

PIANO DELL'OPERA

Volume I

La prima parte consta d'alcuni capitoli introduttivi su temi fondamentali dell'approccio Transpersonale. I primi capitoli sono riflessioni sulla ricerca del Sé da diverse prospettive, gli inganni dell'io, il risveglio e l'autorealizzazione.

La seconda parte, tratta gli aspetti pratici del metodo dal punto di vista terapeutico e la fondamentale importanza della relazione tra respirazione, attacchi di panico. Respirazione come pratica integrale, ansia, depressione tossicodipendenze, ecc. Una descrizione semplice del metodo di respirazione, sia per quanto riguarda gli aspetti tecnici, sia per le sue più efficaci applicazioni.

La terza parte è dedicata ad alcune, esperienze e sogni lucidi vissuti durante le sessioni di respirazione.

In appendice una raccolta di aforismi di saggezza, che racchiudono l'essenza filosofica della ricerca della *liberazione e dell'auto trascendenza*.

Bibliografia e Indice.

Volume II

La prima parte è una raccolta di brani di diversi autori su temi transpersonali: Roger Walsh, Frances Vaughan, Stanislav Grof, Candace Pert, Fritjof Capra, Laura Boggio Gilot, Ram Dass, Sri Aurobindo, Gurdjieff.

La seconda parte è dedicata a Ken Wilber con la mia traduzione di pagine tratte diversi libri e in particolare da Integral Psychology.

La terza parte, brani scelti d'altri autori: Rudy Rucker, Daniel Goleman, Mircea Eliade, U.G. Krishnamurti, Jiddu Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj, Meister Eckhart, D.T. Suzuki, D. E. Harding, Alan Watts, Chogyam Trungpa, Lama Yeshe, Venkatesananda Swami, Van Del Leev.

Premessa

Tra le numerose tecniche di respirazione che l'Oriente ci ha tramandato e che l'Occidente sta riscoprendo, alcune se correttamente applicate, possono risolvere disturbi quali l'ansia, la depressione e i conflitti interiori, e indurre profonde esperienze trasformative attraverso lo sviluppo della consapevolezza, sino alla trascendenza dell'io.

Tratterò in queste pagine di un metodo di respirazione intensa, chiamato Rebirthing Transpersonale, che ha grande potenza ed efficacia. Uso il termine "Rebirthing" anche se invero, la scuola Transpersonale che ho fondato è essenzialmente diversa dalle altre scuole di Rebirthing di origine statunitense che spesso aderiscono a teorie del movimento New Age che non posso condividere. Avrei potuto sin dai primi anni '80 non usare il termine "Rebirthing" per differenziarmi, ma ho creduto più giusto presentare questa mia versione, che considero coerente con i più avanzati sviluppi della psicologia contemporanea, con la Filosofia Perenne e con gli autentici cammini spirituali, allo scopo di favorire lo sviluppo del movimento stesso. E' mia intenzione presentare, a coloro che hanno riconosciuto i limiti di un approccio al Rebirthing basato sulla semplicistica filosofia oggi in voga del Pensiero Creativo, (che pare sia diretta più a sostenere le fantasie dell'ego che facilitarne la trascendenza), un modo di utilizzare la tecnica della respirazione che tenga conto dell'essenza del messaggio di scienziati e Maestri spirituali, e possa perciò favorire un autentico sviluppo della consapevolezza e il riconoscimento degli inganni dell'io. Spero così di poter offrire, a chi è pronto, le corrette indicazioni per un autentico cammino di liberazione e auto guarigione.

PREFAZIONE

... Non abbiamo una sensazione del cielo, ma quella sensazione siamo noi.

ALAN WATTS

... Il senso di essere una sorta di... Testimone o Sé separato svanisce del tutto. Tu non guardi il cielo, tu sei il cielo. Puoi gustare il cielo. Non è là fuori... C'è solo puro vedere. La coscienza e la sua manifestazione non sono due cose distinte. Mentre rimani in quello stato e "senti" questo Testimone come una grande espansione, potrai cominciare a sentire che la sensazione del testimone e la sensazione della montagna sono la stessa sensazione. Quando "senti" il tuo puro Sé e "senti" la montagna, riconosci che sono esattamente la stessa sensazione. In altre parole, il mondo reale non ti è dato due volte, una là fuori, una qui dentro. Questo "essere due volte" significa "dualità".

KEN WILBER

Poiché le nostre mire non sono alte ma illusorie, i nostri problemi non sono difficili bensì privi di senso.

WITTGENSTEIN

Lo scopo del metodo di respirazione presentato in questo libro è qualcosa che ha implicazioni di straordinaria portata: la fine del conflitto e della divisione interiore, la coscienza del Sé, si può dire che è qualcosa che ha a che vedere con l'*illuminazione*. Si tratta, dunque, di un argomento ampio e controverso che comporta l'assunzione di prospettive intellettuali non ordinarie, in un'area della ricerca in cui nulla può darsi per scontato. Inoltre, affrontando la cosa seriamente è chiaro che per l'io l'illuminazione è l'ultima e suprema

illusione, e che la vera illuminazione ha luogo quando scompare l'identificazione con l'io che la persegue. Paradossalmente il risveglio dell'autorealizzazione può essere considerato un processo facile e naturale come risiedere senza sforzo nella propria *vera natura*, allo stesso modo in cui siamo "noi stessi" senza dover far nulla per esserlo, e nello stesso tempo, l'emancipazione dalle dinamiche egoiche è la più difficile sfida per l'uomo. E' difficile dominare la mente, usarla e non esserne usati, e pochi uomini intuiscono una via per aggirarla e riconoscerne i tranelli e le illusioni. Per un'autentica trasformazione interiore che conduca all'emergente *Nuovo Piano di Coscienza* e ponga fine ai conflitti, è necessario un atteggiamento diverso da quello con cui siamo stati programmati da generazioni. Questa prospettiva comporta il riconoscimento che non siamo il personaggio, la personalità, la maschera, le immagini del pensiero, bensì "coscienza", libera da identificazioni. Ciò comporta una presenza mentale e un atteggiamento non condizionato dai limitati valori della cultura cui apparteniamo, la libertà di una mente che ha riconosciuto gli inganni dell'io.

Affrontare il tema della coscienza, del risveglio e della liberazione conduce al mistero che l'umanità affronta da millenni nella ricerca della verità e della felicità.

Quando cerco di dare risposte ai problemi dell'esistenza e offrire qualcosa di autenticamente valido a chi ora sta scorrendo queste righe, mi accorgo che, quando tento di definire l'essenziale, il linguaggio per sua natura conduce a paradossi e a verità parziali. Mi domando seriamente, se esista un insegnamento che possa essere trasmesso a cuor leggero, quando una verità cessa di essere tale quando la osserviamo da una prospettiva diversa, e che ogni affermazione ha validità in relazione al contesto. Oltre a questa parzialità intrinseca e ai limiti del linguaggio, ogni concetto sarà recepito diversamente secondo la situazione psicologica, l'esperienza, la maturità e il livello di sviluppo di chi sta leggendo. Per comprendere ciò che vorrei trasmettere e andar oltre le gabbie delle parole, è necessario quindi che il lettore applichi tutte le sue capacità intuitive.

Maestri e filosofi hanno sostenuto teorie opposte, entrambe "vere" e confermate da chi le sperimentava. Troviamo verità che si contraddicono non solo nel campo del pensiero, ma persino nell'osservazione del mondo fisico e la scienza si trova di fronte all'inafferrabile, al paradossale, a una realtà che non è riducibile a un'interpretazione univoca, come, per esempio, quando osservando il fotone si constata che esso può apparire come un'onda o come una particella secondo il modo in cui lo si osserva. E' contemporaneamente due cose ma, se lo vediamo come onda, non possiamo vederlo come particella e viceversa. La fisica delle particelle ha aperto prospettive rivoluzionarie alle contemporanee visioni del mondo e tornerò più avanti sull'argomento. Con questo voglio solo ricordare che è essenziale rendersi conto che il punto di vista da cui si osserva la realtà offre *verità* diverse, che paiono spesso inconciliabili. Del resto, *il principio di falsificabilità* è alla base della scienza stessa, perché è riconosciuto il limite intrinseco di qualunque teoria che cerchi di definire la natura della realtà che ci circonda e della nostra coscienza che la percepisce, di cui ci sfugge l'origine, lo scopo e l'essenza.

Tradizioni sapienziali antiche e moderne riconoscono che a ogni livello dello sviluppo interiore corrisponde una diversa percezione del mondo. La ricerca interiore è un cammino individuale che non può essere regolato da regole imposte uguali per tutti. Ognuno ha la sua strada e un progetto di un autentico sviluppo deve essere integrale, comprendere intelletto e morale, scienza e religione. Nel quotidiano possiamo osservare come persino parole di "buon senso" possono essere nocive se rivolte a chi del "buon senso" è tanto schiavo da non osare esprimere comportamenti liberatori e creativi per eccesso d'autocontrollo. Per certi tipi di persone troppo stoiche è bene riuscire a esprimere un po' d'edonismo, mentre a molti epicurei mancano doti stoiche che farebbero bene a coltivare. E' in questa direzione che sono dirette le più avanzate correnti della Psicologia Transpersonale. Esse offrono un'integrazione delle diverse correnti scientifiche e delle visioni del mondo e dei livelli di sviluppo, in un quadro abbastanza ampio da poterle includere e trascendere verso una più elevata sintesi.

Oltre la ragnatela del pensiero e delle parole, la mente intuitiva permette di riconoscere la verità inesprimibile che integra gli opposti. Così, mentre il "cervello" è impegnato a leggere e la mente cerca di comprendere, incasellando nel già conosciuto le nuove informazioni (ignorando tutte quelle che non confermano ciò in cui crede), accadono momenti in cui, come risvegliati da un sogno, ci troviamo liberi dal pensiero e dalla gabbia delle parole, e, nella *consapevolezza momento per momento*, mentre scompare l'io diviso, siamo davvero a contatto con la verità ineffabile che trasforma radicalmente la nostra prospettiva offrendo attraverso l'intuizione gli insegnamenti trasformativi che cerchiamo.

Il leggere, come ora il mio scrivere, *accade* allora senza che si sia un "io" che scrive o legge, senza bisogno di pensiero o sforzo. Una presenza lucida e impersonale nella comprensione immediata...

Appena ci fermiamo ad analizzare questo stato "illuminato" e ci identifichiamo di nuovo nell'io che si compiace di averlo raggiunto, tutto si complica di nuovo.

Senza accorgercene cadiamo nel paradosso dell'io che desidera trattenere l'*attimo eterno*... stato che si manifesta solo quando l'io è trasparente e scompare! Tutto appare di nuovo difficile perché distaccandoci da esso per definirlo lo perdiamo e ricadiamo nel dualismo del pensiero, che ci separa dall'esperienza diretta. Le parole non lo possono incarnare e quando riemergono i condizionamenti mentali e l'identificazione con l'io, perdiamo il contatto con la *coscienza impersonale* in noi, da sempre libera e luminosa.

Cercare di raggiungere questo stato naturale attraverso uno sforzo volontario, si rivela un modo molto efficace per allontanarlo...

La suprema condotta è assenza di sforzo. La meta della via degli esseri risvegliati è conseguita senza un sentiero da percorrere. Il sommo risveglio è realizzato senza qualcosa da praticare. La suprema meta è lo stato naturale senza aspettative. Rimani nello stato in cui non c'è nulla da meditare. Quando otterrai il non ottenimento, allora otterrai il "Grande Sigillo".

Questo stato di trasparenza, quando si manifesta, ci può apparire banale perché sembra troppo facile, tuttavia è proprio lo *stato naturale della consapevolezza*, libero dalla nevrosi, dalla schiavitù del tempo psicologico e della frammentazione del pensiero, la meta che i maestri della ricerca interiore indicano da secoli con linguaggi diversi. Uno stato di presenza nell'attimo, libero dal conflitto, dalla divisione, uno stato di totale "presenza mentale", o meglio, d'assenza momentanea delle distorsioni dell'io. Offre la consapevolezza obiettiva di "*ciò che è*", perché l'osservazione è libera dalle immagini che la memoria ha accumulato programmando il nostro modo di pensare e di vedere, rinchiudendoci quindi nel piccolo mondo condizionato della quotidianità.

Stabilizzarsi costantemente in questa coscienza trasparente, che osserva senza identificazione e fluisce in armonia con la vita, è tanto raro che chi vive in questo modo viene a volte considerato un *illuminato o un maestro*, anche se dal suo punto di vista non si sente affatto speciale e diverso da chiunque.

Rispetto alla condizione ordinaria dell'uomo comune si tratta davvero di una rinascita, seppure ci porta a essere ciò che siamo sempre stati. Anche dopo anni di pratiche con *Yoga, Tantra e Mantra* questo risveglio trascende tutti i metodi, nel momento in cui ci conduce al semplice stato di *Essere* oltre ogni pensiero e descrizione... Ci identifichiamo con l'essenza osservante e non con gli oggetti osservati. La realtà limpida di fronte a noi non viene confusa con i pensieri che associamo alle cose, i pensieri sono riconosciuti come tali, l'io trasparente gioca spontaneamente il suo gioco... Tutto fluisce in armonia senza nessun "io" che agisce... tutto *autoaccade*...

Prima che questo stato si manifesti, dobbiamo avere il coraggio di confrontarci con il nodo più profondo, con le ombre, le paure, le illusioni dell'io e riconoscere le fantasie con cui la mente ci inganna (anche quando *crediamo di meditare*), con le immagini di mondi ideali e di realizzazioni future. Come dice la Baghavad Gita, il

sommo piacere è quello che dapprima appare amaro e poi diviene dolce.

Molte illusioni di grandezza e di onnipotenza infantile devono essere distrutte, l'illusione di doversi difendere da qualcosa esterno a noi scompare quando scopriamo che il nemico è il nostro stesso io, l'orgoglio e la paura vanno smascherati, sino al nodo alla base di ogni problema mentale, sino al *nodo del cuore*, come lo chiama Ramana Maharshi. Se trascendiamo l'identificazione con il corpo e la personalità avremo accesso coscienza dell'anima, ma ci vuole coraggio per guardare in faccia la realtà. La rinascita implica la morte di ciò che era illusorio, ma cui siamo molto attaccati.

Per questo R. Laing affermava che "l'uomo aborrisce la trascendenza" e le tradizioni spirituali ci parlano di un terrificante "guardiano della soglia" che preclude ai timorosi il passaggio verso la dimensione dello spirito. Non solo per i demoni che custodiscono il tesoro interiore dell'anima e del Sé (attaccamenti, paure, emozioni distruttive, abitudini, proiezioni e preconcetti ecc.), ma per il coraggio necessario a riconoscere l'ovvietà del tesoro stesso che da sempre è tanto vicino da non poter essere visto. Quando osiamo andare oltre i limiti del pensiero ordinario e sconfiniamo nella dimensione del Sé il tempo psicologico e l'illusione dell'io separato sono smascherati e si dissolvono.

Paradossalmente, quando cessa lo sforzo di *cambiare* ha luogo il *cambiamento* perché lo sforzo di liberarsi dall'io nasce dall'io stesso. Quando si esaurisce la tensione dell'io verso un altrove nello spazio e nel tempo, entriamo nel sentire profondo della consapevolezza indivisa. Perché ciò accada, è necessario saper osservare la mente e il suo movimento con autentico distacco.

Tutti i diversi percorsi di ricerca interiore, quando sono perseguiti per ottenere credenziali a sostegno dell'io, si riducono a deludenti trip egoici. Quando invece hanno come motivazione un'autentica ricerca della Verità e sono corroborati dagli stati non ordinari della coscienza, conducono a un oggettivo sviluppo della saggezza e della consapevolezza. Si è allora guidati dalla vita stessa, da una coscienza impersonale e a questo punto ci si può trovare come chi finalmente smette di nuotare contro corrente e impara a fluire con il fiume e può

così dividerne la forza e liberarsi dall'inutile fatica della lotta e della resistenza. La prospettiva del Sé ci permette di amare la vita e di viverla pienamente come mai avremmo immaginato possibile anche attraverso le inevitabili difficoltà e sofferenze. A questo punto riconosciamo come illusioni cose che consideravamo verità assolute cui doverci conformare e lo *spirito che si rivela* cancella tutte le false immagini, anche quelle che ci avevano spinto a iniziare la ricerca interiore.

Dopo che i sogni di gloria dell'io sono crollati, ora che il desiderio di potere è svanito, otteniamo tutto nella semplice capacità di essere ciò che siamo e arrenderci alla vita, diventando servitori dell'ignoto *potere* che ci guida. Finisce l'ansia di vivere, si dissolve la paura di morire... Per quanto oscuro e inesprimibile sia il nodo che ci fa sentire dissociati dalla pienezza della vita, esso è solo un sottile inganno che può svanire appena mettiamo a fuoco il nostro sentire e riconosciamo la vanità dei meccanismi difensivi dell'io, i limiti della rete del pensiero e la natura delle distorsioni emotive che paiono offuscare la coscienza, inquinando la trasparenza interiore con desideri e paure.

A questo punto la prospettiva interiore si sposta dall'identificazione con il corpo, le emozioni e la mente, (che sono oggetti mutevoli nello spazio della consapevolezza) alla consapevolezza stessa che li contiene, e ci appare chiaro che siamo e siamo sempre stati l'immutabile *soggetto osservante*, il testimone senza forma della mente e dei fenomeni. La *sempre presente consapevolezza*, la semplice sensazione di essere, *Ciò che osserva i molti che sono Uno ed è l'Uno che diventa i molti*.

Quando si raggiunge questo stato di emancipazione, e si riconoscono gli inganni della mente si prova un'inesprimibile sensazione di libertà e il conflitto della divisione interiore si dissolve.

La tecnica di respirazione che presento è una via maestra per il raggiungimento di questo stato di coscienza ma in sé è solo un catalizzatore che funziona quando si è ben attenti ad evitare che diventi un nuovo trastullo dell'*io separato* (l'immagine con cui ci identifichiamo) e delle sue egocentriche fantasie di grandezza.

Nella tradizione conscia del nostro io non troviamo nessun rinnovamento, ma solo rinforzo per le aride abitudini di una mente monocentrica che cerca di tenere assieme il proprio universo con sermoni colpevolizzanti.

J. HILLMAN, SAGGIO SU PAN

*Quando t'interrogano curiosi, cercando di sapere che cosa Esso sia,
Non affermare nulla, non negare nulla.
Perché ogni cosa affermata non è vera.
E ogni cosa negata non è vera.
Come potrà qualcuno dire con verità che cosa può essere,
Finché egli stesso non ha pienamente raggiunto Ciò che È?
E dopo che l'ha raggiunto, qual parola si può mandare da una
Regione
Dove il carro della parola non trova una via su cui correre?*

FILOSOFIA PERENNE

PARTE I

INTRODUZIONE

La liberazione si manifesta attraverso la consapevolezza della nostra vera natura, in un risveglio che dissolve gli inganni mentali e ci permette di vivere in modo autentico e spontaneo.

F.F.G.

Da alcuni decenni, numerosi eminenti scienziati e premi Nobel di fronte alle sconcertanti scoperte riguardanti la natura della materia e delle particelle subatomiche hanno riconosciuto che una visione materialista e meccanicista è insostenibile. Aspetti misteriosi e incomprensibili aprono nuovi orizzonti che implicano una prospettiva radicalmente nuova. Il cosiddetto Nuovo Paradigma e le teorie derivate dalla Fisica quantistico-relativistica ci offrono concezioni della realtà che hanno punti in comune con quanto da secoli hanno intuito e insegnato i mistici e i saggi. Grandi fisici affermano che non osserviamo un mondo materiale oggettivo esterno a noi, ma siamo immersi in una realtà olografica creata da una *Mente Cosmica* e il nostro stesso cervello ha una natura olografica, in cui ogni parte è in relazione con il Tutto. La più sconvolgente scoperta è che il tempo e lo spazio non esistono ma sono creazioni della Psiche. Nella fisica quantistica si è sostituito il termine *Osservatore* con il termine *Partecipante*, in quanto al livello delle particelle subatomiche l'atto di osservare modifica ciò che si osserva. Questa rivoluzione del pensiero ci fa intuire l'unità e l'interconnessione di tutti i fenomeni, l'illusorietà dell'io come entità separata, e ci spinge a concepire la vita che anima la natura da una prospettiva che riconosce un'intelligenza intrinseca alla materia con cui è possibile entrare in sintonia. L'intelligenza non è caratteristica del cervello umano bensì permea i processi evolutivi che hanno prodotto il cervello stesso. La nostra coscienza individuale non è che un riflesso

di una *mente cosmica* incommensurabilmente più vasta, che ha come base un'impensabile vuoto che trascende lo spazio e il tempo. Le descrizioni dei mistici degli stati di Nirvana, Moksha, Samadhi, del Regno dei Cieli, ecc. rappresentano la consapevolezza di questa realtà, che si manifesta quando liberi dall'io, ci arrendiamo alla vita e ci fondiamo con il Tutto, sconfinando nell'*assoluto* da cui emerge "l'*Io sono*".

La mente conscia attraverso il pensiero è in grado di elaborare una piccolissima parte delle informazioni che giungono al cervello con l'ulteriore limite di non essere in grado di esaminare contemporaneamente più di due o tre variabili, (per osservare più variabili è necessario usare carta e penna). La mente *inconscia* regola simultaneamente le funzioni delle migliaia di variabili delle funzioni corporee, basti pensare al battito cardiaco, le complesse funzioni del metabolismo, della digestione, della circolazione, l'elaborazione di milioni di dati sensoriali al secondo, e al guidare centinaia di miliardi di cellule a compiti specifici (cento miliardi il cervello e il numero di proteine attive in ogni singola cellula è di circa cento milioni).

Stupisce pensare che il cervello umano sia formato da cento miliardi di cellule, lo stesso numero di stelle che compongono una galassia, e del numero delle galassie dell'universo conosciuto. Ogni cellula del nostro corpo è una galassia di atomi, e gli atomi sono formati da particelle sub atomiche, *non materiali*, tanto che il tessuto stesso della materia è fatto solo "d'informazione" e non di sostanza... allo stesso modo in cui riconosciamo il corpo come unità, seppure sia formato da un'infinita colonia di cellule, l'universo stesso è un'unità, e ogni singola parte è connessa con le altre come lo sono le cellule del nostro corpo. Allo stesso tempo il mondo apparente nella sua magnifica complessità è Maya (illusione, magia) e la sua sostanza il *Vuoto oltre lo spazio tempo*. Questi sviluppi della scienza portano a intuizioni mistiche quando dimostrano che lo spazio il tempo non sono per nulla ciò che abbiamo sempre creduto e non esistono se non in relazione alla nostra coscienza limitata e frammentaria. Da questa prospettiva si aprono dimensioni della realtà che non avevamo mai immaginato, alla luce delle quali i fenomeni paranormali, come la telepatia, la chiaroveggenza, la precognizione, le straordinarie

coincidenze e sincronicità della vita quotidiana, il contatto con i defunti e i cosiddetti *miracoli* possono trovare una ovvia spiegazione dal momento che si riconosce, alla base di tutto, un'*Unica Coscienza indivisa*. Alcuni la chiamano Matrix, gli Hindù la chiamano Brahman.

Per l'uomo queste nuove informazioni scientifiche, così come gli insegnamenti tradizionali, non sono sufficienti a favorire un reale sviluppo della consapevolezza se non sono vissuti interiormente nella realtà esperienziale e se non è prima di tutto svelato l'inganno dell'*io separato*.

Tuttavia riflettere su queste scoperte e conoscenze, ci ricorda che siamo di fronte al mistero della vita e che apparteniamo a un universo "intelligente" che si evolve spontaneamente, e queste riflessioni ci possono portare a guardare i fatti quotidiani da un'altra prospettiva, che è al di là dell'egocentrismo, e che può quindi, far affiorare comportamenti conseguenti, animati dal senso del bene comune e alla resa a un potere più grande. Così nascono le motivazioni per iniziare un'autentica pratica di ricerca interiore con il sostegno delle intuizioni che la Scienza, la Psicologia, le tecniche Orientali e la Filosofia Perenne ci possono offrire e che sentiamo affini al nostro sentire.

L'aspirazione di questo cammino di conoscenza è un'armonica integrazione tra l'individuo, il prossimo e l'ambiente, una presa di coscienza delle dimensioni dell'anima e dello spirito da un livello di coscienza che ha passato il vaglio della razionalità e superato i condizionamenti culturali che relegano nella dimensione magica e mitica le esperienze religiose per coglierne l'essenza attraverso la consapevolezza di una mente libera dai condizionamenti del passato.

Con il contatto con l'*anima* e il riconoscimento dello *spirito*, l'uomo può esprimere il proprio potenziale in modo spontaneo, trasformando radicalmente il rapporto con la vita. Questo cambiamento appare il solo modo possibile per migliorare le relazioni umane, la società, la politica e l'economia e ristabilire un rapporto armonico con la natura, evitando così le catastrofiche previsioni che i futurologi ci annunciano. I problemi che vediamo nel mondo sono il prodotto del pensiero. Questi problemi non saranno risolti se le cause che li hanno

prodotti non saranno affrontate, ed è sempre più chiaro che tutto ha inizio con gli inganni dell'ego e il labirinto di specchi del pensiero, che per sua natura è antitetico alla coscienza dell'Unità.

In questi tempi, sentiamo spesso scienziati, futurologi e sensitivi parlare dell'avvicinarsi per l'umanità di circostanze apocalittiche. Oltre ai tanti messaggi catastrofici che ci vengono da molte fonti scientifiche e non, in questo periodo di crisi globale, sentiamo anche previsioni ottimistiche che considerano il futuro prossimo un momento di grande risveglio collettivo, un salto quantico della coscienza, con l'avvento della Nuova Era.

La *fine dei tempi* può essere intesa come *fine del tempo psicologico* e quindi risveglio liberatorio al *continuo infinito presente*. Altri prevedono tempi più lunghi e non temono per la scomparsa dell'umanità, ma aggiungono che non sarà l'*homo sapiens* a sopravvivere bensì l'*homo noeticus* la cui comparsa è prevista sul pianeta come prossimo gradino dell'evoluzione.

Al momento gli studi più avanzati della Psicologia e dell'Antropologia riconoscono, in una piccola percentuale dell'umanità contemporanea, l'emergere di stati di risveglio e l'affiorare, in un numero sempre maggiore d'individui, del cosiddetto "*Nuovo Piano di Coscienza*". Con questo salto evolutivo si affermerà una mente che ha una visione più integrale della realtà ed è conscia dei limiti del pensiero e dell'illusorietà dell'io come entità separata. Una percezione della realtà in cui si possano armonizzare i diversi livelli di coscienza, ognuno dei quali possiede un certo grado di verità relativa.

Posso dire che: Ho un corpo, frutto evolutivo del tempo incommensurabile delle ere geologiche e cosmiche, ho un'io che si è sviluppato attraverso il linguaggio che mi è stato insegnato, la memoria e la somma delle esperienze acquisite nella cultura in cui sono nato (anch'essa prodotto delle esperienze delle generazioni precedenti sino agli albori delle più antiche tribù), ho un'anima che ha caratteristiche, sensibilità e particolari attitudini innate, che vive oltre lo spazio e il tempo, e non è un'astrazione metafisica anzi è la radice del mio sentire più autentico. A questo punto, se osservo il corpo, la mente e l'anima, mi rendo conto che non posso essere le

cose che osservo perché come *osservatore* sono *oltre* agli oggetti percepiti. Chi è allora ciò che chiamo "io"? Oltre a tutti gli oggetti ciò che percepisco rimane solo la *consapevolezza*, senza nome o forma; quindi sono oltre lo spazio e il tempo, che come ogni fenomeno appare *in me*. Io sono la *Coscienza* e non il grumo di pensieri con cui s'identifica l'*io*.

La rivoluzione del Nuovo Paradigma ha spinto il mondo scientifico a prendere in seria considerazione il mistero della coscienza per molti anni negletto. Ricerche interdisciplinari che riuniscono mistici e scienziati, psicologi e neurofisiologi, yoghi e fisici, che studiano il rapporto tra la Consapevolezza, la Mente e il Cervello, hanno particolarmente influenzato la Psicologia Transpersonale e riscoperto il valore terapeutico delle antiche pratiche di meditazione volte all'*insight profondo*, caratteristiche delle tradizioni Orientali.

Le nuove terapie hanno più ampi orizzonti che non limitano il concetto di salute al semplice adattamento sociale, o all'essere in grado di mediare il conflitto tra istinto e morale, e prender coscienza dei meccanismi edipici che condizionano sin dall'infanzia la nostra sessualità e i nostri affetti. Non riducono ogni stato d'animo a un semplice squilibrio del chimismo cerebrale risolvibile con la somministrazione di opportuni psicofarmaci.

La Psicologia Transpersonale, riconoscendo il valore sia dell'intervento farmacologico, che in molte circostanze può essere necessario, sia dell'interpretazione psicanalitica o comportamentistica, spazia nei reami più profondi, in cui l'*io* è trasceso e la coscienza abbraccia stati di risveglio che trasformano radicalmente il rapporto che l'uomo ha con la vita e con la morte. Gli studi sul rapporto tra la Consapevolezza, la Mente e il Cervello nella ricerca di svelare il mistero della coscienza, hanno portato a visioni più ampie della natura della mente che hanno applicazione concreta sul piano terapeutico. Tra le altre cose, una delle più note al pubblico è la relazione tra gli stati d'animo e le difese immunitarie: la *psiconeuroimmunologia*. È stato provato che il benessere interiore che nasce dalla serena equanimità, è cruciale per l'attivazione delle difese immunitarie e quindi per promuovere la salute, molto più di quanto la psicosomatica avesse già dimostrato nei decenni scorsi.

Con un'emozione creiamo dei neuropeptidi che influenzano tutto l'organismo.

Si è costatato che il cervello, attraverso l'apprendimento crea nuove connessioni trasformandosi oltre il suo completo sviluppo, cioè non smette mai di crescere... Che possiamo coltivare emozioni positive e difenderci da quelle distruttive attraverso la presenza mentale che nasce dagli stati di insight profondo... Che la meditazione e l'*insight* producono profondi cambiamenti neurofisiologici che si possono studiare in laboratorio con i nuovi strumenti ora disponibili... Che nel profondo custodiamo memorie che arrivano sino alla vita fetale e alla coscienza collettiva, che tali memorie ci condizionano profondamente, ma che possiamo liberarci dei loro effetti se le elaboriamo con quelle pratiche che ci permettono di riviverle coscientemente... Che è possibile sperimentare stati di coscienza che producono immediate soluzioni intuitive e auto guarigione o che ci portano a trascendere i limiti dello spazio/tempo sino a una *coscienza cosmica* e donano momenti di lucidità inimmaginabili... E si potrebbe andare avanti con una lunga lista. Da questa prospettiva le scoperte della medicina, della psicologia, della sociologia, dell'antropologia, della neurofisiologia, della fisica, della biologia, e potremmo dire di quasi tutte le branche scientifiche, possono integrarsi con i cammini di autoconoscenza della *Filosofia Perenne*. Una visione che avvicina alla dimensione dello spirito, senza cadere nelle trappole delle religioni dogmatiche, e senza che l'ego si perda in regressive fantasie autograticanti. Si tratta del tentativo di integrare il grande quadro della realtà in cui esistiamo, con *Spirito*, inteso come Sé o Coscienza, secondo quanto ci offrono le migliori fonti di conoscenza disponibili in tutti i campi.

Le ricerche sulla coscienza, sviluppate negli ultimi anni, sono caratterizzate dal riconoscimento dell'esistenza di un filo comune che collega differenti correnti filosofiche e sapienziali, antiche e moderne che si propongono di condurre alla stessa meta liberatoria. Non metodi per sostenere l'io, ma per indurre uno stato di risveglio che ci permetta di vederne il gioco illusorio; metodi adatti a indurre uno stato interiore che non si trova in mondi lontani, né consiste nell'abbracciare una fede, ma si esplica nella presenza silenziosa

della coscienza del Sé che si esprime nell'armonia della vita quotidiana e in una diversa qualità dell'attenzione attimo per attimo. Una qualità della coscienza che offre una prospettiva diversa, libera dalla divisione e dai conflitti creati dalle gabbie del pensiero; una serenità che oltre essere alla base della salute, è ciò cui l'uomo anela, ciò a cui è predisposto. Tutti cercano questa felicità, anche se generalmente lo fanno in modo egoistico e controproducente, in quanto è l'identificazione con l'io la sorgente di ogni problema.

Tra le nuove tecniche ispirate dal Nuovo Paradigma e dalla saggezza Orientale, tratto in queste pagine del Rebirthing ad Approccio Transpersonale, tecnica che ho sviluppato negli ultimi tre decenni. Il Rebirthing Transpersonale è basato su una tecnica di respirazione intensa e prolungata, volta a un contatto con i livelli più profondi dell'individuo nella sua relazione con il Tutto, secondo le indicazioni di antiche tradizioni Orientali e dei nuovi orizzonti scientifici.

Il Rebirthing Transpersonale può condurre all'integrazione e a migliori relazioni umane, alla salute e all'equilibrio, a catarsi liberatorie al contatto con la dimensione "*spirituale*", con le radici stesse della coscienza in cui emerge "*l'io sono*". In queste pagine vorrei presentare non solo un importante strumento della psicologia contemporanea e che può essere benefico in una gran varietà di casi per il miglioramento della qualità della vita, dell'umore e della salute psicofisica, ma sottolineare che la sua efficacia è frutto del processo d'autoconoscenza e trascendenza che la respirazione può indurre come catalizzatore di stati esperienziali non soggetti al controllo dell'io e della mente. Vorrei stimolare l'intuizione del lettore sui temi profondi, altresì inespriabili, che sono alla base di qualunque approccio terapeutico o sentiero d'autoconoscenza che si possa considerare autenticamente spirituale, volto cioè all'*essenza* e alla *trasparenza* dell'io ovvero alla più alta forma di "guarigione".

Trattare seriamente temi spirituali nel contesto attuale vuol dire rifiutare la spiritualità oggi di moda, in quella versione banalizzante che si presenta come *segreto della felicità*, mentre in realtà è solo un'espressione dei giochi dell'ego, cioè un'altra illusoria costruzione mentale che ci allontana dalla Verità. E' necessario chiarire la sottile differenza tra il *vero* e il *falso*, per poter così discernere secondo

coscienza un percorso sano di conoscenza. Il cammino è costellato di tranelli in cui facilmente si perde di vista la meta, e sentirsi "spirituali" grazie a un po' di *buonismo* è il più comune inganno dell'ego narcisista.

Molti vivono condizionati dal conformismo e non sono in grado di pensare in modo libero e di affrontare con mente aperta la sfida della conoscenza di sé, altri cercano nello spirito una fuga dai problemi personali o momentanei stati di gaudio ed esaltazione, dimenticando che lo scopo di questo cammino consiste nel diventare migliori esseri umani, che fanno la loro parte in armonia con se stessi e il mondo.

La ricerca della liberazione è sofferenza. Anche se provate qualcosa d'ineffabile, volete sempre di più. Non esiste la permanenza nella natura delle cose. L'illuminazione (ammesso che ci sia) non è affatto un'esperienza. Così realizzate che non c'è niente da realizzare e questo è un duro colpo. Non è che io sia in uno stato di non-conoscenza; quando dico "non so nulla" questa è l'espressione del mio stato. Non so niente riguardo al mio stato. Un giudizio negativo o positivo al riguardo è solo nel campo del pensiero. Tutta l'immensa terra non è altro che te.

HSUEH-FENG

Vasistha continuò: Oh Rama, ti dico che non c'è altro sentiero se non quello dell'autoconoscenza per poter tagliare completamente i legami e per attraversare quest'oceano di illusioni.

Per l'illuminato quest'oceano di sofferenza non è che una piccola pozzanghera. Egli vede il suo corpo come uno spettatore osserva una folla lontana e non è influenzato dalle sofferenze cui il corpo è soggetto. L'esistenza del corpo non limita l'onnipresenza del Sé più di quanto le onde limitino la pienezza dell'oceano. [...] Il riflesso di un oggetto nello specchio non può dirsi né reale né irreale. La sua realtà non si può definire allo stesso modo in cui non si può definire la realtà del corpo che essendo un riflesso del Sé, non può dirsi né reale né irreale. Coloro che non sanno accettano come reale tutto

quello che vedono di questo mondo, non così fa il saggio. Come il pezzo di legno e l'acqua in cui esso si riflette non hanno reale relazione, il corpo e il Sé non hanno reale relazione. Inoltre, non c'è di fatto alcuna dualità in cui tale relazione possa esistere. Esiste soltanto una sola infinita consapevolezza senza divisione in soggetto-oggetto. In essa la diversità è immaginaria, cosicché ciò che non può essere toccato dal dolore immagina se stesso nella sofferenza, come colui che credendo di vedere un fantasma vede un fantasma. Attraverso il potere del pensiero questa relazione immaginaria assume la forma del reale.

YOGA VASISTHA, LO YOGA SUPREMO

Pensavo che la mente o la coscienza fossero qualcosa che richiedeva un complesso e particolare sistema nervoso centrale e fosse presente solo negli organismi maggiormente evoluti. Il mio pensiero ora è che la Mente è sempre esistita e la ragione per cui questo è un universo produce la vita è quella costante pervasiva presenza della mente che l'ha guidato in questo modo...

Le nostre crescenti conoscenze scientifiche indicano senza dubbio l'idea di una mente pervasiva intessuta con e inseparabile dall'universo materiale. L'idea può apparire un po' pazza, ma tale pensiero è antico di millenni nelle filosofie orientali.

GEORGE WALD, premio Nobel

Samvritti: conoscenza del mondo relativo

Paramartha: conoscenza del mondo assoluto del vuoto

Rigpa: intelligenza che illumina il relativo e il vuoto.

Nello spazio vuoto di Rigpa sorgono realtà relative che Rigpa ugualmente illumina.

SAGGEZZA BUDDHISTA

L'occhio della carne e della mente vede realtà relative, l'occhio della contemplazione il vuoto e la realtà assoluta.

Capitolo 1

LA RICERCA

Oh Bhairav Nath (Shiva)

Tu, rifugio di chi non ha amici,

Essere Supremo,

Che pervadi sia i mondi senzienti,

Sia i mondi non senzienti, pura Coscienza, Uno ed eterno, infinito...

Per la potenza della tua grazia

Oggi il mondo mi appare come la Tua Persona, o Mahesha,

E Tu come il mio Atman, e così sento quest'intera creazione come il mio stesso sé.

UPANISHAD

La Psicologia Transpersonale s'interessa in termini moderni e scientifici dello spirito, dell'anima e delle potenzialità latenti dell'uomo. Tali livelli e possibilità superiori della coscienza non possono essere escluse da una visione dell'uomo nella sua interezza e rappresentano la meta del suo sviluppo. Questi potenziali conducono alla saggezza e possono liberare l'uomo dalla sofferenza e dal conflitto. Benché, al giorno d'oggi parlare di anima, spirito e di esperienze interiori di questo tipo possa apparire argomento inconsueto, astratto e lontano dal quotidiano della gente comune, saggi e maestri d'ogni tempo hanno indicato vie di realizzazione percorribili dall'uomo moderno. Solo negli ultimi decenni la psicologia occidentale si è aperta (dopo oltre un secolo di silenzio) al vasto orizzonte della trascendenza dell'io, e allo sviluppo di qualità quali l'intuizione, la consapevolezza, la saggezza o la compassione, piuttosto che limitarsi allo studio delle patologie come devianza dal comportamento cosiddetto "normale". La scienza in anni recenti ha riconosciuto l'efficacia trasformativa della meditazione e il valore

psicologico e operativo della saggezza dei mistici, riscoprendo metodi che facilitano la consapevolezza dell'essenza interiore, lo Spirito, il Sé, la "Pura Consapevolezza", il testimone, il *Divino* nell'uomo. I rappresentanti di spicco di quest'area della ricerca per lo sviluppo dell'uomo affrontano temi su cui è per tutti importante riflettere. La sofferenza dell'uomo dipende dal suo stato mentale confuso e offuscato e dal modo in cui si pone di fronte alla vita. Gli sforzi degli individui sono in genere diretti all'esterno, alla loro *immagine*, al successo materiale, al controllo delle situazioni. Molte energie sono spese per "cambiare" aspetti dell'io nel suo confronto con il mondo, e si trascura di cercare di riconoscere che questo "io" è solo un aspetto superficiale del nostro essere totale, e che se usassimo le stesse energie per manifestare potenzialità nascoste, senza perderci nei falsi problemi creati dalla mente, potremmo risolvere tutti problemi inutili che la mente crea impedendoci di fluire con la vita e permettere che l'intuizione e l'ispirazione ci siano di guida.

Gli uomini cercano in primo luogo di perseguire il piacere e di sfuggire il dolore, anche se inevitabilmente essi vanno e vengono e lottano inutilmente per fuggire la realtà. Soprattutto, cercano la felicità nella direzione sbagliata. La mente nella condizione normale è inquieta e distratta; s'identifica con ciò che osserva, dimentica la propria natura, non ascolta se non quando è silenziosa i suggerimenti dell'anima. Essa diventa docile quando l'individuo si ricorda *di essere colui che* osserva la mente e il movimento del pensiero e non l'io illusorio creato dalla memoria, che viene osservato. Questa è la trascendenza dell'io cui i saggi si riferiscono. Come svegliandoci da un sogno, si diventa *coscienti per immedesimazione*, di essere quel "qualcosa" di essenziale che osserva e trascende la mente e il corpo, la sempre presente consapevolezza, trasparente e senza confini, che come uno specchio limpido non è influenzato da ciò che riflette e solo così possiamo partecipare alla realtà con equanime distacco e senza distorsioni.

In tutti i tempi, individui evoluti hanno riconosciuto che uno spostamento interiore della coscienza è sufficiente perché sorgano stati di consapevolezza che producono chiarezza e serenità, amore e spontaneità offrendo una prospettiva radicalmente diversa della vita e

della morte. Il riconoscimento attraverso l'autosservazione del movimento del pensiero e della natura illusoria dell'*io esteriore* conduce al *risveglio* e alla *liberazione*. Molti uomini credono di pensare ma "*sono pensati*", vittime del chiacchierio mentale e dei condizionamenti che impediscono loro di vedere la realtà se non attraverso distorsioni che determinano divisione e producono conflitto e sofferenza. Sappiamo che i pregiudizi impediscono di vedere correttamente le cose come sono, ma il modo condizionato con cui si guarda alla realtà è così connaturato alla maggior parte degli individui che si considera "*normale*".

Parole come "*anima*" e "*spirito*" non sono più comprese dall'uomo moderno se non come retaggio culturale di tradizioni religiose o come concetti astratti riferiti a qualcosa di molto lontano dalla vita di ogni giorno. L'anima invece, è quell'essenza coscienziale, situata oltre lo spazio/tempo, che tenta di esprimere il suo disegno creativo esperienziale attraverso di noi, ed è anche la nostra unicità peculiare, e al contrario dell'*io* che abbiamo costruito con le esperienze, è innata.

L'anima può essere esperita mentre lo Spirito è ciò che "qui e ora" è testimone e creatore, substrato di ogni cosa, essenza che contiene lo spazio/tempo, non può essere percepito perché "*è ciò che percepisce*". Il "*Soggetto*" che non può mai divenire "*oggetto*", esso è *l'Uno senza un secondo* che trascende e integra l'anima individuale nella coscienza cosmica. Lo spirito si situa prima e oltre il pensiero e le parole con cui definirlo, perché si situa oltre allo spazio e il tempo. Nella visione indiana l'Atman (il Sé nella sua forma individualizzata) nella sua essenza è uno con il Brahman (il Sé Universale, l'Assoluto). L'anima, la cui realtà si situa ancora nel dualismo "*io - mondo*", nella sua essenza sconfinava nello Spirito Universale - principio ineffabile della Consapevolezza e dell'Essere - di cui è raggio, oltre ogni dualismo.

Molti scienziati di fronte ai paradossi della fisica quantistica sono giunti a riconoscere che la Coscienza (lo *spirito*) è l'interfaccia della materia e il suo substrato essenziale. Il cosmo stesso ha radici in dimensioni che trascendo lo spazio e il tempo che l'uomo, appunto per questo non può concepire. Purtroppo questo concetto è spesso

banalizzato e distorto da quelle scuole New Age che a questo punto affermano che possiamo con il pensiero creare ciò che vogliamo, confondendo la mente e l'io con l'anima e la Coscienza che li trascendono.

Quando si parla dello "Spirito", che per la sua stessa natura trascende la dimensione del pensiero, notiamo che i pregiudizi e i falsi condizionamenti culturali dogmatici hanno usurpato il posto allo "*Spirito Vivente*" e fondato le basi della falsa spiritualità che domina il mondo. Dalla prospettiva limitata del livello mentale convenzionale (che oltretutto come abbiamo accennato è essenzialmente distorto) anche gli ideali, le fedi e le sagge filosofie quando sono considerate unilateralmente dalla prospettiva dell'ego e della mente ci allontanano dalla realtà nella sua immediatezza e mistero, nella sua ineffabile poliedricità e livelli, e danno adito ai conflitti che hanno insanguinato i secoli.

Lo spirito non è misurabile né descrivibile, ed è invece esperibile come stato di coscienza che si manifesta in un'ineffabile percezione non dualistica della realtà, nell'Unità in cui l'osservatore, l'osservato e l'osservazione sono indivisi. Quest'esperienza, inafferrabile per il pensiero razionale che per sua natura si basa sull'io, sul dualismo soggetto-oggetto, sul conosciuto e sul passato, può essere sperimentata attraverso l'autoindagine, l'insight e le tecniche che sono state "scientificamente" sviluppate dai mistici, dai saggi e sono la materia essenziale della Psicologia Transpersonale moderna. Riconoscere la differenza tra la "*mente egoica creata dal ricordo*" e il "*sé coscienza*" è l'iniziazione interiore che permette all'uomo accedere al *Nuovo Piano di Coscienza*. La consapevolezza nella sua essenza è indefinibile: essendo il substrato stesso in cui ha luogo l'osservazione dei processi mentali con cui cerchiamo di definirla, essa è sempre "*soggetto*" e mai "*oggetto*". Per sua natura il pensiero è impossibilitato a racchiudere in concetti la fragranza dell'esperienza interiore dell'Essere; infatti, spesso nell'istituire organizzazioni "spirituali" e nel propagare delle fedi attraverso i nostri "normali" sistemi di pensiero escogitiamo involontariamente un'efficace trappola per la nostra ricerca di verità e precipitiamo ancora più in quei conflitti da cui volevamo fuggire attraverso lo "Spirito

liberatore". Lo avevamo sentito bussare nel nostro cuore come ricerca di un senso all'esistenza e ne abbiamo fatto un despota che c'imprigiona. Raramente la cultura imperante ci spinge a riflettere e indagare sulla natura di ciò che in noi osserva, o ci aiuta comprendere gli ingannevoli meccanismi del pensiero condizionato. Poiché il pensiero accomuna tutti gli uomini del pianeta, non è facile osservarne criticamente la natura e gli effetti distruttivi, e cercare modalità ed energie diverse per una vera trasformazione dell'uomo, ma è in questa direzione oltre il pensiero che ci spinge il processo evolutivo.

Lo sviluppo del pensiero ha portato a sofisticate tecnologie, al benessere economico nei paesi industrializzati e a uno sviluppo scientifico senza precedenti, ma non a una migliore qualità della vita, e non ha risolto i problemi del mondo. Ha condotto alla più profonda disarmonia e alla frammentazione, che vediamo riflesse nei problemi ecologici e sociali che paiono sempre più gravi e irrisolvibili. Non potendo essere indifferenti ai tanti drammi dell'umanità, alla distruzione della natura, né dimenticare ad esempio, la vita che si svolge nelle carceri e nei manicomi, nei ghetti delle nostre moderne metropoli, dobbiamo riconoscere la violenza della società e la sua incapacità di risolvere i problemi che essa stessa crea. Vediamo il conflitto regnare in seno all'individuo, alla famiglia e alla società. L'avidità, la ricerca del potere, l'egoismo non sono scomparsi malgrado gli ideali di amore e pace che promulghiamo da secoli. Tutti i tentativi di cambiare questo stato di cose non hanno avuto successo. Ciò che gli individui realizzati cercano di indicare è un diverso modo di porci di fronte alla realtà. non limitato, distorto e imprigionato dal movimento del pensiero che reagisce alla negatività con altra negatività. La mente e il pensiero sono ottimi strumenti indispensabili per vivere che però dobbiamo dominare, perché se cadiamo nell'illusione che ci possano portare all'Unità e alla Verità e cioè li usiamo per i compiti che non possono svolgere, essi si rivelano il più grande ostacolo e diventano motivo di sofferenza e conflitto. La trasformazione del mondo comincia da noi stessi e da una mente attenta e libera dal pensiero, da una mente silenziosa, che riconosce e rifiuta gli inganni dell'io.

Maestri dello Zen, dell'Advaita Vedanta, del Taoismo, i mistici Cristiani, e i "risvegliati" di ogni tempo e cultura cercano di indicare il sentiero della consapevolezza che porta oltre al pensiero e all'identificazione con il corpo-mente.

Scaturisce dapprima dal riconoscersi come "*testimone interiore*", "*la sempre presente consapevolezza*" - uno stato che è spesso definito: *liberazione, risveglio o illuminazione* poiché questa lucida presenza è una trasparenza in cui il testimone stesso scompare nell'Unità. La pienezza della vita nella sua spontanea manifestazione. La visione "non dualista" integra l'impulso spontaneo del corpo alla trascendenza oltremondana con il riconoscimento che il mondo è un riflesso dello Spirito e ne è inseparabile.

Recentemente, nel manifesto di un importante congresso sulla pace cui prendevano parte famosi personaggi del mondo politico e culturale tra i quali numerosi premi Nobel, è stato affermato che per risolvere i problemi e le sfide del terzo millennio l'uomo deve attraversare una trasformazione interiore che lo conduca a una Coscienza Cosmica. Una coscienza, libera dalle faccende egocentriche del pensiero, che può finalmente armonizzarsi con il Tutto e portare l'individuo a fluire con la vita quotidiana in libertà e autenticità spontanee. Quando siamo rigenerati dal contatto con la "Pura Consapevolezza" la nostra personalità e il nostro io rinascono come espressione spontanea e autentica, e la nostra individualità peculiare si esprime in armonia con il Tutto. Chi frequenta questi congressi o condivide queste idee, facilmente si illude che ciò possa portarlo a una vita migliore, ma invero molto raramente si manifestano obiettivi segni di risveglio e cambiamento. Come abbiamo ripetuto, assumere un atteggiamento autenticamente spirituale, olistico ed ecologico che conduca al benessere e alla pace, non è faccenda che compete al pensiero. Il proliferare di congressi e pubblicazioni su quest'argomento, se non sarà accompagnato da sincera autoindagine e da un autentico disinganno vissuto direttamente sulla propria pelle, porteranno assai poco giovamento al mondo.

Il cambiamento coscienziale non è l'accettazione di qualche nuova teoria, ma l'attuazione reale di un diverso modo di sentire. Le

tradizioni spirituali ci hanno tramandato, oltre alle storie mitiche e simboliche, oltre a precetti morali e indicazioni per dirigere la società, anche autentiche vie esperienziali per il risveglio della Coscienza, che i mistici hanno utilizzato e trasmesso. La Psicologia Transpersonale ha assimilato un ricco repertorio di metodi che sono la sintesi dell'approccio scientifico moderno con la saggezza dell'Oriente. Tecniche esperienziali offrono a volte profonde immersioni in dimensioni interiori con potenziali trasformativi d'incomparabile efficacia, e spesso producono una vera e propria rinascita dell'individuo risvegliandolo alla *propria vera natura*. Questo processo comprende certamente e immancabilmente la soluzione dei problemi psiconevrotici e dei blocchi energetici che inibiscono la realizzazione della pienezza di sé. La respirazione intensa, poiché coinvolge il corpo, attiva l'energia vitale ed emotiva e stimola l'emergere del materiale inconscio e l'accesso a dimensioni superconscie è quindi riconosciuta essere una via maestra alla salute olistica.

"Il sufi" dice Jalal-uddin Rumi: "è parola non contenuta nel dizionario, è il figlio del tempo presente." Il progresso spirituale è un progresso a spirale. Noi partiamo come bambini nell'eternità animale della vita in un punto del tempo, senza inquietudine per il futuro né rimpianto per il passato; cresciamo fino a entrare nella condizione specificamente umana di coloro che guardano avanti e indietro, che vivono in larga misura, non nel presente, ma nel ricordo e nell'anticipazione, non spontaneamente ma in base a una regola e con prudenza in stato di pentimento, timore e speranza; e possiamo continuare, se lo vogliamo, tornando con una sola virata verso un punto corrispondente al nostro punto di partenza nell'animalità, ma incommensurabilmente sopra di esso. Una volta ancora la vita è vissuta nel momento: la vita, ormai, non di una creatura subumana, ma di un essere in cui la carità ha espulso il timore, la visione ha preso il posto della speranza, la spersonalizzazione ha messo fine all'egotismo positivo della reminiscenza compiacente e all'egotismo negativo del rimorso. Il momento presente è la sola apertura attraverso la quale l'anima può

passare dal tempo nell'eternità, attraverso cui la grazia può passare dall'eternità nell'anima, e attraverso cui la carità può passare da un'anima nel tempo a un'altra anima nel tempo. Ecco perché il sufita, e insieme a lui ogni altro esponente che pratici la Filosofia Perenne è, o cerca di essere, un figlio del tempo presente.

A. HUXLEY