

Tra l'oceano e il fiume: ai confini dell'esoterismo religioso

GRAZIELLA RICCI

“Colui che conosce se stesso conosce Dio”.

(Ibn 'Arabi, S. XII)

1. Introduzione

L'epigrafe scelta per questa relazione appartiene a Ibn 'Arabi, noto mistico arabo del secolo XII. È una buona introduzione all'argomento di oggi, argomento che inizialmente non mi convinceva perché parlare di esoterismo è già di per sé una contraddizione. Come ha detto il linguista L. Wittgenstein: *“Su ciò di cui non si può parlare si deve tacere”*. Nel cercare di esprimere e tradurre l'esoterico e il sacro linguisticamente, ciascuno di noi, senza volerlo, è di fatto un traditore, traduce, interpreta e commenta quello che non si può descrivere a parole.

Il dizionario Zingarelli definisce l'esoterismo “una tendenza presente in alcune religioni a riservare una parte della verità e degli insegnamenti soltanto a gruppi di eletti o di iniziati”. Da questa prospettiva, esoteriche sarebbero le dottrine che prevedono regole e comportamenti di carattere segreto. Perciò il termine ‘esoterico’, dal greco *esoterikòs*, che vuol dire ‘interno’, è usato per indicare insegnamenti riservati a una cerchia ristretta di discepoli e si colloca in contrapposizione al greco *exoterikòs* (essoterico: ‘esterno’), riferito a insegnamenti indirizzati a tutti. Tra le dottrine esoteriche si possono menzionare la magia, l'alchimia, le religioni misteriche e gnostiche, la cabbala. In ognuna di esse il segreto può essere inteso o come segreto inaccessibile riguardante i meccanismi del macroco-

smo o come patto di silenzio degli iniziati verso i profani. Anche nelle grandi religioni monoteiste tradizionali, come nel Vicino e nell'Estremo Oriente, si poteva riscontrare una parte istituzionale, essoterica, e una componente esoterica collegata a riti o cerimonie varie.

Nel secolo XIX, con lo studio sull'origine delle lingue, molti studiosi di dottrine e/o filosofie esoteriche hanno trovato linguaggi nascosti in numerosi documenti e opere artistiche e letterarie come la *Commedia* dantesca o i testi di Avicenna e di Ibn 'Arabi, le cattedrali medievali, certe pitture rinascimentali. Poiché parlare di esoterismo implica non soltanto parlare degli aspetti mistici e ineffabili delle diverse religioni, opere e movimenti spirituali, ma anche del rapporto dell'essere umano con il sacro, proverò a offrire qualche riflessione personale sull'obiettivo di tutte le religioni del mondo: la relazione dell'uomo col divino oppure la realizzazione del divino nell'uomo, secondo la varie prospettive.

Sempre nel dizionario², la prima accezione di “Religione” riguarda il “complesso delle narrazioni mitiche, delle norme etiche e salvifiche e dei comportamenti culturali che esprimono, nel corso della storia, la relazione delle varie società umane con il mondo divino”. Ora la relazione dell'essere umano col divino divide il mondo fenomenico in sacro e profano. Perciò abbiamo a che fare con gli aspetti non manifesti del sacro e non è facile parlarne, anche perché non esistono fenomeni religiosi ‘puri’ e soltanto religiosi. Come ben dice Mircea Eliade: *“Girar intorno al fenomeno religioso per mezzo della fisiologia, la psico-*

logia, la sociologia, l'economia, la linguistica, l'arte, eccetera, significa tradirlo e lasciarsi sfuggire appunto il 'quid' unico e irriducibile che contiene: il suo carattere sacro. (...Tuttavia) essendo cosa umana, la religione è per questo anche un fatto sociale, linguistico ed economico - non è concepibile l'uomo all'infuori del linguaggio e della vita collettiva..."³.

In un certo senso, le parole di Eliade si avvicinano di più alla definizione che dà H.P.B. di religione: "Una religione nel senso vero e corretto è un legame che unisce tutti gli uomini e non un insieme particolare di dogmi e di credenze. La religione, di per sé, nel suo senso più ampio, è ciò che lega non solamente gli uomini ma ugualmente tutti gli esseri e tutte le cose nell'Universo intero, in un solo e grande tutto"⁴.

Per H.P.B. la religione sarebbe quindi il legame di luce, saggezza e unità chiamato "Teosofia" e tutti coloro che accettano il legame di fratellanza del primo scopo dovrebbero cercare di realizzare il principio di Unità che collega ogni atomo dell'universo.

2. La coscienza ascendente

La stessa cosa dicono le *Upaniṣad*: "Conosci l'Unico, l'Anima. Essa è il ponte che conduce all'essere immortale"⁵.

Tuttavia, sempre le *Upaniṣad* sottolineano che: "Soltanto i tranquilli di mente e non altri, possono ottenere la gioia sempiterna, conseguendo dentro l'anima loro la nozione dell'Essere che manifesta l'unica essenza in molteplicità di forme"⁶.

Ora, la mente umana è, in generale, molto irrequieta e ha poca esperienza della vita come è qui e ora. La scienza stima all'incirca in 50.000 i pensieri sfornati al giorno da ogni persona. Avere la capacità e la libertà di sperimentare la vita come è nel momento presente, senza essere intaccati dai pensieri, resta alquanto illusorio per la stragrande maggioranza degli essere umani. D'altra parte, soltanto fermando la mente si può cogliere qualcosa che vada al di là del mentale. Secondo lo yoga di *Patañjali*, per conosce-

re l'Essere e una volta acquisita la serenità della mente, dovremmo arrivare a sperimentare 'la coscienza ascendente' o *samādhi*⁷. L'esperienza di questa unione, che è l'argomento dei primi 51 *Yoga Sūtra* di *Patañjali*, non è l'illuminazione ma è comunque un'esperienza necessaria per andare verso l'illuminazione, ed è questo tipo di esperienza che possiamo definire esoterica, proprio perché non fattibile di alcuna descrizione.

Tutte le grandi tradizioni sacre del mondo descrivono il processo di crescita spirituale con le stesse immagini primordiali e parlano della ricerca di un qualcosa d'inesprimibile che trascende la mente. Eppure, esse magari discutono e si scontrano, nel confrontare i loro rispettivi obiettivi, come se alla base della loro ricerca non ci fosse la stessa esperienza di unione con il divino. Una storiella orientale spiega in modo ameno questa apparente contraddizione: Quattro viaggiatori – un persiano, un turco, un arabo e un greco – discutevano su come spendere l'ultima moneta che avevano. "Io desidero *angur*", disse il persiano, ma il turco preferiva *uzum*, mentre l'arabo era a favore di comperare *inab* e il greco *stafil*. Un uomo che passava in quel momento ascoltò la loro discussione e si offrì di comperare ciò che ciascuno voleva, sempre che gli avessero dato la loro moneta. I quattro uomini, inizialmente diffidenti, alla fine decisero di dargliela. Quando lo sconosciuto, che era linguista, comperò un grappolo d'uva per ciascuno di loro, il persiano, il turco, l'arabo e il greco furono gradevolmente sorpresi nel ricevere il loro *angur-uzum-inab-stafil*⁸.

La storia sembra dirci che uomini e religioni hanno avuto nel tempo lo stesso obiettivo ma con nomi diversi e hanno idee differenti su dove e come trovarlo, perciò discutono per delle interpretazioni che hanno alla base un'unica realtà. In modo simile, le *Upaniṣad* spiegano la stessa cosa con la metafora delle mucche che hanno tutte colori diversi ma il loro latte è sempre bianco.

Attraverso i tempi, l'essere umano ha cercato di dare un significato trascendente alla propria vita e il risultato ultimo di questa ricerca, l'illuminazione o unione con il divino, è stato istituzionalizzato sia nelle varie religioni sia nei diversi sentieri spirituali, assumendo nomi diversi: estasi, grazia divina, *satori*, *śūnya*, fiore d'oro, oceano di luce, rosa mistica, *lapis philosophorum*, ecc. Le diverse accezioni simboliche per denominare quel qualcosa che sfugge alla descrizione, segnalano l'impossibilità di poterne parlare e hanno a che fare con diversi cammini di ricerca (come, ad esempio, i quattro tipi di yoga: *karma*, *bhakti*, *jñāna* e *rāja*), con metodologie varie e con un processo psicologico di morte e rinascita che si pone in risalto nella relazione maestro-discepolo e, in maniera più ridotta, anche nella relazione terapeuta-cliente. Nella suddetta relazione a due l'interazione esperienziale mira al successo di un processo psichico che dipende molto dal grado di maturità e sviluppo interno del maestro o del terapeuta. È utile ascoltare ciò che dice Lama Anagarica B. Govinda quando racconta, nella sua autobiografia, la propria esperienza iniziatica: *“Tra quelle personalità, Tomo Geshe Rimpoche era senza dubbio la più grande. Il legame interno che si creò il giorno in cui ricevetti l'abhiṣeka – la mia prima e quindi più importante iniziazione – divenne una fonte costante di forza e ispirazione. In quei giorni quasi non mi rendevo conto dell'aiuto che il Guru avrebbe potuto darmi con la sua presenza, anche dopo la sua morte, nonostante fossi consapevole del fatto che egli era uno dei professori religiosi più riveriti del Tibet e che per milioni di persone, il suo nome era equivalente ai massimi raggiungimenti del cammino spirituale del Buddha (...).*

Non c'è nulla di segreto nel processo iniziatico, ma tutti devono sperimentarlo in prima persona. Nell'intento di spiegare ciò che è al di là delle parole solo riusciremo a trascinare il sacro a livello profano, perdendo così il nostro proprio dam-tshig senza beneficiare ad altri [dam-tshig è il flusso vitale, la relazione

profonda interna tra Guru e discepolo e il movimento spontaneo basato su questa relazione]. Nel parlare superficialmente del mistero, si distruggono la purezza e la spontaneità del nostro atteggiamento interno e la profonda riverenza che è la chiave del tempo delle rivelazioni. Nello stesso modo che il mistero dell'amore solo può rivelarsi quando lo si ritira dagli occhi della moltitudine, e nello stesso modo in cui un'amante non parlerà mai dell'amato con intrusi, così il mistero della trasformazione interna solo può avere luogo se la forza segreta dei simboli è nascosta agli occhi profani e alla conversazione frivola del mondo”⁹.

Le parole del Lama segnalano che forse solo uno che si è risvegliato può accendere la scintilla dell'individualità in una coscienza che dorme, per cui viene da chiedersi quale sia la natura di una simile influenza spirituale. C'è senza dubbio un elemento di apprendimento sia attraverso l'irradiazione che il Lama sprigiona anche senza parlare, sia attraverso l'imitazione sottile della sua persona. Sembra chiaro che il principio base della loro relazione, come di tutte le relazioni, a partire da quella madre-figlio, ha a che fare con la qualità dell'attenzione e del rapporto (persino un animale che non ha ricevuto cure materne, quando fa i cuccioli, non sa prendersi cura della sua prole). In Occidente, ad esempio, si dà troppa importanza all'educazione basata sui programmi scolastici e sull'informazione, senza badare alla qualità della relazione tra docente e studente e alla maturità psicologica dell'insegnante, che invece sono fondamentali.

Ora, per quel che riguarda la coscienza ascendente di cui parla *Patañjali*, le diverse metodologie che potrebbero portare a questo stato interiore hanno punti in comune. Ad esempio, la capacità di visualizzare e mantenere immagini nitide all'interno della mente si può riscontrare nella scuola tantrica del buddhismo, nella *cabbala* ebraica, negli esercizi spirituali di sant'Ignazio, nel *Rāja yoga*, in alcune forme di psicoterapia. Concentrare l'attenzione su un solo

obiettivo come il respiro, lo troviamo nello *Zen*, nel *Vipassanā* e nell'*Haṭha-yoga*, tra altre scuole di pensiero.

3. Gli ingredienti della crescita psico-spirituale

Il processo di crescita psico-spirituale¹⁰ conduce ai seguenti risultati:

1. una trasformazione dell'identità della persona;
2. un maggior contatto con la realtà;
3. un aumento simultaneo di partecipazione e di distacco;
4. un aumento simultaneo di libertà e di capacità di donarsi;
5. un processo di unificazione a più livelli: intrapersonale, interpersonale, tra corpo e mente, tra soggetto e oggetto, tra uomo e Dio;
6. una maggiore auto-accettazione;
7. un aumento di consapevolezza.

Questi ingredienti sono tutti stati soggettivi e hanno a che fare con tratti autentici e sottili che si riscontrano dietro agli atteggiamenti apparenti dell'agire. Fare commenti su questi stati è un po' distruggere la totalità della quale fanno parte e, poiché è ciò che farò di seguito, mi auguro che chi mi ascolta riesca a ricomporre ciò che dovrò per forza disgregare.

3.1. Trasformare l'identità

Il primo ingrediente riguarda la trasformazione dell'identità. Le problematiche dell'auto-immagine in rapporto alle patologie della personalità sono state molto ben spiegate da Karen Horney nel suo *Nevrosi e sviluppo della personalità*. Un bambino viene al mondo con potenzialità che hanno bisogno di un certo ambiente per svilupparsi. Se il contesto non aiuta, il bambino reagirà alla sua ansietà di base secondo tre modelli: andando contro la gente (comportamento aggressivo), a favore della gente in cerca di protezione (comportamento di sottomissione), isolandosi e cercando le risorse dentro di sé. Con gli anni la strategia scelta dal bambino

diventerà uno stile di comportamento per cui la sua personalità diventerà una corazza che produrrà un impoverimento della totalità psichica e idealizzerà i valori legati alla corazza scelta. Ad esempio, la personalità aggressiva idealizzerà la forza e il valore, quella sottomessa sarà orgogliosa della sua gentilezza e generosità verso gli altri e la personalità isolata poggerà su valori come la serenità, l'indipendenza e così via. Ciò che era fatto come bisogno interiore diventa virtù e l'individuo vivrà legato a doveri interni prodotti dalla sua corazza. Tuttavia, questa auto-immagine produrrà risentimento verso se stessi, perché non si è in grado di accontentare completamente l'immagine ideale costruita all'interno. La corazza, che altri terapeuti definiscono diversamente (Jung, ad esempio, la chiama "persona", maschera), protegge l'individuo dal mondo ma, al tempo stesso, gli impedisce di scoprire il suo autentico sé, e l'essere umano va avanti credendo che quel frammento della sua psiche che gestisce tutto sia la sua personalità totale. Per dirla con una metafora, è come se una persona disponesse di una villa gigantesca e ne utilizzasse soltanto una stanza.

Ogni scuola terapeutica utilizza metodi diversi per arrivare a distruggere l'auto-immagine idealizzata di se stessi e scoprire la vera identità; tuttavia la letteratura psicologica e quella mistica hanno un obiettivo in comune al quale sono assegnati nomi diversi. Nel linguaggio mistico si parla della morte dell'io e della rinascita dell'uomo nuovo, anche qui con variazioni secondo il tipo di scuola di pensiero: nell'induismo si parla della realizzazione dell'*Ātman*, nel buddhismo della dottrina di *Anattā*, il non-io, nelle religioni monoteiste si parla di una fusione dell'io con la divinità.

La differenza tra le diverse psicologie e la mistica si potrebbe trovare nel fatto che le prime arrivano a un io maturo o integrato che comunque è individuale, mentre la seconda va più in là e parla di una goccia che è parte dell'Ocea-

no infinito dell'Essere. Si può ipotizzare allora che il primo obiettivo si collochi un passo prima del secondo, al confine del quale si arriva solo quando l'individuo sarà riuscito a conoscersi e ad accettarsi senza false auto-immagini e a maturare integralmente nella sua totalità psichica.

Per conoscersi meglio la pratica meditativa si colloca come l'esercizio spirituale per eccellenza, che comporta un doppio movimento:

1. il primo, ciò che *Patañjali* denomina fermare i movimenti del mentale, cioè riuscire a far silenzio internamente di modo che la mente diventi uno specchio pulito e riflettente;

2. il secondo, raggiungere uno stato di ricettività che permetta di cogliere gli aspetti sottili della realtà.

I due movimenti permettono all'individuo di entrare in contatto in maniera esperienziale con il suo organismo e con la difficoltà di non-fare, cioè di osservare senza agire. È quello che consiglia lo *za-zen* quando dice al principiante: "*Siediti e basta*". Sedersi e basta implica non fare nulla, osservare i propri pensieri senza identificarsi e non afferrarsi a nessuna esperienza, nemmeno a quelle visioni che possono essere bellissime e, proprio per questo, fuorvianti. Si potrebbe definire questa tecnica come la pratica della consapevolezza senza ego, cioè l'abilità di mantenere la coscienza quotidiana e, allo stesso tempo, di lasciarla; quindi, la capacità di osservare il fluire di pensieri, sentimenti e sensazioni senza interferire con la prospettiva del proprio sguardo interiore. Il che vuol dire essere al confine di un mondo che scorre come un fiume senza sosta, ma non avere ancora la possibilità di entrare nell'Oceano.

Eugen Herrigel, nel suo *Lo Zen e il tiro con l'arco* (Adelphi), descrive proprio questa esperienza, nella quale egli non era più 'io tiro la freccia' bensì 'esso tira'. Quando si arriva a questo momento non c'è soltanto un cambiamento di prospettiva, c'è una vera trasformazione nell'identità dell'individuo.



Ludwig Josef Johann Wittgenstein
(Vienna, 26 aprile 1889 - Cambridge, 29 aprile 1951).

3.2. Tra la realtà e l'illusione

Il secondo possibile risultato è un maggior contatto con la realtà. Nel complesso, il comportamento nevrotico, prodotto dalla società in cui viviamo, può essere definito come il risultato di una percezione distorta della realtà e può comprendere anche chi ha intrapreso un cammino di ricerca e si crede al di là di queste problematiche. Quando in Oriente si parla di "*Māyā*", d'illusione, s'intende tutto l'universo come una grande illusione. Anche noi, in quanto ricercatori, siamo avvolti – come gli strati di una cipolla – nell'illusione magari di sapere che siamo sommersi nell'illusione e crediamo che, essendo consapevoli di questo, non siamo più illusi, così ci illudiamo ancora di più. A questo

proposito, c'è una storia divertente raccontata da Kahlil Gibran ne *Il folle* che illustra bene la situazione: *“Regnava un tempo nella lontana città di Wirani un re che era potente e, al tempo stesso, saggio. Ed era temuto per la sua potenza e amato per la sua saggezza. Ora, vi era in quella città un pozzo, la cui acqua era fresca e cristallina, e da cui attingevano tutti gli abitanti, compreso il re e i suoi cortigiani, poiché non esisteva nessun altro. Una notte, mentre tutti dormivano, nella città penetrò una strega e versò nel pozzo sette gocce di un liquido strano, dicendo ‘Da quest’istante, chi beve di quest’acqua diverrà folle’. Il mattino seguente tutti gli abitanti della città, escluso il re e il gran ciambellano, attinsero dal pozzo e divennero folli, come la strega aveva predetto. E per tutto il giorno la folla nei vicoli angusti e nelle piazze della città non fece altro che bisbigliarsi ‘Il re è pazzo. Il nostro re e il gran ciambellano hanno smarrito la ragione. Non possiamo certo servire un re folle. Dobbiamo detronizzarlo’. Quella sera il re ordinò che un calice d’oro fosse colmato con acqua del pozzo. E quando glielo portarono, ne bevve sorsi profondi, e ne offrì anche al gran ciambellano. E ci fu gran gioia in quella lontana città di Wirani, perché il re e il gran ciambellano avevano riacquisito la ragione”*¹¹.

È ormai piuttosto noto che tutti noi percepiamo la realtà attraverso filtri neurologici, contestuali e individuali che impediscono alla nostra mente di vedere le cose come sono. Questa realtà è chiamata da alcuni studiosi “realtà di secondo grado” perché riguarda non le cose del mondo ma il significato che noi diamo alle cose del mondo. Perciò, anche quando siamo consapevoli di vivere nell’illusione, percepiamo la realtà attraverso immagini e concetti (la realtà di secondo grado) e non attraverso la realtà di primo grado, vale a dire la percezione pura delle cose. La condizione umana tra il reale e l’irreale è una questione di gradazione e magari uno che crede di vedere perfettamente le cose proprio per quel motivo è avvolto nella grande illusione di essere libero da pregiudizi e filtri.

Succede a volte anche tra i membri della Società Teosofica (S.T.). Magari qualcuno che è da tempo nella S.T. può credere di sapere e di capire più degli altri; così, quando parla, l’ascoltatore percepisce che sta sentenziando sull’interpretazione della letteratura teosofica come se avesse la verità in mano. Queste persone sono avvolte nell’illusione di credere di non essere toccate dall’illusione.

Il problema è che dimentichiamo spesso il mondo di etichette linguistiche con le quali abbiamo imparato a nominare e ritagliare la realtà e scambiamo simboli e segni con la realtà soggiacente.

Infatti alcuni studiosi, nel riferirsi alla percezione normale, parlano di pseudo-oggettività, dove l’esperienza del mondo sarebbe sostituita da una serie ‘d’inferenze concettuali’ sul mondo, così come prima anziché parlare di auto-identità si è parlato di auto-immagine mnemonica di se stessi. La situazione normale sarebbe quindi l’illusione di non avere illusioni, visto che chi percepisce non è la totalità psichica bensì un frammento, una maschera o parte di quella totalità. Purtroppo l’illusione di non-illusione è subdola, molto sottile. Per poter guarire da questo inganno bisognerebbe essere sempre consapevoli che interpretiamo il mondo a due livelli, conscio e inconscio, con il rischio che, nel cercare di sperimentare simultaneamente la dicotomia, si possa cadere in una scissione psichica, come ben hanno osservato sia Jung sia Maslow.

Ci sono diverse tecniche per aiutare la mente a uscire dall’illusione e la scienza ha fatto molte scoperte interessanti al riguardo. Ad esempio, oggi sappiamo che la privazione sensoriale profonda, sperimentata dagli *yogī* tibetani nell’Himalaya oppure dai Padri della Chiesa nel deserto, può favorire la scoperta delle origini dell’esperienza onirica, che è profondamente inconscia e può sopprimere il meccanismo dei filtri percettivi. La scienza

ha anche confermato le scoperte descritte da Aldous Huxley nel suo *Le porte della percezione*. Huxley spiega che la funzione del cervello è quella di ridurre la percezione per non essere sopraffatti dall'eccesso di stimoli. L'LSD sopprime i filtri e le inibizioni del cervello e permette una visione più ampia della realtà. Quindi, l'esperienza psichedelica, anche se rischiosa, può essere una strategia per sopprimere i filtri percettivi. Più sicure, anche se meno facili, sono le diverse modalità di meditazione. La via del giusto mezzo del Buddhismo, ad esempio, è importante per la mentalità occidentale perché, come ben commenta lo psichiatra Jacques Vigne, *“È in grado di rispettare la libertà d'azione della scienza, la sua capacità di aggiornare la concezione del mondo materiale e delle sue origini, nonché la sua comprensione dei meccanismi psicologici senza riferimento alcuno a un dio persona. Rispetterà anche il bisogno di relazione e di esperienza dell'Assoluto che il mondo biblico ha tentato di governare con le conoscenze (ma sarebbe forse più esatto dire con le ignoranze) del suo tempo”*¹².

Vigne sottolinea che il giusto mezzo non vuol dire il tiepido tra caldo e freddo bensì *“il percorso verso una realtà che è al di là del freddo e del caldo e in genere di tutte le coppie di opposti”*¹³. Anche le passeggiate in silenzio nella natura e le varie forme di contemplazione e di pratica artistica possono aiutare a pulire l'eccesso di scorie dei filtri percettivi. Tuttavia credo che l'ostacolo più grande per avvicinarsi alla coscienza ascendente sia il fatto che, nel nostro agire quotidiano, siamo troppo distratti e poco consapevoli, momento per momento, dell'illusorietà della nostra percezione e basta un attimo di distrazione perché i vari frammenti della personalità prendano il controllo della nostra totalità psichica. Bisognerebbe seguire il consiglio di G. Tersteegen, mistico evangelico del secolo XVII: *“Chi cammina attraverso il deserto, lungo strade sconosciute, non deve continuamente guardarsi ai lati e cercare tutti i sentieri secondari, se non vuole smarrirsi”*¹⁴.

3.3. Partecipazione e distacco

Ci sono due atteggiamenti basilari nel nostro fare quotidiano, uno si relaziona con la compassione, con la partecipazione empatica nella sofferenza altrui, l'altro con il distacco, elemento fondamentale per capire che non siamo l'io che pensa, sente e agisce in ogni momento della giornata.

Secondo l'approccio che si sceglie, si possono utilizzare due modalità.

1. La prima consiste nell'identificazione con i propri processi organici e psicologici. Allora il soggetto si esprime in prima persona sopprimendo il linguaggio impersonale e intensificando le emozioni fino a far esplodere la problematica, come fa la Gestalt.

2. La seconda modalità utilizza il distacco da corpo, emozioni e mente, così come viene consigliato dallo yoga di *Patañjali*, da alcune scuole di pensiero, ad esempio quella di Gurdjieff, e da alcune correnti terapeutiche come la psicosintesi. Questo tipo di approccio è molto noto in sede teosofica perché discernimento e distacco sono i primi due requisiti del sentiero spirituale. Anche nell'esperienza mistica delle varie religioni la dottrina del non-io o vuoto assoluto è incoraggiata e, di solito, viene rappresentata simbolicamente, non potendo essere descritta. È il caso, ad esempio, del buddhismo tibetano, che parla del *vajra* o diamante come rappresentazione dell'esperienza di vuoto totale.

In ogni modo le due strade, quella di discesa verso il sensoriale e quella di ascesa verso lo spirito, ad un certo punto si incontrano, perché la pratica della consapevolezza sensoriale, come anche la pratica della lateralità, a livello sia di respiro sia di orecchio o di cuore, conducono spesso a esperienze delle vette o stati simili a quelli provati durante la pratica meditativa. Nell'induismo si sintetizza nelle due note frasi: *“tat tvam asi”* (questo sono io) e *“neti neti”* (questo non sono io). Certo che in un momento storico così precario come quello

attuale, che sembra sfuggire alla comprensione di dove stiamo andando, quando molti pensatori parlano della fine di un'epoca, con la crisi economica, finanziaria e di valori che attanaglia l'Occidente, è difficile per la media degli esseri umani parlare di distacco. Si tende invece all'auto-affermazione e al possesso dei beni, per evitare l'angoscia della morte. Questa situazione tuttavia non è nuova, si è ripetuta in molti momenti storici.

3.4. Libertà e dono di sé

Il quarto ingrediente aspira ad un incremento simultaneo della libertà e della capacità di donare e donarsi. È difficile parlare di questi due concetti separandoli dalla partecipazione e dal distacco cui sono strettamente collegati. In psicoterapia, quando si parla di 'libertà' si intende generalmente la libertà di essere se stessi, non quello che si dovrebbe essere, atteggiamento spesso dimenticato quando si è sommersi nelle abitudini del contesto familiare e sociale. Ma esiste un'altra libertà, quella che il Cristianesimo denomina "libertà di vivere in Cristo" e comporta l'obbedienza alla volontà divina anziché alla volontà umana, oppure quella dell'Islam che parla della libertà di essere schiavi di Dio. In ogni modo, tutti gli stati interiori di esperienza mistica parlano di un certo *Dharma*, Cammino o Tao, una libertà di donarsi che mira a un modo di agire preciso e unico, che si può seguire solo quando si è liberi di farlo. Soltanto chi è arrivato al possesso di sé, reso libero nell'*apatheia* (pace, libertà e solitudine dell'anima), può percorrere il cammino della contemplazione. Ciò implica una certa conoscenza sacra accessibile ai 'puri' (nel senso etimologico del greco *pur*, *puròs*, purificato dal fuoco interiore), una conoscenza misteriosa a carattere etico-religioso che non si apre alla conoscenza profana e implica dei sensi spirituali che si aprono soltanto a colui che è arrivato all'*apatheia*. Questo grado dell'essere ha sempre a che fare con l'identità, ma con un

tipo d'identità che ha già subito una trasformazione essenziale ed è ancorata al di là delle sue azioni o forme specifiche. Krishnamurti parlerebbe della libertà dal conosciuto, oppure della libertà di vivere una vita ordinata, nel senso non usuale della parola.

3.5. Unificazione, auto-accettazione e consapevolezza

L'unificazione della totalità psichica, l'auto-accettazione e l'espansione della consapevolezza sono intimamente interrelate.

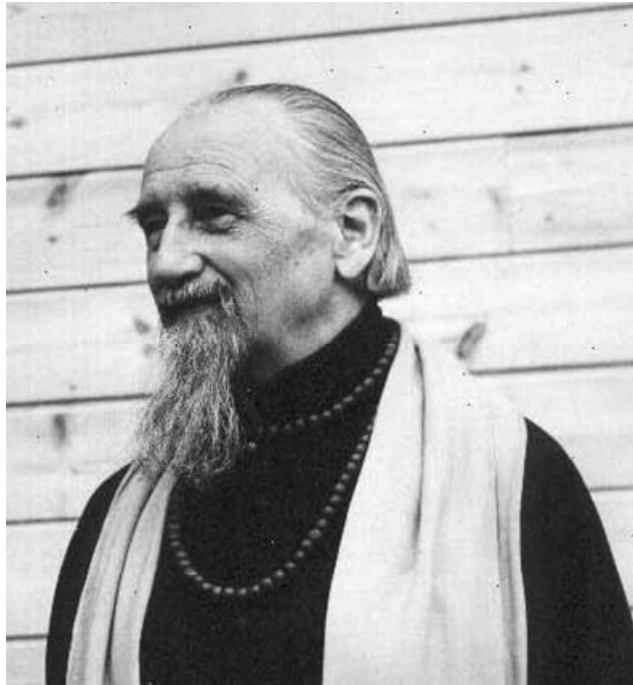
Quando si parla di realizzazione del Sé, sembra che ci sia un momento nella crescita spirituale in cui i confini tra l'io e il mondo, tra il fiume e l'oceano, si cancellano senza perdita dell'auto-consapevolezza. Qualcosa della natura di questa esperienza è già presente in quello che Maslow ha chiamato 'esperienza delle vette', considerato che in questa esperienza, con parole di Maslow, *"Dicotomie, polarità e conflitti della vita tendono ad essere trascesi o risolti. Vale a dire, si tende ad avanzare verso la perfezione dell'unità e integrazione nel mondo"*¹⁵. L'esperienza delle vette, alla base di tutte le vere esperienze estetiche, è l'esperienza del vero amore o amore impersonale, molto diverso da quello che volgarmente viene chiamato 'amore'. La condizione precedente tutte le altre è una maturità riuscita a livello intrapsichico, chiamata integrazione degli opposti o individualizzazione da Jung, trascendenza degli opposti o psicosintesi da Assagioli, sviluppo armonico da Gurdjieff, sentiero di mezzo dal buddhismo. Maturità che implica la capacità di auto-accettarsi come si è, di poter quindi assaggiare le piccole e grandi gioie della vita senza sensi di colpa, di frustrazione o di doveri incompiuti, perché c'è un legame stretto tra la non accettazione di se stessi e la coazione esterna o interiore, come tra l'auto-accettazione e la vera auto-conoscenza. L'accettazione implica un rapporto di autenticità e di stima da persona a persona che non è possibile

fingere. Quando si ama veramente la natura essenziale dell'altro, c'è un qualcosa che irradia dalla persona, che favorisce l'apertura e lo sviluppo di quelli con cui si è in contatto. Se il processo di trasformazione è un processo di morte e rinascita, l'amore è la forza che permette di risvegliare il bambino sconosciuto che dorme nel proprio cuore.

Si potrebbe dire, quindi, che l'illuminazione, che spetta al ricercatore una volta avvenuta l'integrazione degli opposti, è il risveglio totale e la consapevolezza autentica dell'Unità della Vita e che la luce è la metafora più vicina per esprimerla, come ben si deduce dal titolo *La Luce sul Sentiero*. L'illuminazione psichica, stato ricercato dalle diverse tradizioni religiose, si distingue per la sua apertura al mondo, per la libertà dai legami con il passato, per la completa auto-accettazione e la consapevolezza di sé e del mondo. Ma l'aspetto più importante è la scoperta della consapevolezza della consapevolezza. È a questa meta-consapevolezza che dobbiamo aspirare tutti noi e, considerato che non può essere descritta, rimane il Grande Segreto di tutte le correnti religiose, la qualità esoterica per eccellenza, ineffabile e immanente, invisibile e sempre presente nella persona illuminata.

4. Conclusione

Al di là di tutte le ricerche più o meno esoteriche, sia individuali sia istituzionali, un qualcosa d'innato porta l'essere umano a cercare la felicità, anche senza sapere che cosa voglia dire questa parola. Secondo la sua predisposizione, la sua cultura e la sua esperienza, egli cercherà la felicità attraverso il sentiero che gli è più congeniale. Se riuscirà a vivere qualche esperienza mistica o esperienza delle vette, si esprimerà nella lingua della cultura che gli fa da cornice, anche se l'esperienza è la stessa in tutti i tempi, spazi, e popoli. E cosa potrebbe mai essere la felicità? Quasi sicuramente ha a che vedere con



*Lama Anagarika Govinda (17.5.1898 - 14.1.1985),
nato Ernst Lothar Hoffman.*

la nostalgia delle nostre radici originarie nel ventre materno quando, immersi nell'oceano delle acque uterine, abbiamo assaporato la sensazione d'infinito. È questa sete d'infinito che cerchiamo da sempre, senza poterla colmare, perché l'infinito non si può raggiungere e non si può raggiungere perché è l'io che lo cerca. E l'io non lo può conoscere, essendo un frammento della totalità, quindi finito: il finito non può comprendere l'infinito. La deduzione matematica è che l'io deve morire per scoprire ciò che è infinito e immortale. Permane l'Essenza o *Ātman* o Scintilla o come vogliamo chiamarla. L'*Ātman* è ciò che può conoscere l'infinito perché, come la goccia dell'oceano, ne fa parte.

Ma l'io, quando intraprende la propria ricerca, questo non lo sa, quindi lotta per liberarsi dall'illusione di essere qualcosa e cerca di tagliare tutti i legami che lo incatenano al *samsāra*, a questo mondo. L'ironia è che solo può liberarsi e distaccarsi da tutto se ciò che lascia non ha più nessun valore per lui; in caso contrario subentreranno il risentimento o la frustrazione e l'apparente rinuncia creerà nuovi legami. La vera

liberazione avviene quando non si ha più bisogno di rinunciare; allora si è liberi ma, a questo punto, non si cerca più niente. D'altra parte, chi è colui che cerca, agisce, rinuncia, si sforza di conoscere l'infinito, domanda e si risponde? Abbiamo capito che è sempre l'io e che esso è un'illusione fenomenica, mentre l'Ātman, o Essenza, non agisce. Di conseguenza, dopo molti anni di ricerca si scopre che non c'è niente da liberare al di là dell'io, ogni fenomeno è vuoto (śūnya), "Ogni dharma è senza Ātman, senza consistenza (ontologica)"¹⁶, come ben dicono il Vinaya e altri testi. Allora subentra il silenzio come unica risposta, perché non è la goccia che può rispondere e nemmeno il fiume, solo l'Oceano. L'iceberg curioso viaggia a sud del Polo per conoscere l'immensità; a mano a mano che viaggia verso sud e si riscalda, si scioglie e diventa sempre più piccolo e solo quando diventa quasi inesistente, può dire: "Ora ho capito chi sono..."

San Francesco di Sales (1567-1622) dice: "L'uomo è il compimento dell'universo, lo Spirito il compimento dell'uomo, l'amore il compimento dello Spirito, e l'amore divino il compimento di quello puramente naturale. Perciò l'amore divino è scopo, compimento e coronamento dell'universo"¹⁷.

Ne *La Voce del Silenzio* si legge: "Il sé della Materia e il Sé dello Spirito non possono mai incontrarsi. Uno dei due deve sparire; non v'è posto per entrambi. Prima che la mente della tua Anima possa comprendere, il germe della personalità dev'essere schiacciato, il tarlo del senso distrutto senza possibilità di resurrezione. Tu non potrai percorrere il Sentiero prima di essere diventato il Sentiero stesso"¹⁸.

Graziella Ricci è la presidente del Gruppo Teosofico "Ars Regia H.P.B." di Milano.

Relazione presentata in occasione del
98° Congresso Nazionale della Società Teosofica
Italiana che si è svolto a Perugia
dall'1 al 3 giugno 2012, sul tema:
"L'esoterismo delle religioni".

Note:

1. N. Zingarelli (1970), *Vocabolario della lingua italiana*, Milano: Zanichelli, voce: "Esoterismo", p. 617.
2. Cfr. Zingarelli, *op. cit.*, voce: "Religione", p. 1432.
3. Cfr. M. Eliade (1948), *Prefazione a Trattato di storia delle religioni* (trad. it.), Torino: Boringhieri 1976).
4. Cfr. *Lucifer*, vol 3, cit. in R. Burnier, *Il sentiero della auto-conoscenza* (trad. it.), Milano: ed. Ars Regia-HPB., p. 5.
5. Cfr. R. Tagore, *Sadhana. La realizzazione della vita* (trad. it.), Milano: Rerrint (collana Gli introvabili), p. 39.
6. Tagore, *ivi*.
7. Per Ibn 'Arabi, sarebbe la luce che percepisce la luce. Cfr. F. Mora, *Ibn 'Arabi. Vida y enseñanzas del gran místico andalusí*, Barcelona: ed. Kairós 2011, p. 231.
8. Storia di Idries Shah, *Los sufis*, raccontata da C. Naranjo (1989), *La Unica Búsqueda. Hacia una metodología comparada de los caminos de la conciencia*, Málaga: ed. Sirio, p. 29.
9. Cfr. C. Naranjo, *op. cit.*, pp. 150-151.
10. Cfr. C. Naranjo, *op. cit.*, p. 157. Prendo in prestito alcuni concetti di questo elenco dal libro di Naranjo.
11. Cfr. www.Google, voce "K. Gibran, *Il folle*" (trad. it.).
12. Cfr. J. Vigne, *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*, (trad. it.), Milano: ed. MC 2012, p. 21.
13. *Ivi*.
14. Cfr. G. Ruhbach e J. Sudbrack (1984) (a cura di), *Grandi mistici. Dal 300 al 1900* (trad. it.), Bologna: ed. Dehoniane 2003, p. 114.
15. Cit. in C. Naranjo, *op. cit.*, p. 246.
16. Cfr. R. Panikkar (2004), *L'esperienza della vita. La mistica* (trad. it.), Milano: Jaka Book 2005, p. 198.
17. Cfr. G. Ruhbach e J. Sudbrack, *op. cit.*, p. 391.
18. Cfr. *La Voce del Silenzio* (traduzione di H.P. Blavatsky), Vicenza: ETI 2002, pp. 33-34.