

**LA “PRATICA DI AUTOSSERVAZIONE” NELL’ADVAITA VEDANTA:
IMPLICAZIONI AUTOREALIZZATIVE E TERAPEUTICHE**

Laura Boggio Gilot

Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria" n. 34
<http://www.in-psicoterapia.com>

I sensi sono grandi,
più grande dei sensi è la mente,
più grande della mente è
l'intelletto e
più grande dell'intelletto è il Sé.

Bhagavad Gita

Come ha affermato C.G.Jung, noi abbiamo veramente valore solo in virtù dell'essenza che incarniamo, e se non la realizziamo la nostra vita è sprecata.

Nonostante le ispiranti parole del padre della psicologia analitica il concetto di che cosa sia l'essenza dell'essere umano, che nella psicologia chiamiamo il Sé, è stato profondamente limitato dalla cornice di riferimento scientifica di stampo meccanicistico in cui la psicologia si è sviluppata. Un punto di svolta rispetto alla visione riduttivistica della natura umana proviene dalle ricerche della Psicologia Transpersonale, attraverso l'accostamento alle grandi tradizioni meditative di cui la cosiddetta “quarta forza” si fa portavoce ed interprete.

A questo proposito, in un articolo nel *Journal of Transpersonal Psychology*, che è la rivista più accreditata del movimento transpersonale, Roger Walsh ¹, uno studioso di grande rilievo, scriveva che quando gli storici guarderanno indietro al ventesimo secolo potranno concludere che le più importanti scoperte nel campo della psicologia non sono riferibili a nuove conoscenze, ma al riconoscimento dell'antica saggezza.

Nelle tradizioni meditative, che sostanziano la cosiddetta *filosofia perenne*, impariamo che il Sé è eterno e immortale; che la maturità psicologica può progredire molto al di là del nostro concetto di normalità, arbitrariamente legato alla cultura; che esistono potenzialità evolutive latenti in ognuno di noi, e strategie per sviluppare la coscienza e l'identità ben oltre i limiti dell'io

conosciuto dalla psicologia occidentale. Nei sentieri meditativi asiatici troviamo ampiamente trattate le modalità che conducono a quello stato di coscienza transpersonale definito di *Illuminazione*: lo stato supremo della conoscenza della realtà che svela il Sacro come principio e alimento di tutte le cose e dello stesso Sé individuale. Nelle testimonianze sapienziali, la conoscenza che attinge al principio metafisico è associata alla liberazione dalla sofferenza prodotta dall'ignoranza ed allo stato incondizionato della beatitudine senza oggetto e della pace profonda.

Per le ampie implicazioni nei temi della salute, della coscienza e dello sviluppo, penetrare nelle profondità dei sentieri meditativi e percorrere il cammino verso l'*Illuminazione* è un compito dello psicologo transpersonale, che in quanto tale rappresenta una figura nuova di scienziato e mistico ².

I principi dell'Advaita Vedanta

In questo contesto, la mia storia di ricercatrice si collega all'*Advaita Vedanta*, una tradizione meditativa che deriva dalle *Upanisad*, l'ultima parte dei *Veda*, i più antichi testi sacri *hindu*.

L'*Advaita Vedanta* si colloca nel solco delle tradizioni non-dualiste, secondo le quali il Sé e la realtà sono nella loro essenza spirito indiviso: le di forme distinte dell'universo che includono l'individualità umana sono unificate ad un livello profondo da una trama immanifesta e invisibile che non è sottoposta a mutamento e che anima e dà ordine alla molteplicità visibile. Peculiare della visione non-dualista è il carattere immanente e trascendente dello Spirito: vetta eppure base della struttura gerarchica della vita.

A questa onnipervadente realtà spirituale le *Upanisad* attribuiscono la natura della pura *coscienza*, di per sé inconoscibile dai sensi e dal pensiero, senza né forma né qualità, immutabile, indistruttibile, trascendente ogni limite spazio-temporale ed eternamente felice ³.

Così Abhinavagupta, un esponente della tradizione, descriveva questa suprema realtà "senza inizio, unica, dimora del tutto, presente in tutto ciò che è mobile ed immobile...autorisplendente, piena, perfetta" ⁴. E Sankara, il codificatore *Advaita Vedanta*, sottolinea che la *coscienza* è la natura del Brahman che è "conoscenza, infinito, essenza di indivisibile beatitudine e non differente dall'anima individuale" ⁵.

Questa pura *coscienza*, dimorante in tutto l'esistente e perciò universale, è il cuore del Sé che ne condivide l'immortalità. "Il Sé non nasce e non muore, né mai cesserà di essere: non nato, eterno, permanente e antico, non è ucciso quando il corpo viene ucciso" ⁶.

Nella *Mandukya Upanisad* l'unità trascendente del Sé e della realtà e, quindi, l'indistruttibilità dell'anima, è delineato in una bella metafora: "il Sé è considerato esistente sotto forma di anima individuale alla stregua dello spazio etere esistente nella brocca... come l'etere confinato entro la brocca si fonde completamente quando avviene la disintegrazione della brocca, così l'anima

individuale si fonde con la Coscienza onnipervadente...”⁷. Diversamente dal Sé che non è corrotto dall’usura del tempo e dello spazio, l’io storico, costruito dalle esperienze del mondo, vive un’esistenza immersa nella finitudine.

In un’altra *Upanisad*, *la Mundaka*, ancora una metafora confronta lo stato permanente del Sé con lo stato impermanente dell’io: “due begli uccelli, l’un l’altro compagno, abitano insieme nello stesso albero. L’uno si ciba dei suoi frutti, l’altro senza mangiare, con lo sguardo tutto abbraccia”⁸. Mentre l’io è impegnato nella torturata e precaria cattura di nutrimenti fuggenti, il Sé è l’immoto testimone che, libero dall’azione, spazia indisturbato nell’infinito.

Nelle scritture vedantiche il rapporto del Sé con l’io è descritto come quello di un “centro regolatore interno” da cui il corpo e la mente prendono direttive: un “ordinatore trascendente” che influenza la personalità cosciente secondo modelli e poteri universali⁹. Come rileva Raphael, il Maestro vedantino, seppur non agente, il Sé determina la vita dell’io, come il nucleo atomico quella degli elettroni¹⁰.

E’ a questa transpersonale realtà che doveva riferirsi Jung nell’asserire che il “Sé è soggetto di un processo che si svolge al di fuori della personalità cosciente e sulla quale esercita uno specifico effetto”¹¹. Alla stessa spirituale realtà si riferiva la M.L.Von Franz nell’asserire che il “Sé può essere definito un principio interiore guida distinto dalla personalità cosciente che si manifesta nella misura in cui l’io è disposto a seguirne i messaggi”¹².

Trascendere il senso dell’io separato per realizzare l’unità con il Sé, superare l’illusione della mortalità e realizzare l’immortalità, sconfiggere l’ignoranza e vivere nell’eterna consapevolezza dell’unità della vita: è questo lo scopo del cammino meditativo vedantico.

In questo contesto, la realizzazione del Sé è possibile in uno stato di coscienza non-dualistico (oltre la separazione tra soggetto e oggetto), che è definito un quarto stato, dopo la veglia, il sonno e il sogno.

La coscienza non-dualistica richiede lo sviluppo di qualificazioni che si realizzano nel percorso meditativo¹³.

1 – La discriminazione tra il Reale e l’irreale o tra Sé e non-sé (ovvero il discernimento intuitivo tra ciò che è assoluto, permanente e immutabile e ciò che è relativo, impermanente e mutevole).

2 – Il distacco dall’irreale o dal non-sé.

3 – Le qualità della mente pacificata: la calma mentale, l’autodominio, il raccoglimento interiore, la pazienza e la fede.

4 – L'ardente volontà di liberazione.

La pratica di autosservazione e il processo di disidentificazione

Fondamento del processo di discriminazione è la pratica di autosservazione: essa consiste in un sofisticato training di esplorazione dello stato mentale e dei processi percettivi, che mira a realizzare l'esperienza della pura coscienza come contesto distinto dal soggetto, dall'oggetto e dal processo della percezione e perciò, testimone dell'esperienza dell'io. La differenziazione tra coscienza e contenuti mentali è definita come "stato di disidentificazione" che introduce al distacco radicale dall'esperienza egoica, condizione per la realizzazione del Sé.

Nel presentare la pratica allo psicologo occidentale, ai fini di una retta comprensione, è indispensabile sottolineare come nella cornice di riferimento della tradizione Vedanta ed in generale asiatica, la coscienza non è un attributo del cervello, ma è l'essenza dell'intera vita: aperta e incondizionata, essa è l'origine e non il prodotto della materia. Nell'individualità appartiene al Sé, non all'io-mente: questo piuttosto è un oggetto della coscienza, e sovrapposto ad essa come un film è sovrapposto ad uno schermo neutro. In se stessa la coscienza non è un'entità dotata di qualità, ma uno sfondo in cui le qualità mentali si riflettono, sovrapponendosi con le loro forme cangianti alla sua neutralità: quando la Coscienza si identifica con i contenuti mentali, essa di per sé neutra e incolore, si colora delle loro forme che diventano dei filtri attraverso cui è percepita e distorta la realtà.

Lo stato di identificazione con i contenuti mentali è chiamato "*avidya*", ignoranza. Scopo della meditazione Vedanta è "*vidya*" – la conoscenza, attraverso la progressiva disidentificazione della coscienza da ogni contenuto mentale che include lo stesso senso dell'io storico e temporale.

In quanto centrata sulla disidentificazione della coscienza dai contenuti mentali, l'autosservazione meditativa è assai diversa dall'autosservazione praticata nell'ordinaria consapevolezza e quindi dall'introspezione psicoterapica.

14.

Nell'ordinaria consapevolezza l'osservazione è realizzata attraverso i filtri dei contenuti mentali con cui il soggetto percipiente è identificato: tali filtri sono il contesto dalla cui prospettiva è investigata e interpretata la realtà esterna ed interna. Nell'autosservazione questi filtri soggettivi diventano oggetti di

osservazione: da contesto osservante diventano contenuti osservati e riconosciuti nella loro natura distinti dall'osservatore. La conoscenza di noi stessi richiede che noi guardiamo la realtà interiore liberi dai filtri soggettivi riempiti di sistemi di identificazione e di difese che ci fanno vedere solo ciò che possiamo o vogliamo vedere..

L'oggettivazione dei filtri percettivi produce un ampliamento della percezione che possiamo esemplificare con una metafora: "se una foglia copre un occhio la visione dell'occhio sarà completamente oscurata e la foglia non sarà percepibile in se stessa, viceversa se la foglia è allontanata dall'occhio, questo è liberato dalla sua ostruzione e può riconoscere sia la foglia per quello che è, sia lo spazio che la foglia copriva". Come la foglia, anche i filtri percettivi rendono inconsapevoli sia della loro natura velante, sia di ciò che è velato. Dalla prospettiva meditativa, la coscienza ordinaria che è identificata con i contenuti mentali, è una condizione di grave inconsapevolezza, che per irrealtà e deformazione proiettiva non è molto dissimile dalla nostra concezione della psicosi. In questo contesto, la disidentificazione della coscienza da ogni contenuto mentale è una necessità sia di una visione corretta della realtà, sia del raggiungimento di una condizione di sana salute mentale.

L'esperienza psicodinamica ed evolutiva dell'osservazione interiore

Il processo di autosservazione, che intende liberare la coscienza dai suoi filtri velanti, richiede come preconditione lo sviluppo di un'attenzione interiorizzata che è del tutto diversa dall'attenzione ordinaria, per grado di concentrazione, orientamento della direzione e qualità dell'osservazione.

Nell'insegnamento meditativo vedantico, la gloria della meditazione non giace nella ricerca di effetti o di esperienze clamorose, ma nella continua esperienza di un'attenzione assorta e concentrata che è inclusiva di ogni oggetto che appare nel campo di osservazione. Il meditante attento resiste al tentativo di sfuggire le cose spiacevoli e di attaccarsi a quelle piacevoli, e osserva con equanimità tutto ciò che appare, accettando e rendendo oggetto di osservazione anche le reazioni e le resistenze prodotte dal riconoscimento di aspetti spiacevoli di se stessi e della realtà.

Nell'istruzione offerta all'Istituto di Meditazione dell'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale, la pratica è distinta in fasi di progressivo

approfondimento ed associata a dottrine e pratiche di autotrasformazione interiore ¹⁵:

- nella prima fase si insegna a rivolgere l'attenzione agli oggetti semplici della percezione interiore, ovvero ai contenuti mentali così come fluiscono nel campo della coscienza: sensazioni, emozioni e pensieri che fluttuano e interagiscono nel campo della coscienza.

In questa fase, il meditante ha l'opportunità di comprendere la relazione tra sensazioni, emozioni e pensieri ed il ruolo del pensiero negativo nel costruire emozioni dolorose: inoltre, diventa poi consapevole delle resistenze all'osservazione, che evidenziano i meccanismi difensivi dell'io.

- In una seconda fase, il meditante è istruito a passare dall'osservazione degli oggetti semplici (sensazioni, emozioni e pensieri) all'osservazione del soggetto osservatore. In questa fase il focus dell'attenzione è arretrato e concentrato su colui che sperimenta il flusso mentale, non più sul flusso mentale in sé. Il vedente si distingue così dal visto, come uno spettatore da uno spettacolo e può riconoscersi nel suo essere amorevole o ostile, indifferente o premuroso, attento o distratto... Emerge così la natura delle autorappresentazioni e subpersonalità che come personaggi interiori dividono il campo della mente e costruiscono una folta trama di processi mentali.

- In una terza fase, l'osservazione si concentra sulla relazione tra l'osservatore e l'osservato: per il meditante progredito si apre qui una miniera di scoperte psicodinamiche e di rivelazioni di costrutti psicologici che non sono accessibili alla consapevolezza ordinaria, tra cui il processo di autoformazione della sofferenza nel qui ed ora.

Osservando con attenzione ciò che lega l'osservatore all'osservato, emerge come l'attitudine dell'osservatore costruisca con il suo essere una relazione che modifica lo stato mentale e produce emozioni corrispondenti. In altre parole, l'atteggiamento di colui che percepisce, non solo condiziona la visione di ciò che è percepito, ma sovrastruttura uno stato positivo o negativo del sentimento e delle pulsioni.

Questa capacità di autoproduzione di sofferenza o benessere attraverso il tipo di pensiero e di atteggiamento che abbiamo verso noi stessi, è stato sottovalutato, per non dire ignorato, dalla psicologia occidentale, così come è trascurato il potere della persona di trasformare il proprio stato interno, a condizione che sappia essere presente ad esso nel momento in cui si propone.

L'attitudine introspettiva dei modelli psicologici che si rivolgono al passato troverebbe un gran giovamento nell'opportunità offerta dalle pratiche meditative e di consapevolezza centrate sul presente. L'attitudine meditativa dell'autosservazione apre pertanto uno spaccato di grande rilevanza per lo sviluppo della psicoterapia. Ad esempio, osservando l'osservatore, è possibile riconoscere la natura di una struttura che ha un ruolo fondamentale nella percezione soggettiva e nello stato mentale che è la struttura del super-io. Passare dalla percezione ordinaria, che è generalmente filtrata e distorta dalle istanze e delle strutture del super-io, alla percezione delle distorsioni del super-io, significa scoprire motivazioni inconscie che inducono sofferenza mentale, e aspetti del carattere produttori di sofferenza come la volontà di potenza, l'orgoglio e l'avidità. Riconoscere il super-io nel suo agire nel qui ed ora, significa penetrare nelle dinamiche dei conflitti mentali e nella costruzione delle emozioni dolorose di paura, risentimento, insicurezza, rabbia, ecc.

Accanto al valore dell'autosservazione in campo clinico – psicoterapeutico, si aggiunge uno specifico valore in sede evolutiva, poiché la pratica consente l'integrazione di potenzialità della psiche che varcano lo stadio egoico di sviluppo.

Secondo la prospettiva transpersonale lo sviluppo va da un ambito preegoico, prelogico, prepersonale ad uno egoico, logico, personale ad uno transegoico, translogico, transpersonale. Come dice Ken Wilber¹⁶ lo sviluppo avviene attraverso un processo di integrazione che richiede la disidentificazione dal livello inferiore e l'identificazione con quello superiore, che include e trascende l'inferiore. In altre parole, per realizzare lo stato transpersonale di coscienza occorre disidentificarsi dal livello personale e perciò, dalle strutture egoiche.

Come ancora rileva il leader teorico della Psicologia Transpersonale ¹⁷, assumendo la posizione di osservazione dell'osservatore, la struttura soggettiva incomincia a diventare oggettiva ed allora ci si comincia a disidentificare dal livello di identità egoica. Quando la struttura soggettiva viene riconosciuta nella sua oggettività sono riconosciuti e decostruiti sia i meccanismi difensivi che i fattori che costruiscono il senso dell'”io” e fissano il suo stadio di sviluppo: destrutturati i confini dell'”io” si possono integrare le dimensioni dell'inconscio. L'esperienza dell'integrazione degli aspetti inconsci della psiche, che porta ad un grado più evoluto di coscienza e di identità, si riferisce sia all'”inconscio rimuovente” costituito dai meccanismi difensivi dell'io, sia all'”inconscio rimosso”

costituito dal magazzino delle esperienze rifiutate dall'io, sia a quell'"inconscio superiore" o transpersonale, che è la sede delle potenzialità creative e spirituali.

Va da sé la comprensione che il processo meditativo dell'autosservazione, in quanto destrutturante e ristrutturante lo stato mentale, trova ostacoli in personalità psicopatologiche, e per queste non solo può divenire impossibile, ma anche pericoloso. Pertanto, l'insegnamento delle pratiche di autosservazione si giova di un istruttore che associa ad un'ampia esperienza meditativa anche un'ampia esperienza psicoterapica di tipo diagnostico e clinico.

La coscienza senza contenuti e l'esperienza spirituale

Sin qui si è accennato ad uno spettro esperienziale che si riferisce a conoscenze psicodinamiche ed a valenze evolutive: è questa, certamente, l'area di maggiore interesse per lo psicologo transpersonale che è uno studioso dei processi mentali sani e patologici.

Tuttavia, per il meditante vedantino che è indirizzato alla conoscenza del Sé e alla liberazione dalla sofferenza prodotta dall'ignoranza, queste esperienze non sono le più significative e, certamente, non sono di grande importanza. Ciò che il meditante vuole realizzare è il distacco del Reale dall'irreale, del Sé dal non-sé, e perciò lo scollamento integrale della coscienza dalla determinazione dei contenuti mentali. Questo obiettivo è mediato da una condizione in cui la Coscienza è fondata sulla sua propria essenza senza ricadere nell'identificazione mentale. Quando la coscienza si è sufficientemente allenata ad osservare i contenuti mentali e a scrutinare il processo percettivo, si può realizzare uno stato meditativo più profondo in cui, ormai distinta dalla mente, la coscienza è in grado di riposare in se stessa senza essere coinvolta nel flusso mentale. Si realizza allora quello stato di serena e indisturbata centralità senza definiti confini, che può delinearci come una posizione sintetica e integrativa, liberata sia dalla scompostezza dolorosa dei contenuti mentali, sia dalla prigionia che essi determinano e perciò, in grado di poter operare su di essi.

Ken Wilber descrive questo stato di "pura presenza" inattaccata dal fluire della mente con parole poetiche nel suo libro "L'occhio dello Spirito" ¹⁸:

"Nubi fluttuano nel cielo, pensieri fluttuano nella mente e quando li osservi ne sei spontaneamente consapevole...vi è una semplice spontanea testimonianza di qualsiasi cosa succeda.

Noi siamo consapevoli che i pensieri fluttuano nella mente, noi siamo consapevoli del dolore, dell'inquietudine, della paura...

Le cose che vediamo vanno e vengono, sono felici o tristi, piacevoli o penose, ma il vedente non è nessuna di queste cose e non va e non viene.

Il vero Vedente non è nessuna cosa che possa essere vista.

Forme fluttuano nella natura, pensieri fluttuano nella mente, sentimenti fluttuano nel corpo, ma il Vedente non è nessuna di queste.

Non è un oggetto, ma il puro testimone di tutti gli oggetti ...è coscienza in quanto tale.

Appena si rimane radicati nel soggetto testimone e si smette di identificarsi con gli oggetti, si comincerà a percepire un senso ampio di libertà... questa libertà non è qualcosa che si percepisce, è un qualcosa che si è...

Testimone e spettatore dello spettacolo della mente, la coscienza si risveglia alla sua intrinseca libertà".

Ad un livello di maggiore raccoglimento interiore e di più profondo assorbimento si può realizzare quel "silenzio interiore" in cui l'osservatore si trova in contatto con un vuoto pregno di infinite possibilità, nella pace del divino assorbimento. Secondo la tradizione *Vedanta* è in questo stato vigilante del pensiero che può maturarsi lo sviluppo della *buddhi*, ovvero, l'intuizione supercosciente che è intessuta di amore universale e dà accesso alla visione spirituale. Questa facoltà conoscitiva, trans-logica e trans-egoica, corrisponde a ciò che la tradizione Yoga chiama "terzo occhio" (*ajna cakra*) e la tradizione Cristiana "occhio dell'anima". Attraverso l'intuizione supercosciente, che è naturalmente uno stato di coscienza transpersonale, si svela l'interrelazione tra l'individuale e l'universale, l'umano e il Sacro e sono intuite le risposte al senso e al compito della vita.

E' da sottolineare, che lo stato del silenzio mentale e il corrispondente risveglio della visione spirituale è il risultato non solo di una tecnica di autosservazione, ma di un processo meditativo che associa alla pratica suddetta, regole etiche applicate alla vita, lo studio realizzativo dei testi sacri, e un itinerario di progressiva purificazione del pensiero, del sentimento e del comportamento.

In altre parole, l'integrazione dell'"intuizione supercosciente" che porta la coscienza al cospetto del Sacro, richiede che accanto alla disidentificazione della coscienza dai contenuti mentali, mediato dalla pratica di autosservazione, si sviluppi un itinerario di trasformazione delle energie del corpo e della mente che

porta alla trascendenza dai bisogni, desideri e attività egocentriche sino all'azione donata alla vita, senza attaccamento personale.

Il percorso meditativo che matura la cosiddetta "trascendenza dall'io", corrisponde alla platonica metánoia che rivoluziona il modo di parlare, di pensare e di agire della persona ed approda alla dissoluzione di ogni aspetto separativo ed all'armoniosa unità con la vita. Nel liberante cammino meditativo si realizzano stati di sempre maggiore benessere, poiché i fattori di sofferenza e di illusione vengono trasformati e superati in una progressiva tranquillità interiore.

Attraverso un processo di alchemica dissoluzione dell'egoismo e dell'inconsapevolezza, si realizzano le qualità della mente pacificata, che dà accesso al *samadhi*: il sole dell'Illuminazione.

Come dice Sankara ¹⁹ quando si vede tutto senza filtri, si scopre che il Sé è presente in tutti gli esseri e che solo per errore appare lontano: quando questo errore è dissipato dalla conoscenza vera, il Sé viene riconosciuto come essere stato sempre presente, come una collana che si credeva di aver perduto e si ritrova al proprio collo. Qualcosa di molto simile intendeva T.S.Èliot quando osservava che noi non cesseremo di cercare, e la fine della nostra esplorazione sarà pervenire al luogo da dove siamo partiti, e scoprirlo per la prima volta.

Per concludere questo scritto vorrei sottolineare, che lo sforzo di investigare i possibili livelli di coscienza oltre l'io e la normalità, attraverso un approccio che integra psicologia e tradizione meditativa, è stato chiamato da Ken Wilber l'"Human Consciousness Project". Questo progetto, che ormai raccoglie centinaia di ricercatori nel mondo, ha un profondo significato per una comprensione più ampia degli stati mentali e delle possibili psicopatologie, per scoprire nuove strategie di guarigione, e soprattutto per promuovere un modello d'educazione integrale allo sviluppo delle potenzialità umane e della coscienza, capace di creare armonia, saggezza, e compassione.

L'obiettivo dell'"Human Consciousness Project" va nella stessa direzione di quello che R.Walsh chiama la "Psicologia della sopravvivenza umana ed ecologica", una psicologia centrata sui bisogni dell'umanità piuttosto che su quelli egocentrici, che include l'amore per il genere umano e la reverenza verso la vita. Questa nuova psicologia della coscienza si indirizza alla soluzione dei problemi globali: come sottolinea lo studioso americano, le maggiori crisi del pianeta non derivano da catastrofi naturali, ma dalle scelte umane, che denotano una patologia della normalità radicata nell'im maturità della coscienza separata

dalle sue radici spirituali. Più che gli strumenti tecnologici sarà un'evoluzione della coscienza su scala collettiva che può affrontare le attuali crisi del mondo. Tale evoluzione richiede la conoscenza e l'insegnamento delle possibilità della coscienza e delle modalità per modificarla verso quello stato di Illuminazione che è associato ad ottimale salute, a benessere interiore, a pace ed a bontà.

Per quelli di noi che dedicano la vita a questa ricerca, l'esistenza è un continuo itinerario di azioni gioiose e significanti, in cui la solitudine e la noia esistenziale scompaiono nel profondo sentimento di partecipazione ad un progetto che dimentica l'egoismo personale e cerca l'accordo con la volontà universale.

Che la psicologia transpersonale ed i suoi fedeli ricercatori possano essere aiutati nell'obiettivo di sviluppare un nuovo senso della coscienza che non solo espanda il sapere scientifico, ma restituisca agli esseri umani la dignità di vivere nell'abbraccio con l'unità della vita, senza odio e senza paura, nella sacra consapevolezza che nella realtà suprema non c'è dissoluzione!

¹ R.Walsh, *The art of transcendence* in "Journal of Transpersonal Psychology", 1993, vol.25, n.1.

² L. Boggio Gilot, *Forma e Sviluppo della Coscienza*, Asram Vidya, Roma 1987.

³ *Cinque Upanisad*, introduzione, traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya, Roma 1974.

⁴ Abhinavagupta, *Paramarthasara* – La Realtà Suprema, Edizioni Asram Vidya, Roma 1987 (s.1-4).

⁵ Sankara, *Vivekacudamani* – Il Gran Gioiello della Discriminazione, traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya, Roma 1976 (s.225).

⁶ *Bhagavad Gita*, traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya Roma 1981 (cap.III s.3.).

⁷ *Mandukya Upanisad*, traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya, Roma, 1976 (III-3).

⁸ *Mundaka Upanisad*, (III-1-1-2).

⁹ Sankara, *Aparoksanubhuti*, traduzione e commento di Raphael, Asram Vidya 1975.

¹⁰ Raphael, *Il Sentiero della non dualità*, Asram Vidya, Roma 1988.

¹¹ C.G.Jung, *Psicologia e Religione*, Edizione Boringhieri, Torino 1967 (p.590).

¹² M.L.Von Franz, Il processo di individuazione ne l'*Uomo e i suoi Simboli*, Longanesi, Milano 1967(p.145).

¹³ Sankara, *Vivekacudamani* cit. (s.19).

¹⁴ L. Boggio Gilot, *Il Sé transpersonale*, Asram Vidya, Roma 1992.

¹⁵ L.Boggio Gilot, *Crescere oltre l'io*, Cittadella Editrice – Assisi 1997.

¹⁶ Ken Wilber, J.Engler, D.P.Brown, *Trasformazioni della coscienza*, Ubaldini Editore, Roma 1986.

¹⁷ Ken Wilber, *The Eye of Spirit*, Edizioni Shambhala, Boston and London, 1997 (p. 244).

¹⁸ Ken Wilber, *The Eye of Spirit*, cit. (da p.286 ...).

¹⁹ Sankara, *Opere Minori*, Edizioni Asram Vidya, Roma 1990 (Vol.I).

Note biografiche

Laura Boggio Gilot, residente a Roma, è psicologo clinico e psicoterapeuta, istruttore di meditazione Advaita Vedanta. Ha tenuto corsi e seminari in Europa, U.S.A. e Colombia, ed è autrice di articoli e libri l'ultimo dei quali è: "Crescere oltre l'io": Principi e Metodi di Psicologia Transpersonale", Cittadella Editrice, Assisi 1997.

E' presidente e fondatore dell'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale (AIPT). Cofondatore ed ex presidente dell'European Transpersonal Association (EUROTAS). Cofondatore e coordinatore dell'European Transpersonal Psychology Association (ETPA).

L'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale è particolarmente dedicata allo sviluppo di una Psicologia Spirituale che integri la psicologia scientifica alla tradizione meditativa.

Tutte le attività associative (corsi, congressi, giornate di studio e pubblicazioni) sono organizzate da un gruppo del Servizio che segue le discipline meditative e opera senza compenso secondo i principi dell'azione senza attaccamento.

Nella sede romana si tengono anche corsi di formazione professionale: "Guarigione e Spiritualità: principi, metodologia e tecniche transpersonali" per psicoterapeuti, psicologi e operatori nelle professioni di aiuto. I programmi rientrano nei parametri richiesti dalla European Association for Psychotherapy (EAP) di cui l'AIPT è membro ordinario.