

La mente è il cuore e il cuore è la mente

Patrizia Moschin Calvi

Nella letteratura teosofica il pensiero è considerato costituente importante dell'essere umano: esso è di speciale interesse poiché definito terreno d'incontro fra mente concreta e *manas* superiore, organo della coscienza, luogo in cui può essere attivato o risvegliato il "Conoscitore", il nucleo perenne dell'uomo, quel Sé la cui natura è Conoscenza. Il discernimento intuitivo, o *viveka*, che ne deriva, porta alla discriminazione tra reale e non reale, tra *noumeno* e fenomeno e porta alla consapevolezza della realtà, all'integrale risveglio della coscienza e quindi alla pura, effettiva Conoscenza.

Quando il Sé si manifesta, almeno parzialmente, nel microcosmo dei nostri corpi, quale *Logos* del nostro sistema individuale, esso si riveste di coscienza. È proprio da qui che traiamo la percezione di quel sottile senso di unità, che mai ci abbandona malgrado tutti i cambiamenti; qui ha la sua fonte il sentimento di identità, poiché esso è l'Eterno in noi.

Dal risveglio del Sé dipende il conseguimento della meta della vita, che è l'armonia con tutte le cose, e la funzione della materia mentale è proprio quella di vibrare in consonanza con le onde spirituali, per sconfiggere *ahamkara*, l'illusione che ci fa credere che il nostro "io" sia distinto dal Sé universale. Comprendere questa "*maya*", questa illusione, significa arrivare ad identificarsi col *Brahman*, Felicità Suprema, Luce Suprema, Suprema Armonia poiché, mi piace ricordarlo, l'essenza dell'universo è Beatitudine.

Da ciò si può derivare che tutti coloro che riescono a divenire coscienti e quindi ad essere tutt'uno con l'Universo, raggiungono il cuore, che è la dimora dell'essenza della vita, quel Sé immortale che così viene descritto nella *Chhandogya Upanishad*, VIII, i, 3: "Dentro di esso dimorano il cielo ed il mondo; dentro di esso sono il fuoco e l'aria, il sole e la luna, il lampo e le stelle, tutto ciò che è e tutto ciò che non è in Questo [l'universo]".

Come ci spiega Annie Besant nel testo *Il potere del pensiero*, questo *etere interiore del cuore* è un antico termine mistico che designa la natura sottile del Sé, il quale è davvero uno e onnipresente, così che colui che è cosciente nel Sé lo è in tutti i punti dell'universo.

Ed esattamente come la propria felicità è inscindibile da quella degli altri, così mente e cuore interagiscono: quello che pensiamo con la mente influisce sul cuore e tutto ciò che sentiamo con il cuore "*contamina*" anche la mente.

Qualcuno ha paragonato quest'ultima ad uno specchio, nel quale vediamo le immagini degli oggetti che ci troviamo davanti, e di conseguenza noi non conosciamo le cose in sé ma solo per l'effetto che producono sulla nostra coscienza. E' una definizione che, se ben intesa ed assimilata, può non solo rivoluzionare il senso delle nostre percezioni, ma anche aiutarci a meglio vivere le dinamiche di relazione, basate troppo spesso esclusivamente sui preconcetti di questo approssimativo presupposto.

Ma esaminiamo ora che significato può avere per noi la coscienza. Ci è stato insegnato che coscienza e vita sono due termini identici, che esprimono entrambi un solo concetto, a seconda che venga considerato da un punto di vista interno od esterno.

Lo *Studio sulla coscienza* di Annie Besant così ce ne parla: "Non vi è vita senza coscienza; non vi è coscienza senza vita. Quando le separiamo vagamente nel pensiero ed analizziamo quel che abbiamo fatto, troviamo che diamo alla coscienza rivolta verso l'interno il nome di vita ed alla vita rivolta verso l'esterno il nome di coscienza. Quando la

nostra attenzione è fissata sull'unità diciamo vita; quando è fissata sulla molteplicità diciamo coscienza e dimentichiamo che la molteplicità è dovuta alla materia di cui essa è l'essenza, la quale materia è la superficie riflettente in cui l'Uno diventa i Molti. Quando si dice che la vita è "più o meno cosciente", non si intende parlare dell'astrazione vita, ma di un "essere vivente" più o meno conscio delle cose che lo circondano. La maggiore o minore coscienza dipende dallo spessore, dalla densità del velo che lo avvolge, che ne fa un essere vivente separato dai suoi simili. Distruggete col pensiero quel velo e distruggerete anche la vita, e proprio così vi troverete di fronte a Quello in cui tutti gli opposti vengono a risolversi, il Tutto".

La coscienza, così come il pensiero, si modifica in continuazione essendo soggetta come ogni cosa, dall'atomo al corpo celeste dello spazio più profondo, al movimento: quella legge eterna che è causa dell'evoluzione della materia ed è lo spirito stesso, senza principio né fine, base e genesi dell'esistenza degli esseri. La coscienza procede dal Sé o Manas superiore e ciascuno di noi ha la meravigliosa opportunità di stabilirne il grado vibratorio, che è il risultato del costante nutrimento che le diamo, a seconda del nostro livello evolutivo. Essa ci porta a superare l'individualismo: nel momento che si viene a perdere il senso della separatività, si comprende che essa è un'illusione, che non è mai esistita, e si sperimenta uno stato beatifico che Edwin Arnold, con estremo lirismo, descrisse come "la goccia di rugiada che cade nel mare di splendore".

Sappiamo che nel nostro sistema solare la materia è divisa in sette grandi piani: fisico, eterico, astrale, mentale, causale, buddhico e atmico. Sui primi tre cammina, evolvendosi, la maggioranza dell'umanità, mentre il sentiero del discepolo si svolge sui due piani successivi, vera chiave di volta per disciogliere l'elemento umano nel divino. Anche a questo livello di coscienza, detto campo dell'evoluzione umana supernormale, ogni modificazione appare come vibrazione, e siccome la materia è la risultante della coscienza, troviamo una costante anche nelle modificazioni della materia, susseguenti a quelle della coscienza.

Lo sviluppo dello stato di coscienza però non è mai - o quasi mai - istantaneo. E a questo proposito molto si può fare con la meditazione e lo studio di tematiche spirituali, che vi producono notevoli cambiamenti.

Lo scopo della meditazione, per esempio, a questo livello di evoluzione serve a disciplinare la mente fino a farla raggiungere quella calma che ne sospende le modificazioni. Acquietare la mente permette di liberarla da ogni intralcio, renderla più forte ed ampliarla, affinché possa essere in grado di risuonare in armonia con le vibrazioni superiori, con ciò che è oltre la mente stessa, formando un canale per l'infinita saggezza del Logos, esattamente come si allena un corpo fisico ad una certa performance.

Tutto questo però non può essere disgiunto da un'opera di preparazione, che inizia con una purificazione fisica ed emotiva e via via procede sugli altri piani. Per questo lavoro è consigliata, in particolare, la pratica del Raja Yoga, che a differenza degli altri tipi di yoga permette uno sviluppo ed una presa di coscienza equilibrati ed armonici; tale disciplina porta alla realizzazione dell'Unità di tutta la Vita tramite la cognizione della propria natura divina.

Secondo Leadbeater una meditazione è "efficace" quando concretizza, nei nostri corpi, quella che egli definisce materia superiore. In questa fase sembra che si percepiscano di frequente delle grandi emozioni, derivanti dal piano buddhico, e che sotto tale ascendente il lavoro possa dare ottimi frutti ma "in tal caso è necessario lo sviluppo del corpo mentale e causale, allo scopo di stabilizzare ed equilibrare diversamente

le grandi emozioni che ci hanno trasportati nella giusta direzione ma che potrebbero molto facilmente essere un po' svisate e spingerci verso qualche rotta meno desiderabile. Con il sentimento soltanto non otteniamo il perfetto equilibrio o stabilità, ed è bene che sperimentiamo sentimenti elevati, e più intensi sono meglio è, ma ciò non è sufficiente: saggezza e fermezza devono pure essere acquisite, perché abbisognano del pari di una forza direttrice, come pure di una forza motrice. Il vero significato di Buddhi è saggezza, ed allorquando questa si realizza, comprende ed assorbe tutto il resto".

La Teosofia ci insegna inoltre che il legame che ci unisce alla Triade spirituale è costituito di materia buddhica, e che di tale sostanza è formata la meravigliosa trama che sorregge e vivifica tutti i nostri corpi che, infatti, se osservati con la vista buddhica, spariscono, e al loro posto si vede una scintillante trama d'oro meravigliosamente bella, fine e delicata.

Da tutto ciò si evince l'importanza, per lo sviluppo delle facoltà dell'anima, della capacità di controllo del pensiero, prerogativa irrinunciabile, assieme ad una volontà ferma e decisa, per essere di beneficio a sé ed agli altri, prendendo parte attiva nella cooperazione allo schema generale di evoluzione.

Su questo punto tutti i grandi Saggi consigliano una pratica giornaliera, un vero e proprio allenamento dei "muscoli mentali", che non significa vero progresso spirituale in sé, ma che consente di avere uno strumento sempre più perfezionato per il lavoro di servizio.

Ricordiamo a questo scopo che siamo un'unica coscienza con tutto ciò che ci circonda, sebbene tale percezione magari ancora ci sfugga, e che la nostra responsabilità è tanto maggiore quanto più siamo consapevoli di quello che accade a livello esoterico. I Grandi Esseri cercano la cooperazione dell'uomo, nel processo evolutivo, ma tale cooperazione, non dimentichiamolo, va offerta, e tanto più sarà efficace, solo se compiuta in piena conoscenza delle Leggi che regolano la Vita ed attenendovisi rigorosamente, per non creare più disarmonie o problemi di quelli che si cerca di riequilibrare.

E' perciò della massima importanza la qualità dell'approfondimento che ognuno di noi compie riguardo alle Leggi Universali, in perfetta sintonia con le quali possiamo servire il Grande Piano evolutivo.

Non è un compito tanto semplice: i livelli di lavoro sono molteplici, seppure, effettivamente, come abbiamo già visto, siano riconducibili ad unità, e tutto ciò che facciamo su un livello vada a "contaminare" anche gli altri, oltre che la coscienza collettiva di cui siamo parte.

Ogni nostra conquista è patrimonio di tutti gli esseri, ogni nostro momento di profonda consapevolezza trascina con sé tutta la Vita, contribuisce all'innalzamento del livello spirituale del tutto. Per questo è di fondamentale importanza sviluppare e consolidare le nostre facoltà interiori, che possono davvero costituire un'influenza positiva e quindi non solo un effetto benefico sui piani sottili, ma anche un esempio per tutti. Sappiamo bene che è solo così che si evitano i conflitti, interiori ed esteriori (si, anche quelli fisicamente lontani migliaia di chilometri da noi), ed ogni altro genere di negatività. E' questo l'unico strumento infallibile sulla via della riconciliazione, dell'armonizzazione e della concordia tra gli uomini e della loro sintonizzazione con il Tutto.

Teniamo presente infine che Intelligenze altissime presiedono alla razza umana nel suo complesso, esercitando continuamente una influenza spiritualizzante sugli uomini e che ci sono stati messi a disposizione molti Esseri di Luce, pronti e desiderosi, se solo lo chiediamo loro, ad aiutarci in questo compito, e se sentiamo il peso gravoso dell'immenso

lavoro che c'è da fare, abbiamo il dovere di invocarne la presenza e l'ausilio: l'esercito celeste avrà così, anche sulla terra, degli ottimi soldati.

Bibliografia

Annie Besant, *Studio sulla coscienza*.

Annie Besant, *Il potere del pensiero*.

Charles Webster Leadbeater, *La vita interiore*.

Danielle Audoin, *Avviamento allo studio dello yoga*.