

“Conosci te stesso” alla luce della Teosofia

quinta parte

DANIELLE AUDOIN

Il corpo mentale inferiore

La terza componente della personalità è chiamata corpo mentale inferiore. Perché inferiore? Quando abbiamo descritto la costituzione dell'uomo, abbiamo parlato di un'importantissima cerniera che si trova in mezzo al piano mentale, il quale costituisce una linea di confine fra la personalità e l'Individualità o Sé Superiore.

Il piano mentale fornisce dunque alla Scintilla Divina due vesti distinte; ci sono due corpi mentali.

Un corpo mentale composto da materiale preso in prestito dai tre sottopiani superiori del piano mentale e questo forma il corpo mentale superiore, detto anche corpo causale.

L'altro, il cui materiale è preso a prestito da quattro sottopiani inferiori del piano mentale, è il corpo mentale inferiore.

Questi veicoli sono completamente distinti l'uno dall'altro; il corpo mentale inferiore è strettamente collegato al corpo astrale, perché entrambi sono veicoli della coscienza personale. Il corpo mentale superiore invece è uno dei veicoli della coscienza spirituale.

Il ponte fra la personalità e il Sé Superiore si trova nella mente ed è importante studiarla nelle sue due espressioni.

La letteratura teosofica ci insegna che i differenti corpi dell'uomo si sviluppano, si organizzano man mano che progredisce l'evoluzione umana e che ogni grande Razza ha un particolare lavoro da svolgere. Il compito della

quinta Razza, cui noi apparteniamo, è proprio lo sviluppo del corpo mentale inferiore.

L'umanità non ha ancora completato questo sviluppo o almeno l'ha realizzato in modo molto ineguale e questo spiega le differenze di comprensione che hanno gli esseri umani e anche il fatto che i nostri problemi hanno tutti origine nel corpo mentale inferiore.

Quest'ultimo, di forma ovoidale, è composto da elementi presi in prestito dai quattro sottopiani inferiori del piano mentale.

Alla nascita, la sua composizione più o meno raffinata è dovuta, come per il corpo astrale, alla vibrazione dell'atomo permanente della mente, in cui si trova registrata l'essenza delle esperienze della precedente incarnazione.

Per chiarire la composizione degli elementi che formano il corpo mentale inferiore occorre parlare di ciò che è chiamata essenza elementale (la stessa cosa vale anche per il corpo astrale).

Cos'è dunque l'essenza elementale? Abbiamo detto che la Vita che anima un essere umano prima di fare il suo ingresso nel regno umano è passata attraverso le esperienze dello stato minerale, vegetale e animale. Se consideriamo che la Vita discende o si espande dai piani divini fino al piano fisico, il più basso o il più esterno, per poi risalire verso i piani divini, vediamo che il regno minerale si trova nel punto più basso della curva, quello più lontano. Che cosa accade alla Vita nella fase discendente della sua curva, prima dell'esperienza minerale?

Un'effusione di Vita Divina, un'emanazione dello Spirito Divino o un'Onda di Vita (poco

importa il nome o l'immagine che si utilizza per cercare di raffigurare un processo che non può essere immaginato dalla nostra mente) viene immessa nel tessuto dell'Universo.

Senza cercare d'immaginare ciò che accade sul piano nirvanico e buddhico, vediamo cosa avviene quando l'Onda di Vita, che la letteratura teosofica chiama essenza elementale, giunge sul piano mentale.

L'Onda attraversa, come essenza elementale, il piano mentale (superiore e inferiore), il piano astrale, per poi arrivare sul piano fisico e vivere l'esperienza minerale nel mondo minerale.

L'Onda di Vita, scendendo, impregna i tessuti che compongono il corpo causale [mentale superiore N.d.T.], il corpo mentale inferiore e il corpo astrale. Per essa il progresso e l'evoluzione consistono nella discesa; per l'uomo è il contrario.

Questa è la causa della resistenza alla purificazione che troviamo nei nostri veicoli. L'uomo deve riuscire a elevarsi usando uno strumento che, per sua natura, è attratto verso il basso.

L'essenza elementale è più determinata, più forte sul piano astrale che sul piano mentale; sul piano astrale è più evoluta, più sviluppata. Questo spiega come sia più facile calmare i pensieri che le emozioni.

Lavorando sul corpo mentale inferiore non incontreremo più le forti resistenze del mondo astrale, ma troveremo una tendenza alla frammentazione, all'agitazione, perché l'essenza elementale mentale è morbida, meno organizzata, addirittura instabile. Per questo motivo ci vuole forse meno forza, ma certamente più perseveranza, più attenzione, più vigilanza, per placare in modo efficace il corpo mentale inferiore.

Quali sono le mansioni del corpo mentale inferiore? Abbiamo visto che le vibrazioni fisiche che gli organi sensoriali trasmettono al corpo astrale vengono tramutate in sensazioni e inviate al corpo mentale inferiore che le rac-

coglie e le trasforma in percezioni, ossia produce immagini uditive, olfattive, gustative, tattili e visive.

La seconda mansione del corpo mentale inferiore è comporre queste differenti immagini in una rappresentazione globale che, custodita nella memoria, permetterà in seguito d'immaginare il tutto percependone anche solo una parte. Un profumo, un suono possono ricollegarci o rappresentare un oggetto che non vediamo. Combinando le immagini, la mente inferiore stabilisce rapporti di comparazione, di compensazione, d'immaginazione, di analisi...

La terza mansione consiste nell'agire sugli organi dei sensi per farli reagire a una percezione. Quando la nostra mano tocca un oggetto che brucia, istantaneamente la ritiriamo perché giunge l'ordine dalla mente, anche se non siamo coscienti della rapidità e dell'automatismo del processo.

La seconda mansione del corpo mentale inferiore è quella che più attrae la nostra attenzione, perché stabilisce dei rapporti.

Stabilire dei rapporti significa ciò che noi chiamiamo pensare.

La qualità dei rapporti, ossia del pensiero, non dipende solo dalla quantità di immagini accumulate dalle percezioni ma anche, e forse ancor più, dalla perizia nell'associarle.

Il corpo mentale inferiore è l'organo del pensiero concreto, quello che vede le differenze fra le cose.

Bisogna notare che, a causa delle limitazioni dei nostri sensi, che agiscono come dei filtri, le immagini mentali deformano gli oggetti percepiti.

La mente inferiore non conosce le cose come sono realmente, ma ne vede solo il riflesso; questo si forma nel mentale inferiore che lo proietta fuori di sé.

Noi crediamo che quello che percepiamo esista così come viene percepito, oggettivamente; in realtà quello che percepiamo è l'immagi-

ne mentale, soggettiva, che si è formata in noi.

Il mondo esterno esiste, ma noi non lo vediamo com'è realmente; vediamo solo il riflesso che si è formato nella nostra mente.

Prima di soffermarci sul lavoro che possiamo fare sul corpo mentale inferiore, precisiamo bene la differenza fra mente, pensiero e corpo mentale inferiore.

Abbiamo detto che ad ogni livello della Manifestazione ci sono Coscienza ed Energia.

A livello mentale l'aspetto Coscienza è ciò che chiamiamo mente, pensiero.

L'aspetto Energia, la materia in senso lato, è il corpo mentale inferiore.

A livello astrale l'aspetto Coscienza è l'emozione, il sentimento, mentre l'aspetto Energia è il corpo astrale.

La Coscienza Spirituale, quando arriva nella personalità, a livello del mentale inferiore si esprime come pensiero, a livello astrale come emozione e sentimento, a livello fisico come consapevolezza di avere un corpo. A ogni livello essa utilizza uno strumento, un utensile differente.

Per esprimersi come pensiero, la Coscienza ricorre al corpo mentale inferiore; come emozione, si serve del corpo astrale ecc. Affinché la Coscienza possa esprimersi come pensiero occorre quindi perfezionare lo strumento mentale. Lo strumento attraverso il quale si esprime limita inevitabilmente l'espressione della Coscienza, ma noi possiamo cercare di ridurre questa limitazione, in modo da evitare un oscuramento eccessivo.

Riguardo al corpo fisico e astrale, che abbiamo già studiato, il primo lavoro da compiere è l'oggettivazione di questi corpi. Ma è possibile oggettivare il corpo mentale inferiore?

Per oggettivare un veicolo bisogna poter prendere le distanze da esso.

Poiché il corpo mentale inferiore fa ancora parte della personalità, per l'uomo che si identifica con la propria personalità, con il proprio

io, è impossibile prenderne le distanze.

L'uomo, allo stato attuale della nostra evoluzione, s'identifica con il mentale inferiore: pensare ed essere pare siano indissociabili; il mentale inferiore e l'io formano un tutt'uno.

C'è un punto in comune importantissimo, peculiare sia della percezione di essere un io sia del mentale inferiore.

L'io è, per definizione, opposto al non io, esso è l'espressione della separatività. Se c'è un io vuol dire che esiste l'altro, che esistono gli altri.

Anche il mentale inferiore è a sua volta il regno della separazione; il riconoscimento delle differenze (abbiamo visto che è una delle sue mansioni) origina l'opposizione tra le differenze stesse e questa è la causa della separatività; così sarà sempre finché l'uomo si identificherà con la propria personalità.

Questa è anche la causa della grande attrazione fra il corpo mentale inferiore e il senso dell'io, i quali si rinforzano nel vicendevole contatto e tengono la Coscienza prigioniera della personalità, identificandola con questa. Ciò rende impossibile realizzare un vero controllo e ogni profonda purificazione.

Cosa accade quando crediamo di controllare il nostro corpo mentale inferiore? Una parte del corpo mentale inferiore cerca di controllare un'altra parte di se stesso, ossia una parte di me cerca di controllare un'altra parte di me.

Si capisce facilmente che un tale lavoro è votato al fallimento. Tuttavia è ciò che, con le migliori intenzioni, facciamo più o meno tutti, con sforzi ripetuti e con risultati sterili.

Questo lavoro, che ha origine nell'io, è dichiarato da Krishnamurti e molti altri Maestri di nessuna utilità sulla via spirituale; esso non fa altro che rafforzare e indurire l'io, amplificando la separazione e chiudendo ermeticamente la comunicazione tra il Sé Superiore e la personalità.

Per riuscire a controllare il corpo mentale inferiore dovremmo saper andare oltre l'io e,

per poterlo fare, bisognerebbe che smettessimo di identificarci con la personalità, previo il controllo del corpo mentale inferiore. Come superare questo problema che pare irrisolvibile?

Proviamo a capire il funzionamento del corpo mentale inferiore, il meccanismo dell'io.

La prima cosa da considerare è che l'io, almeno fino a un certo punto, è necessario all'evoluzione.

Sri Aurobindo dice che l'io è: "Ciò che ci aiuta a individualizzarci e ciò che ci impedisce di diventare divini". Si potrebbe dire la stessa cosa del corpo mentale inferiore: di per sé non è un ostacolo, ma è il suo cattivo funzionamento che ci impedisce di diventare divini.

Abbiamo detto che il mentale inferiore percepisce le differenze ossia il mondo della differenziazione. Esso è fatto per vedere e percepire quello che è, qui e ora, poiché stabilisce una scala di valori, differenzia, giudica, preferisce certe immagini, certe idee in rapporto ad altre che rifiuta. Così facendo avviene una prima distorsione.

Se ricordiamo che tutto è divino, vediamo subito che la disposizione mentale a giudicare, a scegliere, ci tiene separati dall'Unità Divina.

La tendenza all'automatismo che ha ogni veicolo provoca inevitabilmente un'altra distorsione: la ripetizione di una stessa idea porta all'idea fissa, al pregiudizio, che agisce come un blocco, come un nodo nel corpo mentale inferiore, procurando una vera e propria invalidità. Fissarsi su un'idea, anche se buona, è contrario all'evoluzione spirituale, ci impedisce di diventare divini.

Avvertendo le differenze, la mente classifica, determina dei concetti, denomina le cose, gli avvenimenti, gli stati psicologici.

Una terza distorsione si manifesta quando il nome, il concetto diventano più importanti della Vita. Questo non ci permette di prendere la Vita così com'è, qui e ora, ma ci fa vivere riferendoci alle idee stabilite in precedenza e questa è

una forma di attaccamento al passato, quindi un altro ostacolo per l'evoluzione spirituale.

Il retto pensiero deriva dalla corretta visione delle cose, delle cose così come sono, qui e ora. Come imparare a pensare correttamente eliminando le distorsioni?

Tutti gli insegnamenti insistono sull'attenzione che dobbiamo mantenere in tutto quello che facciamo. Essa ci aiuta progressivamente a eliminare quei sogni illusori e quelle evasioni che occupano la mente della maggior parte delle persone.

L'attenzione, l'essere presenti nel momento reale devono precedere gli esercizi di concentrazione.

Nulla è senza importanza, qualsiasi attività merita la nostra totale attenzione, non soltanto perché così sarà eseguita bene, ma anche perché questo è il primo passo per ottenere la quiete dei pensieri e quindi la concentrazione, cioè una sempre maggiore capacità di attenzione.

La concentrazione avviene quando non c'è più giudizio, non c'è più scelta, non ci sono più pregiudizi, idee preconcepite, non c'è più attaccamento ai concetti. Si è concentrati quando la mente si limita solo a osservare, ossia quando è totalmente presente, qui e ora, quando non c'è più alcun rifiuto e quindi nessuna agitazione.

Con queste condizioni si è pronti per la meditazione, la quale avviene quando il mentale inferiore, l'io, è completamente silenzioso.

Allora le forze spirituali potranno impregnare i veicoli inferiori e compiere il lavoro di purificazione del corpo mentale inferiore, eliminando progressivamente le vibrazioni mentali più basse, più gravi, con le quali non possono coesistere.

La purificazione del corpo mentale inferiore non è un lavoro della personalità, ma un lavoro fatto sulla personalità dall'influsso delle forze spirituali.

Quando si cerca di meditare, non si ottiene immediatamente il silenzio della mente. L'im-

portante è arrivare progressivamente all'assenza di ripulse, di scelte, di preferenze, di giudizi.

Se ci sforziamo di sopprimere i pensieri, questo rinvigorisce la loro resistenza.

È meglio cercare di osservare i pensieri, senza reprimerli, senza assecondarli, guardandoli con neutralità. Allora se ne vanno, passano come le immagini di un film, estranee sia allo schermo sia a chi le guarda e noi inizieremo a staccarci dal corpo mentale inferiore e sarà l'avvio della "disidentificazione".

Se osserviamo i pensieri come fossero le immagini discontinue di un film, constatiamo che l'io non ha alcuna continuità.

Ognuno di noi ha l'impressione di essere un io solido, con una propria continuità e questo ci fa sembrare così difficile trasformarci che rinviando a domani l'inizio del processo di trasformazione.

Il nostro pensiero è costituito da immagini susseguenti, completamente separate le une dalle altre, così come lo sono quelle di un film; esse danno la sensazione della continuità solo a causa della rapidità dello svolgimento. La continuità è però solo apparente, non esiste, ed è per questo che alcuni Istruttori, come Krishnamurti, affermano che la trasformazione può essere istantanea.

Di fatto, cos'è il pensiero, o meglio, cosa sono i pensieri?

Abbiamo detto che la Coscienza Spirituale, esprimendosi sul piano mentale inferiore per mezzo del corpo mentale inferiore, appare come mente, pensiero, l'insieme dei pensieri.

La Coscienza, che è Una, si manifesta sotto forma di pensieri differenziati.

Per tentare di rappresentare quello che accade serviamoci, come esempio, di un'immagine utilizzata da I.K. Taimni nel suo libro *L'Uomo, Dio e l'Universo* per spiegare la differenza tra il Non Manifesto e il Manifesto; essa ci aiuta a capire la differenza fra la Pura Coscienza e la mente, il pensiero.

La luce bianca, passando attraverso un prisma, viene scissa, trasformata in luce colorata; da un lato del prisma abbiamo la luce bianca e dall'altro abbiamo i colori differenziati, colori che prima erano potenzialmente contenuti, integrati, nella luce bianca.

Si può paragonare la Coscienza Spirituale, Pura, alla luce bianca, il corpo mentale al prisma e i pensieri ai diversi colori. Il mondo dei pensieri è il mondo della differenziazione; il mondo della Pura Coscienza è quello dell'Unità.

Se la Coscienza può diventare mente, si può ipotizzare che, inversamente, facendo un cammino di ritorno, la mente possa ridiventare Pura Coscienza, non differenziata.

La diversità è l'Unità vista dall'altro lato del prisma.

Possiamo anche dire che il tempo è l'Eternità vista dall'altro lato del prisma.

È quindi possibile liberarsi dalla diversità, dal tempo, dal relativo (ricordate: siamo liberi da ciò che si comprende), pur vivendo in questo mondo, cioè qui e ora.

La liberazione intesa solo dal punto di vista della mente inferiore è sempre rimandata al domani e il "domani" resta indefinitamente domani.

Dal punto di vista della Pura Coscienza la liberazione è già lì e quindi è immediatamente realizzabile; è la riunificazione di ciò che è stato differenziato, è la comprensione in senso etimologico, "prendere con", includere.

Comprendere sempre più i nuovi e differenti aspetti della vita vuol dire essere in armonia con questi, significa avvicinarsi alla Coscienza Spirituale.

Potreste dire che non ci si può avvicinare perché o si è da un lato del prisma o dall'altro ed è vero; c'è però un momento preciso in cui si oscillerà dall'altra parte del prisma e quindi ci si deve preparare, guardando in maniera differente il mondo della diversità, insegnando alla

mente inferiore a guardare imparzialmente gli aspetti della differenziazione, avere uno sguardo neutro sulla vita, gli avvenimenti, gli esseri umani, i loro comportamenti e anche il nostro.

Abbiamo molta difficoltà a vedere in modo neutro il nostro passato.

La memoria inconscia è colma di giudizi, di rifiuti, di rimpianti, di frustrazioni che ci portiamo appresso e ci impediscono di vivere appieno il presente.

Quanti esseri umani sono incapaci di liberarsi dai ricordi di un'infanzia che considerano infelice!

Cercare di guardare il passato senza considerarlo felice o infelice ci aiuta a liberarci da alcune reazioni mentali che ci paiono incontrollabili; noi diciamo che sono istintive, ma esse derivano dalla massa di opinioni e giudizi presenti nella nostra memoria inconscia.

Tutte le manifestazioni, le differenziazioni poste nello spazio-tempo devono essere esaminate in modo imparziale prima di poterle collocare al loro giusto posto e scoprire l'Unità nella diversità. Noi non troviamo l'Unità perché la cerchiamo sempre al di là della differenziazione, in opposizione alla differenziazione. L'Unità e la differenziazione sono una sola e identica cosa.

La differenziazione è l'espressione dell'Unità nei mondi inferiori.

Il corpo mentale inferiore è lo strumento che permette la manifestazione sul piano della personalità.

Se l'essere umano s'identifica col corpo mentale inferiore, dimenticando la propria relazione con il Sé Superiore, egli non vede altro che la differenziazione, la separazione, si crede isolato e cerca di regolarsi da solo senza alcun risultato. Se però si rende conto della relatività del corpo mentale inferiore nella costituzione dell'uomo, della sua relazione con il Sé Superiore, allora la differenziazione viene vista con obiettività e non è più di ostacolo alla percezio-

ne dell'Unità soggiacente; la personalità si lascerà controllare e purificare dal Sé Superiore che è il Maestro interiore.

Se siamo coscienti che l'influsso delle forze spirituali, espressione del nostro vero Essere, sono limitate, per non dire bloccate, dalle emozioni, dai desideri, dai pensieri incontrollati che stanno in noi, dovremo innanzitutto sgombrare questi ostacoli.

Cosa facciamo invece? Neghiamo o ignoriamo questi ostacoli, immettiamo altre nozioni in una mente già ingombra e questo non ci può aiutare.

Nel libro leggiamo: "Ogni conoscenza è utile e un giorno tu avrai tutto il sapere, ma fino a che ne possiedi solo una parte, bada che questa sia la più utile".

Quello che dobbiamo imparare prima di tutto, credo, è conoscere noi stessi. Questa conoscenza non è una meta, ma senza di essa non c'è speranza di liberarsi dal giogo dell'io.

Cosa ci impedisce di partire, di metterci in cammino sulla via della liberazione?

Per incominciare un viaggio, qualunque esso sia, dobbiamo accertarci che la meta sia raggiungibile. Poiché i teosofi, gli spiritualisti, quando parlano della liberazione, la circondano di molti misteri e la considerano raggiungibile solo dopo un gran numero d'incarnazioni, essi non si mettono mai in cammino.

Tuttavia c'è una liberazione che si può raggiungere ed è l'emancipazione dalla schiavitù dell'io, dall'identificazione con la personalità.

Tutti i grandi Maestri l'hanno detto, abbiamo numerosi esempi non solo nel passato, ma anche oggi, sia in Oriente, sia nel mondo occidentale.

È possibile, malgrado tutti i nostri problemi, partendo da dove siamo, andare oltre l'io personale, a condizione di metterci seriamente in cammino.

Traduzione di Ermanno Vescia.