Questo è il cammino.

“L'io cosciente deve essere ben deciso a permettere al sé egocentrico di rivelarsi, di esprimersi, di emergere alla luce della coscienza. Questo non è né tanto difficile né tanto facile come potrebbe sembrare. Se è difficile lo è solamente a causa della vostra paura di non essere perfetti, buoni, evoluti e razionali come pensate di dover essere” [p. 210].

In questo “dover essere” si incarna quello che chiamiamo “genitore interno”, dove si confonde un po', se osserviamo bene, quella che è l'aspirazione pura al vero, bello e buono, che viene dal Sé, con l'appropriazione egoica del dovere e del voler essere, ossia quella che si infarcisce di idealismo, di onnipotenza, che ci vuole migliori di quello che siamo e quindi combatte in maniera violenta gli aspetti infantili.

“Il desiderio di impersonare la vostra immagine ideale può essere tanto forte che la vostra coscienza superficiale finisce con l'identificarsi completamente con essa. Ma questa convinzione non è reale. Siete terrorizzati all'idea di esporvi e di farvi vedere così come siete” [p. 210].

È l'immagine ideale che ci porta a un voler essere, o dover essere, migliori di quelli che siamo, e di conseguenza, proprio perché abbiamo questa immagine ideale, c'è il terrore di scoprire tutti gli aspetti infantili, distruttivi e narcisistici.

Nell'affrontare il tema della consapevolezza del narcisismo, dobbiamo ricordare la struttura tripartita (super-io, io, es) quale incontro di tre subpersonalità – il Genitore, il Bambino e il Mediatore. Il Genitore rappresenta l'aspetto normativo, che dà la morale e le regole; il Bambino rappresenta l'aspetto

pulsionale legato al piacere e al gioco; il Mediatore è il regolatore razionale e realistico.

Nella struttura tripartita narcisistica, non è presente un mediatore realistico, ma un mediatore falso, difensivo, che non aiuta e si allea o con l'immagine ideale del genitore o con il bambino pulsionale.

Un mediatore vero, un mediatore maturo, adulto, che è quello che noi vogliamo attivare, vede molto bene questo gioco relazionale dell'io narcisistico, ma nello stesso tempo rimane molto bene in contatto con le alte aspirazioni che spingono verso la realizzazione del Sé.

Noi siamo nati per realizzare il Sé, il nostro reale essere ultimo che è divino, e che ci chiama. Quanta depressione, quanta angoscia deriva dal tradimento del Sé, dalla piena identificazione con l'ego narcisistico; ma tanta angoscia deriva anche dall'identificarsi a un dato punto con il Sé, per poi trovarsi a combattere con il piccolo io. Allora il mediatore sano è colui che con amorevolezza, ma con fermezza, coglie queste polarità e le rettifica.

Più siamo avanti nella conoscenza di noi stessi, e più cogliamo le polarità, gli opposti; più siamo superficiali e inconsapevoli, e più ci crediamo unitari. La conoscenza svela la molteplicità, l'alto e il basso, il genitore e il bambino, il forte e il debole, l'aspirazione al divino e il desiderio di potere e di piacere.

Il meditante avanzato parla di queste infinite polarità interiori, mentre l'ego inconsapevole pensa di essere una cosa sola e molto facilmente si identifica o con l'aspetto superiore o con quello inferiore.

Il mediatore sano arretra, guarda e media, perché poi il mediatore incarna quello che impariamo nell'istruzione. Incarna come si deve fare per armonizzare questo mondo interno, per portare pace nella mente cosicché il Sé possa discendere.

“Permettere alle parti distruttive, egocentriche e irrazionali di diventare coscienti è un significativo segno di crescita e di capacità di accettarsi. L'esserne consapevoli mette l'individuo al riparo dalle manifestazioni indirette della sua negatività” [p. 210].

Quali sono le manifestazioni indirette della negatività che non accettiamo di riconoscere? La proiezione del male nel mondo, la colpa data agli altri, il pensare che il male sia fuori, la paura del male che è fuori. Tutto questo percepire o cercare un colpevole esterno è un riflesso della nostra negazione del male dentro di noi. Questo effetto indiretto della nostra inconsapevolezza, quando diventiamo consapevoli, cade del tutto.

In noi c'è l'alto e il basso, il divino e la distruttività dell'io. Questa è la vita.

Con il tempo, e con tanta pazienza, questa distruttività si riconosce come il nostro infantilismo da far crescere, coltivando la presenza, l'attenzione, sempre con gentile disponibilità.

L'attitudine meditativa: centralità e attenzione

L'attitudine meditativa è l'opera intrapresa dal nostro centro coscienza osservante, che progressivamente sviluppa attenzione e intenzione, e come mediatore sano opera all'interno della mente per trasformare, purificare.

L'attenzione del mediatore ha due direzioni. La prima direzione è quella dei conflitti della mente: il mediatore si rivolge al conflitto narcisistico tra quella subpersonalità che chiamiamo “genitore interno”, che pretende e persegue l'ideale, e quella del “bambino interiore”, che disattende, per suoi limiti o per ribellione, le pretese del genitore. Il meditante mediatore è colui che guarda attentamente, e progressivamente si prende cura di questa interiorità frammentata.

C'è però poi una seconda direzione, perché l'attenzione non è diretta solo all'io e alle sue incompiutezze, ma si dirige anche al fulgore del Sé, per invocarne l'aiuto. L'io non cura l'io: se non c'è un'attitudine di apertura, di devozione verso la sacra essenza del Sé, non ne riceviamo l'influsso, l'aiuto indispensabile.

“In primo luogo occorre andare verso l'interno per scoprire gli aspetti negativi e trasformarli, in secondo luogo si deve deliberatamente chiedere aiuto al Sé"... Questo tipo di meditazione richiede molto tempo, pazienza, perseveranza e determinazione” [p. 212].

Nel cuore di questa attitudine meditativa, di questo processo interno che si sviluppa in quello che è stato chiamato il laboratorio o crogiolo interiore, ci si stabilizza nel nostro centro coscienza osservante, ci si allena a essere attenti, centrati.

Non possiamo fare questo lavoro se manchiamo di centralità, che si acquisisce con la pratica della coscienza osservante, attraverso la disidentificazione tra soggetto osservatore e oggetto osservato. Senza questa disidentificazione, questo essere al centro, non ci può essere un'opera interna di trasformazione. Ecco perché diciamo che la coscienza osservante è la prima tecnica per il neofita e l'ultima dell'illuminato. Tutto si esprime a partire da questo centro coscienza che noi attiviamo con l'osservazione.

Possiamo riflettere su alcune parole prese dall'articolo “Disponibilità”, pubblicato sul periodico *Vidya*, che descrivono proprio questo stato di centralità e apertura: “Questa condizione di centralità, da cui parte poi qualunque processo, è una condizione in cui non esiste preferenza, ma si è aperti a tutto ciò che appare” [*Vidya*, ottobre 2016, p. 6-7-8].

Nel centro coscienza osservante siamo aperti, non abbiamo preferenze: è la mente duale che esprime preferenze. Nel centro coscienza c'è apertura, disponibilità, accoglienza, vi è

la quintessenza dell'accettazione: si è nel presente, al centro, aperti ad accogliere qualunque cosa appaia. "Questa vera disponibilità trascende la volontà dell'io per collocarsi in un punto neutro, dal quale si osserva semplicemente, in una condizione di grande apertura a qualunque cosa esista dentro e fuori di noi" [ivi].

Maturare questa posizione da cui nasce ogni vera trasformazione, è l'obiettivo di una pratica intensa di meditazione: obiettivo che si raggiunge con una grande forza interiore, con il potere fondamentale del lavoro interiore.

Come sottolinea ancora *Vidya*: "È uno stato di stacco, di non tensione...", che è in effetti una posizione molto difficile. Infatti, "Durante il tirocinio meditativo, ognuno si trova inevitabilmente faccia a faccia con i propri contenuti, alcuni mostri da risolvere, e il primo impatto cosciente con tali contenuti negativi è quasi sempre segnato da un netto rifiuto" [ivi].

Il comportamento usuale dell'io immaturo è il rifiuto del male, il rifiuto del negativo, il rifiuto di ciò che contrasta con l'immagine ideale. "Più si presentano oggetti negativi più li respingiamo... Per anni insistiamo nella nostra politica del rifiuto" [ivi].

Se non siamo in grado di osservare, siamo inconsapevoli; quando diventiamo consapevoli osservando, rifiutiamo il negativo. Un altro tipo di rifiuto è lo sconforto, quell'abbattimento che si manifesta nel riconoscere i propri difetti e limiti. E nel rifiuto, non c'è quella condizione di calma, disponibilità e apertura che deve invece svilupparsi, e che è amorevole presenza e cura di tutto ciò che è. Come prosegue *Vidya*, "Poi si sviluppa una disponibilità alle cose, agli eventi, alle persone e l'apertura verso tutto; una giusta posizione di apertura coscienziale equivale a non respingere nulla, a non trattenere nulla, si è semplicemente disponibili" [ivi].

È un atteggiamento che ricorda quello della madre, sempre pronta ad accogliere tutto, e che rappresenta l'aspetto femminile: è l'atteggiamento materno del cuore.

Osservazione e invocazione

L'attitudine meditativa deve integrare il lavoro interiore di osservazione e trasformazione del proprio io disfunzionale con l'invocazione e l'allineamento al Sé: posizione orizzontale e verticale. L'io da solo non ce la può fare a cambiare sé stesso e a rendersi così ordinato e tranquillo da recepire i poteri luminosi del Sé: c'è bisogno che il Sé mandi la sua luce, eserciti il suo potere ordinatore. Quindi nel meditante si deve unire un'attitudine alla conoscenza, al lavoro interiore, con un'attitudine ricettiva, silenziosa, devozionale, fatta di invocazioni e di ascolto.

L'azione interna comprende queste due direzioni: conoscenza-trasformazione e devozione-invocazione. Naturalmente, l'invocazione non si fa nel trambusto, nel disordine, nella rabbia, si fa in una posizione sacrale: l'attitudine sacrale è fondamentale e molto importante per il meditante. Il silenzio, il raccoglimento, quello stato di umiltà che ci fa sentire rispettosi e reverenti verso il Sé, verso il divino, sono atteggiamenti, condizioni, perché il Sé possa esercitare questa sua opera luminosa.

"Le parti immature, egocentriche che sono in genere le parti inconsapevoli e distruttive, hanno bisogno di essere comprese, purificate e trasformate" [p. 213].

Questa è l'opera orizzontale: osservare con attenzione la struttura dell'io, accettare quegli aspetti immaturi, inconsapevoli, per poterli lentamente trasformare con l'operato meditativo. Prendersi cura vuol dire far crescere, vuol dire sviluppare quello che chiamiamo il mediatore, il centro coscienza

che tra spinte opposte media e armonizza l'io. Il mediatore deve però richiedere l'aiuto del Sé, perché questo per lui è un lavoro troppo grande.

“Molti di coloro che meditano lo fanno in maniera unilaterale e perciò non sfruttano in pieno la possibilità che la meditazione offre di raggiungere l'integrazione” [p. 213].

Cosa vuol dire “meditare in maniera unilaterale”? Vuol dire rivolgersi solo alla coscienza osservante e alla pratica meditativa sull'io, oppure assumere un atteggiamento solo devozionale, trascurando la consapevolezza dell'io, quindi praticare la devozione senza conoscenza, o la conoscenza senza devozione. Occorrono entrambe queste attitudini.

La luce del Sé per manifestarsi ha bisogno che gli aspetti negativi e distruttivi siano presi in considerazione e trasformati.

La Pierrakos dice anche un'altra cosa molto importante:

“I poteri del Sé, una volta attivati, non si integrano automaticamente con le parti che non sono ancora sviluppate” [p. 213].

Ossia, il potere del Sé non può integrarsi, non può realizzarsi nelle nostre parti immature. Questa è una esperienza che in psicoterapia può capitare di fare spesso, prendendo in cura le esaltazioni, cosiddette inflazioni, di persone molto devote, ma che non conoscono, non purificano il loro ego.

Nella letteratura Yoga-Vedanta sui *cakra* questo è spiegato molto bene: se si aprono i *cakra* superiori, mentre quelli inferiori sono impuri, possono nascere disturbi psicotici. Quindi il lavoro deve essere devozionale, sacrale, invocativo, silenzioso, rituale, ma anche attento a tutto ciò che, nell'io, è immaturo, distruttivo, irrazionale, egocentrico: se la meditazione è unilaterale e predilige soltanto una delle due attitudini, può risultarne un danno.

“Una integrazione parziale dei poteri del Sé può essere persino fonte di maggiore autoinganno, in quanto c'è il rischio che la coscienza se ne faccia affascinare e trascuri ancora di più i lati dell'io non sviluppati” [p. 214].

Nei gruppi meditativi accade spesso che i meditanti si infatuino degli aspetti spirituali, luminosi, della pratica devozionale e rituale, purtroppo a volte proprio come mezzo per nascondere i fallimenti dell'io e le sue incompiutezze, generando ulteriori divisioni interne.

Tutti i sentieri spirituali parlano della discesa agli inferi: se prima non si vedono e non si purificano gli aspetti negativi, infantili, il Sé non può illuminarci e guidarci; di qui l'importanza di purificare l'io, oltre che invocare e venerare il Sé.

*I cambiamenti prodotti dalla meditazione –
L'accettazione di noi stessi*

Come si è visto, la posizione del meditante è in sostanza quella di mediatore tra le proprie forze opposte. Il mediatore è quell'io cosciente che fa il cammino e che opera razionalmente le scelte nel campo della mente e della vita.

Il mediatore ha una duplice direzione: da una parte si dirige verso l'ego – con le sue dimensioni infantili, distruttive o comunque conflittuali, che comprendono la relazione genitore-bambino e le difese che vengono opposte – e dall'altra deve potersi rivolgere al Sé per avere aiuto. Rivolgersi al Sé vuol dire ricordarsi che abbiamo un io ma siamo il Sé, ricordarsi che l'essenza del nostro essere è una essenza divina, quindi forte e buona.

Questo incedere interiore può avvenire solo se siamo forti nella *coscienza osservante*, che è la pratica di fondo; se non sappiamo guardare dentro noi stessi e non sappiamo distinguere, differenziare, non possiamo neanche operare trasformazioni.

Sankara, il codificatore del Vedanta, sostiene che la discriminazione è la prima qualificazione del ricercatore. Discriminare vuol dire vedere bene, distinguere tra reale e apparente, oggettuale e proiettivo.

La pratica della coscienza osservante va svolta regolarmente nel corso della giornata, sia nella posizione formale che portata nella vita, dove potremo riconoscere, attraverso le nostre reazioni, le subpersonalità dell'io con i loro *guna*.

Leggiamo alcune parole sui cambiamenti prodotti dalla meditazione:

“L'io cosciente, il mediatore, stabilizzato nella coscienza osservante, diventa sempre più forte. Man mano che osserva, che riconosce, rinforza l'attitudine a vedere e la consapevolezza. Aumentano la capacità di concentrazione, di focalizzazione e si sviluppa una più ampia capacità di accettare sé stessi” [p. 214].

Accettare noi stessi vuol dire avere presente il Sé, l'ordinatore interno dispensatore di luce, e le divisioni dell'io. Accettare vuol dire essere veramente consapevoli. Se veramente accettiamo noi stessi, il bene e il male, la luce e l'ombra, quello che accade è che il disprezzo e il disgusto interiore scompaiono.

Chi attira il disprezzo e il disgusto interiore è quel genitore interno che pretende, quel genitore idealizzante, la pretesa narcisistica di essere migliori di quello che siamo. Questo produce il disprezzo delle nostre parti deboli e incompiute. Se riusciamo a sviluppare un buon mediatore, un mediatore sano, questo disprezzo per le parti deboli poco per volta scompare.

Questi sono i grandi cambiamenti che vanno nel verso dell'integrazione e del risanamento delle divisioni della mente, o divisioni dell'ego. È un lavoro costruttivo risanante che, visto dalla prospettiva vedantina, fa indietreggiare sia il *rajas*, cioè l'orgoglio, l'importanza personale, la volontà di potenza, sia il *tamas*, cioè la rilassatezza, la confusione, il torpore mentale che si attivano quando il mediatore è difensivo.

Questo cambiamento, dice la Pierrakos, ci consente di accettare tutte le nostre emozioni e di far fluire l'energia del nostro essere. Quando possiamo accettare le nostre emozioni, quando al centro di noi stessi c'è un mediatore sano, un mediatore buono, allora c'è un io cosciente che persegue l'istruzione meditativa. Se invece al centro c'è il genitore carnefice, il bambino ribelle, o il mediatore difensivo, l'energia non fluisce perché siamo divisi, e se l'energia non fluisce il Sé non può discendere.

Riassumendo, il mediatore che andiamo sviluppando non sarà quello difensivo, tamasico, che non vuole vedere, che razionalizza, giustifica, proietta fuori; ma dovrà essere l'occhio attento e amorevole, che vuole vedere dove siamo deboli, insani, divisi, dove abbiamo elementi distruttivi che ci fanno male e portano sofferenza, ma che nello stesso tempo resta in stretto contatto con il Sé, ne evoca l'aiuto e la forza con la meditazione, l'invocazione e le letture. Questa è la posizione meditativa.

I vantaggi di questa posizione sono l'accettazione di noi stessi, la consapevolezza, la visione profonda, la focalizzazione di chi siamo, il lento sparire del disprezzo per le parti deboli, e con questo l'accettazione delle emozioni represses, che se non fluiscono creano un disagio mentale che impedisce quella discesa del Sé, che non avviene finché non c'è un io ordinato, silenzioso.

Sentiamo profondamente come questo mediatore di cui abbiamo bisogno sia umile e amorevole.

Il progetto evolutivo è dunque quello di costruire un mediatore ordinatore interno, che non è quel mediatore difensivo che si autoinganna e si illude, ma è un soggetto interiore che incarna un progetto di realistica trasformazione nel cammino verso il Sé. Questo mediatore sano, che produce il bene nell'interiorità della mente, incarna poco per volta l'istruzione meditativa.

L'osservatore benevolente, che osserva in maniera amorevole, per fare bene e non per criticare, condannare, accusare o pretendere, è lo stesso che nella vita quotidiana evoca quelle prime qualità della meditazione creativa che andiamo praticando e che sono l'armonia, l'amore e la saggezza. Questo mediatore incarna il *guna sattva* e produce unità e luce.

Il mediatore che andiamo costruendo attraverso la pratica, il nostro soggetto ordinatore interno, è un vedente che prima di tutto guarda e invoca il Sé, che è sempre presente, anche se la coscienza mentale è ingabbiata nel pensiero.

“Il Sé può offrirvi il suo aiuto in maniera completamente diversa da quella che i vostri concetti limitati vi permettono di concepire. Invocare e attendere con attitudine aperta e positiva è necessario” [p. 216].

Il mediatore, l'ordinatore interno, contempla il Sé immortale, gli chiede aiuto, perché sa che da solo non ce la può fare.

L'io non può guarire l'io, occorre l'aiuto del Sé, e il rito e le pratiche devozionali sono un mezzo fondamentale per aprirsi al Sé. Ci si rivolge al Sé con umiltà e con l'invocazione; e il cammino, in qualunque suo piccolo passo, è un cammino glorioso. Il mediatore guarda prima di tutto al Sé e poi guarda all'io.

L'io è la personalità con cui viviamo, ma che conosciamo molto poco perché è imprigionata dagli autoinganni, dalle illusioni, da tutti i meccanismi difensivi che ci fanno credere ciò che non è; va guardato con molta attenzione. L'io è il nostro corpo, i pensieri, le emozioni, le sensazioni, ciò che facciamo, che desideriamo: l'io è nel campo della mente.

Il mediatore-osservatore, nel guardare la propria mente, scopre le prime difficoltà proprio nel riuscire a vedere la verità, perché l'idealizzazione, il bisogno di essere primi, tutta questa area legata al *guna* dell'orgoglio, dell'avidità che ci vorrebbe molto migliori di quello che siamo, non accetta di vedere

la realtà. Vedere l'io è molto difficile perché non ne abbiamo la forza, e nello stesso tempo è difficile rivolgersi al Sé in una chiave invocante, perché a volte siamo troppo superbi per farlo.

La psicologia spiega tutto ciò con il tema dell'autostima: meno ne abbiamo e più ci è difficile accettare i nostri aspetti meschini, difettosi, sofferenti, deboli. Tutto il dramma dell'io è il narcisismo che si radica nei disturbi dell'autostima che ci portano a presumerci superiori o sentirci inferiori, che ci sbalzano tra il bisogno di superiorità e il senso di inferiorità, tra la voglia di essere migliori di quello che siamo e la paura di vedere i nostri limiti, la nostra difettosità.

Riconoscere e Rieducare la Distruttività

È in questo pantano che il cammino verso il Sé si blocca, e la psicologia può essere una buona alleata del cammino meditativo, che punta a farci realizzare la nostra natura essenziale divina.

“Dobbiamo rieducare il sé distruttivo, rieducare queste aree narcisiste” [p. 216].

Ma per rieducare queste aree dobbiamo vederle, e per vederle dobbiamo coltivare molta accettazione, tanta umiltà e tanta fiducia di fondo, e questo attraverso l'istruzione con il *sanga*, il gruppo di meditazione, lo possiamo fare. Per questo si consiglia, a chi cammina verso il Sé, di sacralizzare il lavoro di gruppo e renderlo assoluto, di sacralizzare la meditazione quotidiana, di rendere assoluto quel poco di meditazione che si può fare, coltivando armonia, amore e saggezza, a cominciare dal luogo dove si medita.

“Voi possedete l'inerte capacità di cambiare tutto ciò che volete, ma il punto è che quando non riconoscete la gravità del danno che le componenti distruttive arrecano alle vostre vite, vi manca l'incentivo a cambiare” [p. 217].

Il bambino, con le sue idee sbagliate, le sue ostinate resistenze, il suo rancore, la sua rabbia, il suo senso di inferiorità, deve essere rieducato; e deve essere riconosciuto quel falso genitore che vuole la perfezione, vuole sentirsi onnipotente, sentirsi sempre il migliore, che si maschera da genitore interno ma non lo è perché non ha quello che ha il genitore buono: la capacità di far crescere e di proteggere.

La condivisione nel gruppo serve per parlare di queste aree che non appartengono al Sé, per parlare di ciò che vediamo, di quali sono i nostri rapporti interiori – se abbiamo un rapporto con il Sé e lo vediamo, seppure in lontananza, o se ce ne dimentichiamo, e se vediamo l'io oppure no e continuiamo a difenderci e nasconderci perché ci vergogniamo. Il *sanga* è una grande forza.

Il coraggio di vedere

La forza sta nel coraggio di vedere il male, un coraggio che produce la potenza della volontà di bene. Tutte le tradizioni ci dicono questo: senza scendere in basso, non si sale verso l'alto. Quando acquisiamo questo coraggio, senza più la vergogna, la paura, il nascondimento, allora accadono veramente delle cose meravigliose.

“Le tensioni e i blocchi del corpo congelati e paralizzati si sbloccano, l'energia vitale rifluisce e si apre una attitudine recettiva, mentre cade la paura nei confronti della propria fragilità” [p. 218].

Questa reazione difensiva è molto più grave di quella negatività che la difesa vuole nascondere. Quello che nascondiamo ci fa più male di quello che abbiamo il coraggio di vedere e che al momento ci mette in crisi.

“La vostra solita attitudine autorifiutante e negatrice della vita è incompatibile con la meditazione. Non vi permette di crescere né di comprendere le cause che impediscono la crescita e certamente non vi permette di educare ciò che è immaturo in voi. Solo un'attitudine di amorevole accettazione incondizionata mette il mediatore in condizione di stabilire il suo benigno dominio sulla sostanza psichica” [p. 218].

Il nostro progetto interiore evolutivo è costruire il mediatore ordinatore interno – non quel mediatore difensivo che si autoinganna, che si illude, ma un soggetto interiore che incarna un progetto di personale trasformazione nel cammino verso il Sé.

Le letture della Pierrakos ci guidano verso il tema della purificazione: quella purificazione dell'io che è una condizione *sine qua non* perché il Sé possa rispecchiarsi nella coscienza. Se il nostro centro coscienza è abitato dalle turbolenze dell'io, rimaniamo separati; ma da un punto di vista psicologico, questo livello di purificazione è anche una guarigione dalle fratture e le sofferenze dell'io. Da questo tipo di lavoro, quindi, abbiamo un doppio risvolto, sia psicologico che spirituale.

La rieducazione dell'io negativo è attuata dal mediatore. Questo soggetto cosciente noi lo costruiamo con la coscienza osservante, che è un occhio attento e inclusivo, un occhio amorevole che si investe di accoglienza e guarda con accettazione tutte le parti di sé stesso per prendersene cura, per trasformare i fattori di divisione, di sofferenza.

“Abbiamo due fasi di questo processo rieducativo: prima riconoscere gli aspetti egocentrici e distruttivi e poi comprendere ciò che si trova alla loro base” [p. 216].

La prima cosa da fare è riconoscere i fattori distruttivi, che sono, per usare un termine generico, tutti i fattori di avversione: dove c'è avversione, vuoi che si chiami odio, invidia, antipatia, o paura (anche questo è un sentimento di avversione),

siamo portati a fuggire. Questi sentimenti di odio, rifiuto, competizione, occorre guardarli, riconoscerli, accettarli: il primo passo è accettare che queste parti esistono in noi.

Il secondo passo da attuare è approfondire la prima fase, andando nella dimensione verticale per riconoscere la ragione di questi fattori. Cosa c'è dietro di essi? C'è tutto un mondo dietro le componenti di avversione.

Noi abbiamo lavorato insieme su una mappa delle componenti di avversione, che sono quelle della struttura tripartita narcisista, dove i sentimenti di avversione si possono riconoscere nel genitore onnipotente, iper-richiedente, che segue il suo modello ideale e castiga se non si è all'altezza; li riconosciamo nel bambino ribelle, che vuole solo seguire il principio del piacere.

Questi fattori, in genere, sono tutti coperti dal mediatore difensivo: noi dobbiamo divenire dei mediatori non difensivi, ma attenti e amorevoli verso questa realtà di sofferenza. Questa osservazione e comprensione è alla base del riorientamento e della rieducazione delle parti distruttive.

La Pierrakos sottolinea come queste siano parti immature, rancorose, rabbiose, ribelli, sostanzialmente infantili; questo mondo è tutto infantile, è il mondo prelogico. Il mondo distruttivo non è un mondo logico, è un mondo prelogico che segue le leggi di attrazione-repulsione, che non vede le cose come sono.

“La migliore attitudine verso le manifestazioni distruttive che vengono alla superficie, è quella di una distaccata osservazione e di una accettazione paziente e priva di giudizi” [p. 217].

Riflettiamo su queste parole: la coscienza osservante è una osservazione distaccata, non è una osservazione che si identifica con il visto, o che si separa dal visto, ma è una pura presenza, che vede le cose come sono, con pazienza e senza giudicare.

Ricordiamo che non giudicare non vuol dire non discriminare: il giudizio in genere è dato dal super-io narcisista o da un mediatore difensivo che vuole confondere le acque. Ma questo tipo di giudizio egoico e narcisista impedisce la discriminazione, impedisce di vedere la realtà delle cose. Non dobbiamo infierire con il giudizio quando vediamo emergere le nostre componenti distruttive, ma pazientemente dobbiamo studiarle.

È anche utile tenere un quaderno dove il meditante dovrebbe scrivere tutto quello che vede nel presente riferito alla sua ombra. Se siamo dei mediatori difensivi troviamo poche cose, mentre un buon osservatore, un buon mediatore, trova molte cose nel proprio pensiero, nei propri atteggiamenti. Se siamo veramente dei buoni mediatori, invece di sconsigliarci (chi si sconsiglia è solo l'io ideale), saremo animati dalla passione verso la trasformazione, dalla passione verso il cammino interiore, e ci sentiremo stimolati e spronati a meditare di più, a curare di più noi stessi. C'è un enorme bisogno di cura di noi stessi.

“L'incentivo a cambiare” è proprio questa passione del meditante, la passione di chi ricerca veramente il proprio Sé, una passione che viene attivata dalla chiara percezione del grande bisogno di purificazione che c'è in noi. E se non vediamo questo bisogno di purificazione dai fattori di avversione, non avremo neanche la spinta a cambiare, a meditare di più. Questo è cruciale.

Un altro punto importante riguarda gli effetti di queste componenti distruttive in noi:

“In che modo la negatività che reprimete si manifesta nella vostra vita” [p. 217]?

Questa negatività, distruttività, questi fattori di avversione, di indifferenza, queste parti immature della persona, che sono nuclei narcisistici, se lasciate a sé stesse e non comprese, agiscono profondamente in noi tenendoci nella frammentazione, con vari effetti possibili.

“Forse vi fa sentire impauriti e immeritevoli, forse inibisce e blocca le vostre energie” [p. 217].

Il sentirsi impauriti e immeritevoli è come una cartina di tornasole, che ci fa capire che stiamo reprimendo la negatività e che non ce ne occupiamo: il sentirsi negativi, immeritevoli o impauriti, deriva dall'inibizione delle nostre energie. La negatività che non accettiamo di sentire e di avere blocca le nostre energie, che sono di vari tipi – emotive, mentali e spirituali. Questo insieme di energie viene inibito dalla repressione dei nostri moti negativi. A livello fisico, le energie emotive bloccate le sentiamo come blocchi nel corpo, come dolori e rigidità muscolari; il blocco delle energie mentali, invece, è un ipofunzionamento delle nostre capacità intellettive; l'inibizione spirituale, infine, è l'impoverimento e l'oscuramento del nostro senso della vita.

Quindi, tutti i cammini sapienziali, spirituali, religiosi, affermano la stessa cosa: occorre scendere in profondità, comprendere le nostre parti negative e occuparsene, come unica possibilità per avere accesso alla nostra dimensione spirituale.

*Il potere della coscienza
e la fede nel Sé*

Quello che dobbiamo ricordare è che noi abbiamo un grande potere su queste nostre energie negative, perché la coscienza è più forte dell'energia.

La coscienza, quella che sperimentiamo quando osserviamo senza pensiero, quel sostrato della mente, quel riflesso del Sé che è il nostro centro coscienza, è più forte di ciò che osserva, dei nostri difetti, i nostri limiti, le nostre avversioni, e quindi possiede un grande potere di trasformazione.

“Insomma dobbiamo attuare un'attitudine recettiva e non farci prendere dal panico pensando che ciò che emerge da noi può essere catastrofico” [p. 218].

Quello che emerge da noi è l'impurità dell'io, e chi pensa di non averla è perché semplicemente non la vede; l'impurità dell'io appartiene a tutti, e più ne siamo coscienti, più siamo avanzati. Se riusciamo ad acquisire questa attitudine gentile, accettante, superando quella autorifiutante e impaurita, se accettiamo il fatto che dentro di noi c'è la parte distruttiva ma c'è anche il Sé, possiamo intuire che l'eterno stato del Sé non può che prevalere, perché è la nostra vera Realtà: il resto è soltanto una sovrapposizione transitoria.

È grazie a questa determinazione di volerci rieducare che noi ci apriamo ai poteri superiori, ed è proprio questo impegno del mediatore costruttivo che ci apre ai poteri superiori del Sé. Il Sé illumina e guida quel meditante sincero che vuole veramente trasformare e purificare sé stesso, per conoscere la sua natura divina. Non siamo soli in questo lavoro.

Approfondiamo il tema della rieducazione che il mediatore, quale io cosciente che si investe progressivamente della saggezza meditativa e della consapevolezza, attiva verso gli elementi distruttivi o infantili della personalità. Molto spesso i termini “infantile” e “distruttivo” coincidono, ma distinguerli è importante: indicano entrambi elementi di contrasto, elementi regressivi, che quindi potremmo definire entrambi distruttivi, ma l'energia è diversa – un bambino si rieduca meglio di un adulto incallito.

La Pierrakos ci insegna che questa rieducazione è un'interazione a tre voci: il mediatore, l'elemento distruttivo infantile, e il Sé. Questa triplice interazione comprende il processo di trasformazione e purificazione tipico della meditazione.

“La rieducazione si basa sull'intervento del mediatore cosciente, che ha il compito di istruire il bambino ignorante ed egocentrico” [p. 219].

Il bambino ignorante ed egocentrico è, per la Pierrakos, l'elemento distruttivo. Nella visione della struttura tripartita,

possiamo dire che l'elemento più distruttivo è il genitore autoritario e narcisista, l'elemento perfezionista. Ma comunque si tratta sempre di componenti infantili egocentriche. L'intervento del mediatore costruttivo è quello del dialogo con questa parte più immatura. Il dialogo interno è proprio una tecnica anche in psicoterapia: è necessario dialogare interiormente con queste parti riottose, infantili, distruttive. Possiamo praticare, quindi, da una parte il dialogo con gli aspetti distruttivi, dall'altra l'aspirazione e l'invocazione della guida del Sé.

Quando coltiviamo la comprensione degli archetipi del Sé, stabiliamo un rapporto e creiamo un ponte verso il Sé. Il compito del mediatore è quello di comprendere e di volere che le componenti immature dell'io crescano ed evolvano – un compito che può essere svolto solo se invociamo attivamente l'intervento dei poteri superiori del Sé. Più volte abbiamo detto che l'io non può rieducare sé stesso: questo si può fare soltanto con l'io allineato al Sé. La componente spirituale della trasformazione, quindi, è fondamentale; per avere un buono stato di salute dell'io è fondamentale procedere nel cammino verso il Sé.

Il centro coscienza – divenuto mediatore costruttivo presente, attento, deliberante – deve muoversi su due posizioni, una attiva e l'altra recettiva. In quella attiva, attraverso il dialogo con le parti distruttive, si punta a rieducare sia il bambino che il genitore onnipotente, coltivando la volontà buona, l'attenzione, la presenza e il dialogo interiore, rettificando dove è possibile. Nella posizione recettiva, poi, si attiva il rapporto con il Sé attraverso il silenzio.

Il *silenzio* è un punto di arrivo, è lo stato in cui la coscienza è vigilante, senza l'agitazione del pensiero. È uno stato di coscienza pura, tranquilla, silenziosa, ed è la sola posizione in cui si può percepire l'influsso del Sé. È importante invocare, meditare, coltivare gli archetipi, ma soprattutto è importante

stabilire un contatto discriminante e silenzioso. Quindi la posizione recettiva della coscienza è quella che matura verso il silenzio, mentre la posizione attiva è quella che si rivolge alla sovrapposizione dell'io-mente per riordinarlo e rieducarlo.

Sappiamo però che questo incedere non è facile, perché ci sono diversi tipi di opposizioni. Il disordine della vita, l'eccesso di estroversione, la non educazione alla vita interiore, le abitudini erranee, sono le opposizioni più facili da superare, quelle dettate dai condizionamenti esterni. Le opposizioni forse più difficili, più interiori, sono la paura e la vergogna che l'io ha dei suoi limiti e dei suoi difetti. Abbiamo paura dei limiti che indeboliscono l'idea di forza di cui abbiamo bisogno, e abbiamo vergogna di quei difetti che limitano la nostra immagine ideale – quel nucleo narcisistico per il Vedanta riferibile ai *guna tamas* e *rajas*.

La paura e la vergogna sono le due principali componenti narcisistiche che si oppongono al cammino di trasformazione e purificazione.

“Questa reazione di paura o di vergogna nei confronti delle attitudini infantili distruttive” – potremmo dire dei *guna rajas* e *tamas* – “è molto più dannosa della distruttività stessa” [p. 218].

La paura e la vergogna che noi abbiamo verso le nostre parti deboli o svalutative del nostro ideale di perfezione, nella realtà sono molto più dannose di quanto lo siano queste nostre componenti immature. Non è facile per il mediatore difensivo comprendere questo aspetto e sviluppare un mediatore che non si difenda ma sia costruttivo, perché queste pulsioni sono molto forti: la paura e la vergogna tendono ad autovalidarsi, a vedere sempre la loro ragione, a farci affermare “ho ragione di avere paura”, “ho ragione di avere vergogna”. Possiedono la forza intrinseca dell'ignoranza, dell'inconsapevolezza che non vede la verità, e quindi tendono a perpetuarsi, dimostrandosi

così gli ostacoli più profondi: non sono i nostri difetti, i nostri limiti che ci bloccano, ma proprio le difese che costruiamo nei loro confronti, che rifiutano la paura, la vergogna e tutto il nucleo narcisistico idealizzante.

“L’attitudine impaurita autorifiutante e negatrice è incompatibile con gli scopi della meditazione” [p. 218].

La meditazione ha come fine la liberazione, la consapevolezza, la verità, l’armonia: l’attitudine impaurita, autorifiutante, negatrice, è incompatibile con questi scopi.

“Solo un’attitudine di amorevole accettazione incondizionata mette il mediatore in condizione di stabilire il suo benigno dominio sulla sostanza mentale ristagnante e distruttiva” [p. 218].

È solo questa posizione di incondizionata accettazione di ciò che è in noi, questo centro coscienza che si investe di pratica meditativa e diviene il nostro mediatore costruttivo interno, che permette il benigno dominio sulla sostanza mentale, causa di sofferenza e separazione.

“È assolutamente necessario che voi siate, con gentilezza e con fermezza, determinati ad affrontare tutto ciò che siete. Accettate il fatto che dentro di voi c’è una parte distruttiva, ma dentro di voi esiste la parte divina che ha sempre la parola finale” [p. 218].

Abbiamo bisogno di una salda fede nel Sé come essenza divina, il Sé nel cuore di tutti gli esseri, per sentire profondamente che il bene prevale sul male, la verità sulla menzogna, l’armonia sul disordine. Se non abbiamo fede in questa verità, facciamo molta fatica a superare la paura e la vergogna per le nostre debolezze e incompiutezze; a volte è proprio impossibile, perché quando si delude l’immagine ideale, cadiamo nello sconforto, proprio perché non abbiamo una fede profonda nella nostra intima natura positiva.

La nostra natura essenziale è luminosa ed è un riflesso del Sé universale, che possiamo variamente chiamare Spirito Assoluto, Dio nella tradizione religiosa, Brahman Nirguna nel Vedanta, ecc.

*Riconciliare un paradosso:
la natura del desiderio*

La meditazione è un’azione interna di consapevolezza e trasformazione, che richiede tempo e spazio: è una coltivazione interiore che deve lentamente trasformare quei fattori di sofferenza e illusione che ci imprigionano nell’io separato e ci esiliano dalla nostra vera natura di pienezza e pace.

Gran parte del nostro lavoro si svolge attraverso la coscienza osservante, con l’investigazione della struttura tripartita dell’io e le sue componenti narcisistiche: è il lavoro sul mediatore interno che va sviluppato. Ma un’altra parte molto importante della meditazione è quella che riguarda l’assorbimento dei semi sapienziali, cioè lo studio della sapienza, che in parte facciamo per mezzo dei grandi testi – nel nostro caso la tradizione Vedanta – ma anche con i testi di queste persone, come la Pierrakos, che in qualche modo rappresentano dei ponti tra l’aspetto psicologico e quello spirituale, come sono le opere della nostra casa editrice *Satyā*. Siamo in presenza di significati importanti che dobbiamo capire e comprendere, e che possono apparire come degli apparenti paradossi.

Approfondiamo in proposito il tema del desiderio.

Sankara nel Vedanta afferma: “L’ardente volontà di liberazione è una qualificazione dell’aspirante alla conoscenza del Sé”. L’ardente volontà di liberazione rappresenta un enorme e bruciante desiderio. Però poi, sempre nelle Upanisad, leggiamo: “Quando tutti i desideri che dimorano nel cuore cessano, allora il mortale si riconosce immortale”. Questo duplice punto di vista può creare confusione, quindi è importante approfondire il tema del desiderio.

La Pierrakos afferma:

“Sia il desiderio che l’assenza di desiderio sono importanti attitudini spirituali, essi sono opposti inconciliabili solo per la mente ancora immersa nel dualismo” [p.221].

Nella realtà sono due posizioni, entrambe importanti, che dobbiamo capire bene.

“Il desiderio di una vita migliore più soddisfacente è la sostanza stessa del cambiamento” [p. 222].

Senza questa voglia dell’io di vivere meglio, di essere più soddisfatto, appagato, amato, di avere un ruolo positivo nella vita, senza questa spinta importante, non ci sarebbe cambiamento e resteremmo inerti, amorfi.

“La realizzazione di uno stato più pieno e completo presuppone che lo si desideri... Il desiderio deve essere presente, perché altrimenti non sarebbe possibile credere in nuove possibilità e tendere verso la loro attuazione” [p. 222].

Anche la conoscenza del Sé, quindi, richiede il desiderio.

Ma quali sono allora quei desideri che devono cessare perché il mortale si riconosca immortale? Di che desideri parlano le Upanisad?

La Pierrakos descrive il desiderio come “teso, contratto e con carattere di urgenza”; mentre quel desiderio che è “ardente volontà di liberazione”, è morbido, espanso, ricopre lo spazio del cuore, si irradia, dà senso alla vita, non ha urgenza, non ha tensione, non ha contrazione, poiché il desiderio spirituale non ha aspettative, ma si pone tutto sulla coltivazione, sull’imitazione, sull’avvicinamento.

Il desiderio che ci rende tesi, contratti e con carattere d’urgenza è quello egoico, ma dobbiamo riconoscerlo, e lo riconosciamo perché ha la caratteristica di essere pieno di aspettative. Il vero desiderio del Sé non ha aspettative, si pone sul

sentiero con molta umiltà, facendo un passetto per volta; vede la sua piccolezza e, con tanta fede e calore, si impegna nella semplicità.

Il desiderio dell’ego, avendo aspettative, è pieno di ansietà e di paure, deve raggiungere la meta, vuole ottenere energie, consensi, ricchezze materiali, spirituali, professionali, acquisire quantità: diciamo che la caratteristica del desiderio teso, con carattere d’urgenza, ansioso, è di essere legato al divenire, alla quantità – voglio essere più amato, avere più successo, essere più riconosciuto.

Il vero desiderio spirituale appartiene all’eternità, non ha aspettative, perché si muove nell’ambito delle qualità eterne: il vero, il bello, il buono, l’amore, l’armonia, la saggezza, non possono avere aspettative, possono solo essere coltivate; per questo non producono né ansia, né paura, né tensione. L’aspetto della qualità non genera paura perché non si può perdere, mentre la quantità sì, possiamo perderla.

Possiamo allora passare lentamente dall’osservazione del desiderio egoico e di tutta la sofferenza a esso legata, alla coltivazione del desiderio spirituale, che si collega al lavoro interiore sulle qualità: la qualità dell’attenzione, dell’osservazione benevolente, della comprensione di tutto quello che di egoico e movimentato ci accade, di quello che succede agli altri. E in questo c’è molta felicità, mentre il desiderio egoico è completamente legato all’infelicità e non lo possiamo reprimere, non possiamo sopraffarlo, dobbiamo rispettare il tempo alchemico della trasformazione.

Un aspetto importante, che ci può aiutare molto, è capire che questo desiderio egoico, con le sue aspettative, vuole coprire delle paure fondamentali che sono strettamente connesse all’io separato, come la paura dell’impotenza, della solitudine, del vuoto d’amore e della distruzione del corpo. È proprio per questo che ci affanniamo a desiderare.

Se noi allora cerchiamo di vedere attentamente cosa c'è dietro i nostri desideri eccessivi e ansiosi, poco per volta saremo in grado di accettare che queste paure non sono un nostro destino, non dobbiamo averle sempre, sono frutto della separazione dal Sé: queste paure non le potremo mai curare con le compensazioni a cui porta il desiderio, ma solo con la meditazione costante, con la coltivazione sincera della pratica di consapevolezza, della devozione, ovvero tutte quelle pratiche che le tradizioni ci propongono.

È proprio la pratica costante che cura e trasforma il desiderio egoico, ansioso, angoscioso, in desiderio dolce, liberante, liberatorio; è l'essere sempre più in cammino verso, non la "realizzazione del Sé", cosa assai difficile, ma dolcemente verso una pratica quotidiana di conoscenza molto semplice, sempre umile.

Il paradosso del desiderio, se non lo comprendiamo bene, è che, se noi rimaniamo preda del desiderio egoico, sempre teso all'ottenimento di plausi, successi e ricchezze, non riusciamo, in realtà, a gratificarci e avere il tempo e lo spazio interiore per nutrire veramente quello che c'è nel profondo. Quindi il desiderio egoico ci porta proprio lontano da quello che è l'appagamento e la soddisfazione del desiderio evolutivo.

Là dove le Upanisad affermano: "Quando tutti i desideri che dimorano nel cuore cessano, il mortale si riconosce Immortale", non si parla di uno stato d'indifferenza, di apatia, di noia, si parla dell'appagamento del Saggio che non desidera più, perché è appagato, è felice del suo operare in accordo con la vita.

I quattro gradi della consapevolezza

La pratica meditativa comporta una evoluzione del senso dell'identità.

Ciò che evolve, man mano che meditiamo e procediamo nella via della conoscenza, è l'idea di ciò che noi siamo, di ciò che

definisce l'io ("io sono..."), ossia quell'insieme di autorappresentazioni, sentimenti e comportamenti, con cui noi definiamo il nostro io. Questo senso dell'io, questo senso dell'identità, evolve con il cammino interiore.

Per comprendere bene questo aspetto, dobbiamo avere chiara la differenza che c'è tra coscienza e consapevolezza, nella prospettiva della tradizione meditativa a cui aderiamo, che è molto diversa da quella della visione scientifica.

La coscienza, come più volte abbiamo ripetuto, è l'essenza, lo stato ultimo della realtà, indivisibile, infinita, indistruttibile, senza divisioni, non duale (e in questo senso viene spesso scritta Coscienza, con l'iniziale maiuscola). È una condizione di perfetta unità, è l'ultima realtà, descritta anche come Assoluto, Sommo Bene, Dio... È ciò che abbraccia e include, come in una grande culla, tutto ciò che è manifesto e i suoi diversi mondi energetici: la sfera corporea, quella mentale e quella spirituale. La coscienza appartiene al Sé, al Tutto, non è quella pur complessa funzione che la scienza considera un attributo del sistema nervoso; e la caratteristica della coscienza, ultima, non duale, è una funzione integratrice: la coscienza unisce la realtà manifesta a livello universale e individuale.

Che cos'è invece la consapevolezza in questo contesto? È il grado di percezione soggettiva della realtà, di chi noi siamo, di cosa è la realtà e cosa sono gli altri. Questa percezione soggettiva deriva da un aspetto che conosciamo bene, ossia l'identificazione con ciò che alla coscienza è sovrapposto: nella nostra individualità sono i suoi cinque involucri³. La consapevolezza, quindi, non è altro che una condizione limitata di coscienza, che è mutevole, mentre la coscienza è stabile, non muta.

³ I cinque involucri del Sé, o Pura Coscienza, sono costituiti da 1) corpo fisico; 2) emozioni e pulsioni; 3) pensiero discorsivo (*manas*); 4) intelletto intuitivo (*buddhi*); 5) guaina di beatitudine e amore (*ananda*).

La Pierrakos parla così dei quattro gradi della consapevolezza nell'ambito dell'io.

Il primo grado è quello che la psicologia transpersonale chiama lo stato d'ipnosi, di pseudo-trans, di autoinganno, cioè lo stato in cui non si è consapevoli della propria inconsapevolezza, in cui si pensa di sapere ma si è talmente addormentati che non si suppone neanche di essere inconsapevoli. È questo, in genere, lo stato in cui ci si appresta a un cammino interiore, spesso con molte illusioni e una certa prosopopea.

“Il primo stadio potrebbe definirsi di dormiveglia” [p. 234].

Il secondo grado è quello in cui si comincia a entrare in questo mondo di illusione, di pseudo-trans, di autoinganno, in cui si inizia a percepire la frammentazione, la confusione. È uno stadio impegnativo e molte volte si torna indietro, molte volte le difese vincono. Ma se si trova il coraggio e la forza di andare avanti, si comincia a scoprire la realtà di questo mondo frammentato, diviso. Abbiamo bisogno di un metodo, dell'aiuto della psicologia, di una psicologia capace di allearsi con la tradizione meditativa e fornire strumenti di facilitazione verso la comprensione.

Nell'ambito di una mappa della struttura tripartita, chi è colui che percepisce i nostri personaggi interiori? In genere è un soggetto che si illude, che è dentro l'autoinganno, che non è libero, puro. Quindi noi dobbiamo imparare ad arretrare, attraverso la coscienza osservante, cercando di riconoscere questo nostro osservatore, questo percipiente, che è colui che osserva sé stesso e il mondo, passando dall'osservazione degli oggetti, che sono visti attraverso proiezioni e difese, al riconoscimento dei filtri percettivi, al soggetto della percezione, l'architetto della vita interiore.

La percezione è una costruzione soggettiva. Non parliamo della percezione di forme, di dati, parliamo del giudizio che

mettiamo in atto verso le cose. La nostra attività giudicante è illusoria, perché il pensiero costruisce realtà, interpreta le cose secondo una strutturazione che è quella che lo ha creato, che lo ha formato: è nel pensiero che risiede l'illusorietà.

“In questo secondo stadio cominciate a risvegliarvi, cominciate a riconoscere, ad articolare, a osservare” [p. 234].

La Pierrakos afferma che qui noi osserviamo ciò che non ci piace, ciò che odiamo: le sue parole sono molto centrate sull'aspetto della distruttività, mettono molto in risalto questa componente dell'autodistruttività dell'io, dell'odio per sé stessi, che crea un carnefice e una vittima. Le componenti distruttive, invece di aiutarci a comprendere, a crescere, a educare il bambino interiore, ci spingono ad aggredirlo, a renderlo appunto vittima. È importante, quindi, decodificare e differenziare questi elementi che nello stato ordinario sono fusi, ci possiedono, ci dominano.

Il terzo grado è quello in cui si sviluppa la conoscenza dell'osservatore, con la scoperta del centro coscienza: si diviene consapevoli che esiste anche un centro coscienza permanente e impersonale che osserva, oltre a un osservatore mentale che invece costruisce e cambia sempre.

“Nel terzo stadio cominciate a prendere consapevolezza della parte di voi che osserva” [p. 234].

Questo, in cui noi possiamo distinguere il centro coscienza dal soggetto mentale, è uno stadio successivo, che si matura arretrando dall'oggetto al soggetto – che a sua volta, poi, diventa oggetto da parte di un altro soggetto che arretra. Per un meditante avanzato tutto questo è molto facile; per chi medita poco è una cosa astrusa, che non si comprende e non ha significato; ma se si medita profondamente sulla coscienza osservante si inizia a districare questa tela di ragno della mente.

“In questo terzo stadio di consapevolezza si adottano le misure costruttive, si comincia ad accettare sé stessi, si impara dagli errori e dai fallimenti, si acquisisce fiducia nelle proprie potenzialità di auto educatori, di auto creatori” [p. 234].

Possiamo quindi cambiare, possiamo creare positività dentro di noi, possiamo fare delle cose buone.

In questa fase, più si è maturi, più si è efficienti; più abbiamo praticato l'allineamento al Sé e la coltivazione degli archetipi del Sé, più siamo in grado di lavorare sull'aspetto egoico, che si apre all'influsso del Sé e si lascia illuminare. L'io e il Sé cominciano ad andare d'accordo.

Il centro coscienza-mediatore, quindi, educa il campo dell'io, ma è anche allineato al Sé: non c'è più discordanza, conflittualità, fra queste due dimensioni. Questo passaggio avviene dopo aver acquisito la capacità di accettare l'ombra; non può avvenire prima, se non abbiamo incluso ancora le parti di noi stessi che odiamo, che nascondiamo, e che mettono in crisi il nostro modello ideale.

Infine la Pierrakos mette in risalto un ulteriore livello d'identità e consapevolezza:

“In questo nuovo modo di percepire sé stessi si comincia a trasformare, a comprendere la dualità, si comincia a integrare” [p. 235].

Il quarto grado è quello in cui cominciamo a diventare interi. Nella via di conoscenza la persona integra è quella che è intera dentro di sé, non è divisa in luci e ombre. Comprende la sua ombra, l'abbraccia, sa che c'è, se ne prende cura, la riconosce, l'accoglie. È a questo punto che l'influsso spirituale si fa potente, perché si crea una condizione di accordo tra io e Sé.

Il Sé non può operare se l'io è diviso: in un io diviso in luce e ombra, il Sé non penetra. È come per il sole e le nubi: le nubi

rappresentano il nostro negare la realtà di ciò che siamo, il nostro non accettare di essere luce e ombra, di avere virtù e difetti, forza e debolezza, saggezza e ignoranza. Quando invece siamo in presenza di questo allineamento, allora il Sé può veramente seminare.

Autoconoscenza e Trasformazione

Affrontiamo ora un tema, quello di autoconoscenza e purificazione, che si collega bene a quel *sutra* di Patanjali⁴ che descrive i tre passaggi, le tre componenti del cammino della realizzazione, e cioè l'*ascesi*, intesa come purificazione, l'*autoconoscenza*, come studio di sé, e l'*abbandono al divino*, come fede e fiducia nel divino e allineamento al Sé.

Dice la Pierrakos:

“La maggior parte degli esseri umani non conosce il potere contenuto nei pensieri e nelle emozioni e quindi non sfrutta le infinite possibilità che ha di creare e ricreare la propria vita” [p. 238].

E ancora:

“Tutti noi sappiamo quanto sia importante esplorare e riconoscere emozioni, pensieri, convinzioni, attitudini, di cui non si è sufficientemente coscienti... A meno che la consapevolezza di questi aspetti non venga coltivata, è impossibile liberare il centro più profondo del proprio essere, il nucleo, dal quale sgorga la vita e la forza della persona. È importante che vi domandiate se siete veramente coscienti di quello che avviene dentro di voi e che non vi accontentiate di dare a voi stessi spiegazioni superficiali” [p. 241].

C'è una grande illusione che va subito affrontata ed è quella di ciò che si pensa di essere: ciò che noi pensiamo di essere non corrisponde alla verità, ma solo a una autorappresentazione, è un fatto mentale, è come noi rappresentiamo noi stessi.

⁴ Patanjali, La via regale della realizzazione, Asram Vidya, Roma, II-1.

Si tratta di una sintesi personale che ha molto poco a che fare con la verità e che certamente esclude i due grandi poli, quello della luce e quello dell'ombra. In come noi ci rappresentiamo non entra la natura del Sé: ciò che dice Sankara nel *sutra* che contempliamo nel corso dell'invocazione (“*Il Sé è la luce che brilla all'interno del cuore...*”) è difficile che ci appartenga, così come siamo in genere inconsapevoli della bellezza, la forza, la bontà dell'anima. Quindi questa luce, questa grandezza è esclusa dalla nostra autorappresentazione, e altrettanto escluso è l'aspetto ombra, cioè tutte le componenti distruttive della nostra persona.

Sappiamo in maniera mentale, mnemonica che abbiamo poteri e distruttività, bellezze e bruttezze, angeli e demoni, ma non è che vi siamo veramente in contatto.

Diventare coscienti della luce è impossibile, se prima non diventiamo coscienti dell'ombra, e questa è la parte più difficile del cammino.

“Per procedere nel lavoro su voi stessi, è necessario che comprendiate in che modo il male metta radici nell'io”
[p. 241].

Le difese contro il dolore generano il male

Per la Pierrakos, il male è distruttività e negatività di cui non si è coscienti. Non è quello di cui si è coscienti. Ciò di cui si è coscienti non è più il male, non è più distruttività e negatività. Si può parlare di male, distruttività e negatività, se aspetti di noi stessi sono esclusi dalla luce della consapevolezza e quindi agiscono indisturbati, fanno il loro mestiere, il mestiere dei demoni: distruggono, opprimono, fanno male.

Un'altra cosa che la Pierrakos continua a dirci è che il male, cioè il non conoscere la distruttività e la negatività, il male come non conoscenza, è dovuto ai meccanismi di difesa.

Il mediatore difensivo è quello che più ostacola il nostro percorso. Cosa non vuole sentire il mediatore difensivo? Dolore, vergogna, colpa, paura, queste sono le cose che non vuole sentire il mediatore difensivo: non vuole sentire quanto possiamo essere vulnerabili, bisognosi, incompiuti. Ecco, quando questo accade, quando domina questo mediatore difensivo, dice la Pierrakos, “si rifiuta la propria umanità e si apre la porta al male”.

Il meccanismo di difesa più semplice è la *rimozione*, che è quando si cacciano nell'inconscio le cose spiacevoli.

Un'altra difesa è la *negazione*, dire: no, non è vero! Qualcuno ci mostra un limite, qualcuno ci specchia nei nostri problemi? Se abbiamo un mediatore difensivo non siamo capaci di dire quello che veramente dovremmo dire: grazie!

Invece neghiamo che questo sia vero e il modo migliore per farlo è di rimandare la colpa a chi ce la dà, rimandare la critica a chi ce la fa, ribattere con una componente di avversione, così possiamo disfarcene subito. Quest'altro meccanismo è la *proiezione*.

E infine un'altra difesa è la *razionalizzazione*, il tentativo di dare spiegazioni apparentemente razionali, che però non sono tali, che tendono a occultare l'oggetto indesiderato.

Allora guardiamoci da queste difese.

Quella di rimuovere: quanto più siamo distratti, tanto più rimuoviamo. Quella di negare o di proiettare: non è vero, non è vero quello che mi dici, anzi proietto su di te, sei tu che hai queste cose.

E poi la razionalizzazione: usiamo la nostra intelligenza per mistificare le cose, per farle apparire diverse da quello che sono. Purtroppo le persone che hanno una buona intelligenza hanno forte questo meccanismo difensivo: è il prezzo dell'intelligenza, sono più disposte a farsi del male, più capaci di farsene.

Disidentificazione e integrazione

Noi tutti abbiamo la tendenza a identificarci con l'io e a ignorare, dimenticare il Sé. E l'io non è neanche una semplice, unica persona, ma è un complesso di subpersonalità, con diverse autorappresentazioni e ogni volta che noi siamo identificati con una di queste subpersonalità, cioè con uno dei frammenti dell'io, siamo dominati e imprigionati in questa identificazione. Perciò l'identificazione è un confine che costruisce un'identità parziale e falsa.

Dice la Pierrakos:

“Voi tutti avete la tendenza a identificarvi solo con alcuni aspetti e non con la totalità di voi stessi... Voi non siete i vostri tratti negativi e non siete neanche i vostri tratti positivi” [p. 228].

Possiamo dire che noi abbiamo tratti negativi e tratti positivi, ma siamo altro, e il modo per scoprire questo altro, che è il nostro vero Sé, è cominciare a disidentificarci da questi tratti con cui ci identifichiamo, positivi o negativi, e sottoporli a esplorazione e verifica. Questo nostro essere controllati da ciò con cui ci identifichiamo frammenta l'energia creativa che il Sé diffonde. Quindi il processo di disidentificazione è fondamentale per tutto il cammino della conoscenza.

Come spiega la Pierrakos, se la persona si identifica solo con i suoi aspetti negativi (o distruttivi, che è lo stesso), si ritrova coinvolta in una lotta. Per esempio, se siamo identificati solo con gli aspetti negativi, naturalmente ci sentiamo in colpa e allora ci autopuniamo: colpa e autopunizione sono alleati dell'identificazione con i lati negativi.

Questo vale anche per debolezze e fragilità: se ci identifichiamo solo con queste, sentiamo naturalmente vergogna e ostilità verso queste parti. Quindi siamo in lotta con noi stessi e la lotta divide e fa soffrire: è il conflitto interiore. Peraltro,

se siamo identificati solo con gli aspetti negativi, non abbiamo neanche la voglia di provare a trasformarci. Chi pensa di essere solo negativo, che cosa può fare se non autopunirsi e nascondersi?

Questo tipo di lotta è segnata da una grande paura, perché tutto questo può essere scoperto e va nascosto; a volte agli altri, a volte addirittura a sé stessi, diventando tutto un processo inconscio. Ed è allora che si costruisce la *maschera*. La maschera è quella personalità fittizia, apparente, che noi portiamo nel mondo e che nasce per nascondere tutto ciò di cui ci si sente in colpa o ci si vergogna, cioè tutti i lati negativi, cattivi, o fragili, deboli.

Poiché la maschera è il solo mezzo per occultare tutto questo disastro, noi possiamo ben capire come sia difficile disidentificarsi da essa. E allora, come diceva Jung: “La primitiva divisione in maschera e ombra condanna alla perdita del Sé”. Ecco, questo è il mondo suburbano dell'io, con cui, a un livello profondo o superficiale, si è identificati.

Cosa vuol dire “disidentificarsi”, per poter poi esplorare e trasformare questo mondo? Vuol dire attivare quella posizione di coscienza osservante che distingue la nostra coscienza da questi contenuti. Tutto ciò di cui abbiamo parlato sono oggetti, contenuti, aspetti, mentre la coscienza è il sostrato. Distinguere la coscienza da questi contenuti è l'opera meditativa della coscienza osservante.

Questa meditazione è molto importante perché matura lo stato di disidentificazione, che prelude all'esplorazione e riconoscimento e all'operato di trasformazione di ciò che fa male, che non è vero, è sbagliato.

Ma chi è poi colui che agisce? Una volta che noi abbiamo maturato la posizione della coscienza osservante e non siamo più incapsulati, identificati con questi oggetti, ma li riconosciamo come aspetti, come cose che abbiamo ma non che

siamo, chi è che comincia poi a fare il lavoro di esplorazione, di comprensione, di trasformazione? È un lavoro in cui sono implicati questi archetipi del Sé su cui stiamo lavorando: l'accettazione, la comprensione, il perdono. È tutto un lavoro congiunto; chi è che fa tutto questo?

Lo fa quello che noi chiamiamo il meditante mediatore sano. Cioè quel soggetto che nel centro coscienza assorbe la voce della conoscenza, assorbe la saggezza, l'istruzione.

Il mediatore, la Pierrakos lo chiama l'io maturo:

“È quella parte di voi che può prendere delle decisioni e affrontare conflitti, osservandone le varie espressioni da cui progressivamente ci disidentifichiamo” [p.229].

Più siamo identificati, meno il mediatore può agire. Più siamo disidentificati e più il mediatore si può strutturare.

“Quando l'individuo comincia ad avvalersi sistematicamente di questo lavoro interiore e cioè comincia ad applicare una volontà buona in difesa, in protezione di sé stesso, poi forse potrà fare anche qualcosa per la vita. Ma comunque questo impegno espande e spiritualizza la coscienza” [p. 230].

Possiamo vedere quanto sia sottile il confine tra lavoro psicologico e lavoro spirituale e quanto parziale e rischioso sia l'uno senza l'altro.

L'espansione del nostro stato di coscienza

La coscienza è il più grande potere di cui noi disponiamo. La coscienza, infatti, appartiene al Sé e non alla mente, la quale è un oggetto della coscienza, una sua sovrapposizione. La coscienza è permanente e immutabile ed è un riflesso della coscienza universale.

La coscienza è divina, mentre la mente è egoica, umana ed egoica. La mente ha ben poco potere di curare e correggere

sé stessa, è la coscienza che ha il potere di farlo. Perciò la disidentificazione della coscienza dai contenuti mentali è primaria nel cammino meditativo. E questa pratica di autosservazione che chiamiamo “coscienza osservante” serve proprio per distaccare, per scollare il nostro centro coscienza dalla prigionia delle sovrapposizioni mentali, sensoriali, fisiche. Quel centro coscienza che noi sperimentiamo e che è l'osservatore, è il riflesso di una suprema verità, è il bene di cui disponiamo, sopra ogni sofferenza e male della mente. Il più grande potere che abbia il nostro osservatore è la capacità di osservare, di riconoscere che è esso stesso coscienza.

Tutto ciò che noi osserviamo e riconosciamo attraverso la mente è frutto di due meccanismi fondamentali: identificazione e proiezione. Quando osserviamo con la mente, percepiamo da una prospettiva identificata con qualcosa, con pregiudizi, modelli, complessi, conflitti, quindi proiettiamo nel mondo esterno parte, se non tutto, del nostro spettacolo interiore: identificazione, proiezione.

Quando il centro coscienza si risveglia in noi stessi, ci dà la possibilità dell'autodominio, ci fa riconquistare una facoltà di visione veramente intelligente e non fantasmatica, illusoria, proiettiva, difensiva.

Quindi vedere con la coscienza è il fine di questa meditazione.

“Nel momento in cui sentite che siete la coscienza che osserva e non ciò che viene osservato, non vi identificherete più con la vostra maschera fraudolenta e con il demone odioso o con il piccolo io meschino ed egoista” [p. 237].

Insomma, la capacità di visione della coscienza ci libera dalla prigionia della maschera fraudolenta, cioè quella maschera che indossiamo per coprire l'ombra, per avere plauso nel mondo.

Possiamo allora vedere il demone odioso, l'elemento Male. E vedere il piccolo io meschino ed egoista... Sì, tutti abbiamo

questi aspetti, ma quando il centro coscienza li osserva e diventa padrone di sé, non si identifica più con l'osservato, ma si vive, si stabilizza come osservante, e allora questi aspetti cessano di essere il nostro destino. Fin quando non li vediamo, essi sono un nostro destino, i nostri padroni; ma se li osserviamo, diventano il campo della purificazione, il campo dell'evoluzione della nostra capacità di vedere, di percepire, di essere. Quando siamo in grado di osservare e di riconoscere gli oggetti, possiamo scegliere di adottare un atteggiamento verso i tratti distorti o sofferenti.

Il secondo potere che ci offre la coscienza osservante, oltre quello di visione, è quello di poter scegliere un atteggiamento nuovo, diverso.

“Perché si sviluppi una vera coscienza, libera dalla mente, perciò spirituale, dovete innanzitutto prestare attenzione a quegli aspetti di voi stessi che avete fino a ora trascurato” [p. 237].

Questa è una cosa che al mediatore difensivo non piace affatto, perché la sua volontà è mantenere le cose come sono per correre dietro all'idealizzazione, per mantenere l'illusione.

La difficoltà vera di questo meraviglioso cammino di verità è quello che la psicologia ci ha sempre descritto come *incontro con l'ombra*. E un gruppo di istruzione, un gruppo di compagni sulla via, ci permette, con la condivisione, di affrontare queste difficoltà.

“C'è bisogno di un atto di volontà interiore per risvegliare questa potenza ancora dormiente, che è la coscienza” [p. 237].

Per questo un vero discepolo ama solitudine e silenzio, perché questi sono il modo per coltivare l'esperienza della pura coscienza e sperimentare questo potere, che si muove e viene nutrito dall'alto.

L'incontro con l'ombra e la fede nel Sé

Che cosa dentro di noi impedisce quella Beatitudine che appartiene al Sé, di cui i saggi e i santi ci hanno sempre parlato? Che cosa ci impedisce di irradiare queste qualità di felicità e pace interiore?

In genere si pensa che il male della vita sia quello che viene da fuori, ma questo è il più grande autoinganno. Fuori esiste il male, non è che non esista; ma se ci cattura, se trova presa, è perché trova dentro di noi il suo terreno. E allora colui che inizia questo percorso verso la conoscenza, poco per volta rientra da questa grande proiezione e si chiede: “Cosa c'è di male dentro di me per cui io non sono felice?” È una domanda molto coraggiosa, rara (l'io ordinario non si fa domande di questo tipo), una domanda anche un po' eroica, ma salvifica. È l'inizio della salvezza.

“Il compito degli uomini sulla terra è di liberarsi dalla distruttività e di superare la negatività e le limitazioni che da essa derivano” [p. 193].

È quello che nel linguaggio alchemico è chiamato “*la discesa agli Inferi*”: lo possiamo fare se siamo veramente certi che la nostra vera natura è il Sé, altrimenti questo viaggio è impossibile. Occorre una fede, la consapevolezza che il nostro vero Essere è divino e libero da questa distruttività.

La distruttività o negatività, come ci insegna la tradizione meditativa, deriva fundamentalmente dall'ignoranza, cioè dall'inconsapevolezza, l'identificazione, la caduta nell'ego corporeo-mentale, con l'attaccamento al piacere e la repulsione del dolore che ne deriva, che culminano tutti nel terrore della morte, nella impreparazione all'esito del cammino dell'incarnazione, che si realizza fin da quando si è giovani.

Dice ancora la Pierrakos, sempre in vista di realizzare ciò che veramente siamo, cioè persone fundamentalmente buone e forti:

“Quanto più potete accettare, senza perdere il senso del vostro valore, la creatura piccola e cattiva, il bambino perso nella sua ignoranza, tanto più voi potrete percepire la grandezza del vostro essere più profondo” [p. 215].

È una grande, assoluta verità. Quanto più possiamo accettare – senza perdere la nostra autostima, la consapevolezza di valere – quella creatura piccola e cattiva che non è altro che il narcisismo prelogico, agganciato ai *guna tamas* e *rajas*, quanto più andiamo verso questo piccolo essere, tanto più ci avviciniamo al grande Essere che pure siamo.

Abbiamo ampiamente parlato del bambino piccolo e cattivo in noi: l'immagine ideale, che si fa onnipotente e carnefice, che pretende l'impossibile, che punisce, calpesta, bastona se questo ideale non è realizzato... Questa è cattiveria pura! Ma è anche un elemento prelogico, l'essenza del narcisismo: l'immagine ideale è un'immagine, un'immagine profonda.

La dimensione collegata all'avidità, all'ambizione eccessiva, alla volontà di potenza, all'orgoglio, è una costellazione di profonda sofferenza interiore, di soggetti che producono dolore, dentro e fuori, un insieme prodotto dall'immagine ideale che diviene carnefice e produce una vittima interna. Questa disfunzione della struttura tripartita – avere dentro un genitore onnipotente, carnefice, e un bambino vittima, rabbioso, ribelle, e avere un mediatore che dorme, che nega tutto, che si difende, che proietta fuori... – questo è l'inferno interiore.

E che cosa succede quando non sappiamo nulla di questa struttura tripartita disfunzionale? Quando non l'abbiamo né compresa, né elaborata, quando ne siamo vittime? Succede che noi proiettiamo tutto fuori! Questi personaggi diventano tutti abitanti del mondo esterno, quindi il mondo si tinge di paura, diventa minaccioso.

“Pretendere di essere vittima dell'odio altrui è in sé stesso un atteggiamento carico di odio” [p. 197].

Ecco le scoperte della conoscenza: la vittima che vede fuori il nemico è carica di odio.

Ma lavorare sull'ombra è solo una parte del lavoro, l'altra parte è quella di coltivare la fede nel Sé, coltivare la fiducia nelle forze buone e in un destino di felicità. Sono due poli, abbiamo bisogno di tutti e due i cammini; guai essere identificati con l'ombra, guai essere identificati con la luce: siamo il Sé, ma abbiamo un io, e l'io è molto piccolo e ha bisogno di cure.

La distruttività dell'immagine ideale – che non ha niente a che fare con l'aver nella vita degli alti ideali – riguarda l'onnipotenza narcisistica e il perfezionismo che ne deriva. Nell'interiorità agisce come un tiranno, un “carnefice”, che fa richieste impossibili e determina uno stato di profonda paura e svalutazione, e di conseguente vergogna e senso di colpa. Questo gioco terribile, veramente doloroso, tra carnefice e vittima, tra un genitore interno disfunzionale e un bambino svalutato, viene tenuto in piedi dai meccanismi difensivi del mediatore, cioè sussiste e si propaga, viene proiettato nel mondo esterno avvelenando qualunque relazione, perché esiste il pernicioso meccanismo difensivo del mediatore, che cancella, sposta, proietta e lascia inalterata la malattia. Perché di questo si tratta, di una malattia della psiche.

La Pierrakos insiste nel definire il male come costruito dai meccanismi difensivi, fundamentalmente alimentati da due emozioni di fondo, paura e vergogna.

Il Vedanta, con il concetto di *guna*, ci aiuta a entrare in questa dolorosità della psiche, della nostra relazione con la vita, facendoci riconoscere la presenza dei *guna – rajas*, come orgoglio e volontà di potenza che iperstrutturano il carnefice interno, e *tamas*, come elemento difensivo di pigrizia e torpore del mediatore.

Una cosa importante è che c'è un collegamento tra questa distruttività e ciò di cui ci lamentiamo nella vita. Negatività e dolore sono legati da un rapporto di causa-effetto. Come già ricordato, la Pierrakos sottolinea che pretendersi vittima dell'odio altrui è di per sé un atteggiamento carico di odio e che "Il compito degli uomini sulla terra è di liberarsi dalla distruttività e di superare la negatività e le limitazioni che essa produce" [p. 193].

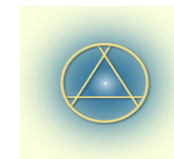
Occorre dunque liberarsi da distruttività e negatività, come limitazioni delle nostre potenzialità, della nostra intelligenza, della nostra forza, della nostra capacità di amare; liberarsi di queste limitazioni, che rappresentano l'antidivino, il non-Sé.

Jung diceva che è inimmaginabile quanta distruttività risieda nella psiche umana. Ma noi vediamo bene, guardando come va il mondo, che non è altro che una esteriorizzazione delle nostre menti. Cos'è il mondo se non l'effetto di quello che è dentro la psiche umana? E come va il mondo?!

La Pierrakos attribuisce la distruttività tutta al bambino interiore, mentre noi distinguiamo genitore e bambino; sono sempre aspetti prelogici, ma comunque nella relazione interna dialogano due soggetti.

Ecco, tutto questo mondo di infelicità che ci priva del nostro autentico diritto di felicità, visto che siamo il Sé, tutto questo mondo, ci insegna il Vedanta, è *avidya*, ignoranza. Il *primum movens* del male è l'ignoranza.

Perché tutto questo accade in noi? Perché non ce ne rendiamo conto. Quando cominciamo a vederlo, cambia tutto. È il non vedere, ci insegnano le grandi tradizioni, l'origine della sofferenza umana. Quindi, riconoscere e rieducare i nostri aspetti interiori disfunzionali, è un compito del nostro cammino, del nostro diritto alla felicità, della nostra responsabilità verso la vita.



Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale

Catalogo delle Pubblicazioni

QUADERNI DI STUDIO

- 1 La Pratica di Autoservazione nella tradizione meditativa Yoga Vedanta
Implicazioni in psicoterapia
- 2 Il Narcisismo Borderline
- 3 Il Narcisismo Nevrotico
La struttura tripartita e i suoi disturbi
- 4 Premesse Elementari alla Meditazione Yoga Vedanta
- 5 Elementi di Diagnosi nella Psicoterapia Transpersonale
L'approccio integrale
- 6 Bhagavad Gita, Il Canto del Beato
Commento di alcuni Sutra

Satya

Edizioni AIPT

SEMI DI MEDITAZIONE

- 1 Pensieri dal silenzio
- 2 La forza dell'umiltà
- 3 La calma mentale
- 4 Parole di guarigione

PSICOTERAPIA E MEDITAZIONE

- 1 Il cammino dello sviluppo integrale
- 2 La depressione
- 3 Sulla via del ritorno
- 4 Narcisismo e spiritualità
- 5 Curare mente e cuore
- 6 La conoscenza liberante