

# Sri Aurobindo e Mère

## *Sull'essere psichico*

### **L'anima**

*Lo psichico possiede qualche potere?*

Potere? E' generalmente lo psichico che guida l'essere. Non si conosce nulla di ciò perché non si è coscienti, ma abitualmente è quello che guida l'essere. Se si è molto attenti si diviene coscienti di questo fatto, ma la maggioranza degli uomini non ne hanno la minima idea. Per esempio, quando hanno deciso, nella loro ignoranza esteriore, di fare qualcosa, e malgrado la loro capacità di realizzarla, tutte le circostanze sono organizzate in modo tale che fanno qualcosa d'altro, iniziano a gridare, ad infuriarsi, a prendersela con il fato, sostenendo (ciò dipende da ciò che credono, dalle loro convinzioni) che la Natura è malvagia, il loro destino funesto o Dio ingiusto, o... non importa cosa (dipende da ciò in cui credono). Mentre, per la maggior parte delle volte, si tratta proprio dell'esatta circostanza che è la più favorevole per il loro sviluppo interiore. E, naturalmente se chiedete allo psichico di aiutarvi a confezionare una vita piacevole per voi stessi, per guadagnare denaro, avere bambini che saranno l'orgoglio della famiglia, ecc., bene, lo psichico non vi aiuterà.

Ma creerà tutte le circostanze necessarie per risvegliare qualcosa in voi, così che la necessità dell'unione con il Divino possa nascere nella vostra coscienza. A volte avete organizzato piani perfetti, e se questi avessero avuto successo, sareste rimasti sempre più incrostati nella vostra ignoranza esteriore, nella vostra piccola e stupida ambizione e nella vostra attività senza scopo.

Mentre, se ricevete un buon colpo, e la posizione che agognavate vi viene negata, i vostri piani vanno in pezzi e vi ritrovate completamente frustrati, allora, qualche volta, questa opposizione vi apre una porta su qualcosa di più vero e di più profondo. E quando siete un poco risvegliati e vi guardate indietro, se siete almeno un po' sinceri, dite: "Ah! Non ero io ad avere ragione, è stata la Natura o la Grazia divina o l'essere psichico a fare." E' l'essere psichico che ha organizzato tutto questo.

### **La Madre**

Se avete in voi un essere psichico sufficientemente risvegliato per prendersi cura di voi, per prepararvi il cammino, esso può attirare verso di voi cose che

vi aiutino, persone, libri, circostanze, ogni genere di piccole coincidenze che vi giungono come portate da una qualche benevolente volontà e che vi danno un'indicazione, un aiuto, un supporto per prendere le decisioni e volgervi nella giusta direzione. Ma una volta che avete preso questa decisione, non appena avete deciso di trovare la verità del vostro essere, non appena partite sinceramente sul cammino, allora ogni avvenimento sembra cospirare ad aiutarvi ad avanzare.

La Madre

*Come si può fare crescere la propria personalità psichica?*

E' attraverso tutte le esperienze della vita che la personalità psichica si forma, cresce, si sviluppa e infine diviene un essere completo, cosciente e libero.

Questo processo di sviluppo avanza senza posa attraverso innumerevoli vite, e se non si è coscienti di questo, ciò è dovuto al fatto che non si è coscienti del proprio essere psichico, poiché questo è l'indispensabile punto di partenza. Attraverso l'interiorizzazione e la concentrazione si deve entrare in contatto cosciente col proprio essere psichico. L'essere psichico ha sempre un'influenza sull'essere esterno, ma questa influenza è quasi sempre occulta, non vista o percepita o sentita, salvo in occasioni veramente eccezionali.

Al fine di fortificare il contatto e aiutare, se possibile, lo sviluppo della personalità psichica cosciente, si dovrebbe, mentre ci si concentra, volgersi ad esso, aspirare a conoscerlo e sentirlo, aprirsi a ricevere la sua influenza, e avere in grande cura, ogni volta che si riceve una sua indicazione, di seguirla molto scrupolosamente e sinceramente.

Vivere in una grande aspirazione, prendersi cura di divenire interiormente calmi e di rimanere sempre così, il più a lungo possibile, di coltivare una perfetta sincerità in tutte le attività del proprio essere; queste sono le condizioni essenziali per la crescita dell'essere psichico.

La Madre

*Mi avete scritto che non è facile entrare in contatto con l'essere psichico. Perché lo considerate difficile? Come dovrei cominciare?*

Ho detto "non facile" perché il contatto non è spontaneo, è volontario. L'essere psichico ha sempre un'influenza sui pensieri e sulle azioni, ma si è raramente coscienti di questo fatto. Per diventare coscienti dell'essere psichico, si deve volerlo, rendere la propria mente tanto silenziosa quanto possibile, ed entrare profondamente nel cuore del proprio essere, al di là delle sensazioni e dei pensieri. Si deve creare l'abitudine di una concentrazione silenziosa e discendere nelle profondità del proprio essere.

La scoperta dell'essere psichico è un fatto definitivo e molto concreto, come sanno tutti coloro che hanno avuto l'esperienza.

La Madre

La purificazione e la consacrazione sono due grandi necessità della sadhana (sentiero yogico). Coloro che hanno esperienze prima della purificazione corrono un grande rischio: è molto meglio avere prima il cuore puro, poiché dopo la via diventa sicura. Questo è il motivo per cui sostengo il cambiamento psichico della natura in primo luogo, poiché questo significa la purificazione del cuore: il suo volgersi completamente al Divino, l'assoggettarsi della mente e del vitale al controllo dell'essere interiore, dell'anima. Sempre, quando l'anima è in primo piano, si ottiene la giusta indicazione dal profondo su cosa deve essere fatto, cosa evitato, cos'è la cosa giusta o vera nel pensiero, nel sentimento o nell'azione. Ma questo suggerimento interiore emerge in proporzione alla crescita sempre più pura della coscienza.

Sri Aurobindo

La completa unificazione dell'intero essere intorno al centro psichico è la condizione essenziale per realizzare una perfetta sincerità.

La Madre

### **Atman, jivatman ed essere psichico**

E' necessario comprendere chiaramente la differenza fra l'anima che si evolve (l'essere psichico) e il puro Atman, sé o spirito. Il puro sé è non nato, non passa attraverso la morte o la nascita, è indipendente dalla nascita o dal corpo, dalla mente o dalla vita o da questa Natura manifestata. Non è vincolato da queste cose, limitato, toccato, anche se le accoglie e le sostiene. L'anima, al contrario, è qualcosa che discende nella nascita e passa attraverso la morte - sebbene non muoia essa stessa perché è immortale - da uno stato all'altro, dal piano terrestre agli altri piani e di nuovo all'esistenza terrestre. Procedo con questa progressione da vita a vita attraverso un'evoluzione che la conduce fino allo stato umano ed evolve attraverso tutto questo lavoro, un essere di sé stessa che noi chiamiamo l'essere psichico che sostiene l'evoluzione e sviluppa una coscienza umana fisica, vitale e mentale come suoi strumenti per l'esperienza del mondo e per una nascosta ed imperfetta, ma

crescente, auto espressione. Essa compie tutto questo da dietro un velo, mostrando qualcosa del suo divino sé solo nella misura in cui l'imperfezione dell'essere strumentale (corpo, vitale e mente) gli consentono. Ma giunge un momento in cui essa è in grado di preparare l'uscita da dietro il velo, di prendere il comando e di volgere tutti gli strumenti della natura verso un compimento divino. Questo è l'inizio della vera vita spirituale. L'anima è ora in grado di prepararsi per una più alta evoluzione di coscienza manifestata, superiore all'essere mentale umano - può passare dal piano mentale a quello spirituale e attraverso il livello del piano spirituale allo stato supermentale. Fino ad allora non vi è ragione per cui dovrebbe cessare di nascere, infatti non sarebbe in grado di farlo.

Se, avendo raggiunto lo stato spirituale, vuole uscire dalla manifestazione terrestre, in verità potrebbe farlo, ma vi è anche una più alta manifestazione possibile, nella Conoscenza e non nell'Ignoranza.

Sri Aurobindo

Dolce Madre, qui Sri Aurobindo ha detto: "Se l'anima più profonda è risvegliata, se vi è una nuova nascita fuori dalla mente, dal vitale e dal fisico nella coscienza psichica, allora questo yoga può essere fatto...". Perché ha detto "L'anima più profonda"? Vi è un'anima superficiale?

Ciò è dovuto al fatto che l'anima profonda, vale a dire, l'essere psichico, influenza le parti superficiali della coscienza (superficiali se paragonate ad esso: le parti mentali, le parti vitali). La mente più pura, il vitale più alto, l'essere emotivo, sono influenzati dall'anima, influenzati al punto che si ha l'impressione di entrare in contatto con essa per loro tramite. Così accade che le persone confondano queste parti per l'anima ed è per questo motivo che egli dice "L'anima più profonda", ossia, l'anima centrale, la vera anima.

Infatti, molto spesso, quando si toccano alcune parti della mente che sono sotto l'influenza dello psichico e piene di gioia, la gioia di quella luce, o quando si entra in contatto con altre parti molto pure e molto alte dell'essere emotivo che possiede le emozioni più generose, più disinteressate, si ha anche l'impressione di essere in contatto con la propria anima. Ma questa non è la vera anima, non è l'anima nella sua vera essenza. Queste sono parti dell'essere sotto la sua influenza che manifestano qualcosa di essa. Così, molto spesso le persone entrano in contatto con queste parti e ciò dà loro delle illuminazioni, grande gioia, rivelazioni, ed essi percepiscono che hanno trovato la loro anima. Ma è solo la parte dell'essere sotto la sua influenza, una parte o l'altra, poiché... Esattamente ciò che succede è che si toccano queste cose, si hanno delle esperienze, e poi si velano, e ci si chiede: "Come può essere che io abbia toccato la mia anima ed ora sia ricaduto in questo stato d'ignoranza e d'incoscienza?" Ma ciò accade perché non si è toccata la propria anima, si è entrati in contatto con le parti dell'essere che sono sotto l'influenza dell'anima, e manifestano qualcosa di essa, ma non sono l'anima.

Ho già ripetuto molte volte che quando si entra coscientemente in contatto con la propria anima e l'unione è stabilita, è finita, non può più essere disfatta, è qualcosa di permanente, di costante, che resiste ad ogni cosa, e che, in qualsiasi momento, se richiamata, può essere trovata. Mentre per le altre esperienze, si può averne di molto belle, e poi l'essere si vela di nuovo, e ci si chiede: "Come è accaduto? Ho visto la mia anima e ora non la trovo più!" Non era l'anima ciò che si era visto.

E queste esperienze sono veramente magnifiche e vi danno momenti eccezionali, ma questo non è il contatto con l'essere psichico.

Il contatto con l'essere psichico è definitivo ed è in ragione di questo che rispondo quando le persone chiedono: "Sono in contatto con il mio essere psichico?","La vostra domanda da se stessa prova che non lo siete!"

La Madre

### **L'essere psichico**

*Cosa sono esattamente l'anima o l'essere psichico? E cosa si vuol dire con la frase "Evoluzione dell'essere psichico?". Qual'è la sua relazione col Supremo?*

L'anima e l'essere psichico non sono esattamente la stessa cosa, sebbene la loro essenza sia la stessa. L'anima è la scintilla divina che dimora al centro di ogni essere; è identica alla sua Origine Divina; è il divino nell'uomo.

L'essere psichico viene formato progressivamente intorno a questo centro divino, l'anima, nel corso delle sue innumerevoli vite nell'evoluzione terrestre, fino a quando non giunge il momento in cui l'essere psichico, completamente formato e pienamente risvegliato diviene l'involucro dell'anima intorno alla quale si è formato.

Perciò identificato con il Divino, diviene il suo perfetto strumento nel mondo.

La Madre

Nell'esperienza dello yoga il sé o essere è in essenza uno con il Divino o, almeno, è una porzione del Divino e possiede tutte le potenzialità divine. Tuttavia nella manifestazione assume due aspetti, Purusha e Prakriti, l'essere cosciente e la Natura. Qui nella Natura il Divino è velato ed è assoggettato alla Natura che agisce a questo livello come la Prakriti inferiore, una forza dell'Ignoranza, Avidya. Il Purusha in se stesso è Divino, ma esteriorizzato nell'ignoranza della Natura diviene l'essere individuale che appare imperfetto con le di lei imperfezioni. Perciò l'anima o essenza psichica, che rappresenta il Purusha che partecipa all'evoluzione e la sostiene, porta in se stessa tutte le

potenzialità divine; ma nell'essere psichico individuale che esso pone in fronte come suo rappresentante, egli assume le imperfezioni della Natura ed evolve in essa fino a quando non abbia recuperata la sua piena essenza psichica e si sia unito con il Sé superiore di cui l'anima è la proiezione individuale nell'evoluzione. Questa dualità nell'essere su tutti i piani - poiché è vera in vari modi non solo del Sé e dello psichico, ma del Purusha mentale, vitale e fisico - deve essere compresa ed accettata prima che le esperienze dello yoga possano essere pienamente comprese.

L'Essere è uno da ogni parte, ma su ogni piano della Natura, è rappresentato da una forma di sé stesso che è propria di quel piano, il Purusha mentale nel piano mentale, il Purusha fisico nel fisico. La Taittiriya Upanishad parla di due altri piani dell'essere, il piano della Conoscenza o Verità e il piano dell'Ananda, ciascuno con il suo Purusha, ma sebbene possano scendere delle influenze da questi, essi sono supercoscienti per la mente umana e la loro natura non è ancora organizzata qui.

Sri Aurobindo

### **Natura dell'essere psichico**

E' la vera natura dell'anima o dell'essere psichico volgersi verso la Verità Divina come il girasole verso il sole; essa accetta e si aggrappa a tutto ciò che è divino o in progresso verso la divinità e si ritira da tutto ciò che è perversione o una negazione di questa, da tutto ciò che è falso e antidivino. Tuttavia l'anima all'inizio non è altro che una scintilla e in seguito una piccola fiamma della divinità che brucia nel mezzo di una grande oscurità. Per la maggior parte è velata nel suo santuario interiore e per rivelarsi deve fare appello alla mente, alla forza di vita, e alla coscienza fisica e persuaderle ad esprimerla come meglio possono; generalmente, riesce al più a soffondere le loro esterioresità con la sua luce interiore e a modificare con la sua finezza purificatrice le loro cupe oscurità o i loro miscugli più volgari. Persino quando vi è un essere psichico formato, in grado di esprimersi con una qualche sincerità nella vita è ancora, in tutti escluso alcuni, una più piccola parte dell'essere: "Non più grande nella massa del corpo di un pollice di un uomo" era l'immagine usata dagli antichi veggenti; e non è sempre in condizione di prevalere contro le oscurità e le ignoranti piccolezze della coscienza fisica, l'erronea certezza della mente o l'arroganza e la veemenza della natura vitale. Quest'anima è obbligata ad accettare la vita mentale, emotiva e sensazionale così com'è, con le sue relazioni, le sue attività, le sue amate forme e figure. Deve faticare per districare ed aumentare l'elemento divino in tutta questa verità relativa mischiata con continui errori falsificanti, questo amore volto alle abitudini del corpo animale o alla soddisfazione

dell'ego vitale, questa vita di un'umanità media colpita da rari e pallidi riflessi della Divinità e dalle più oscure spettralità del demone e del brutto. Infallibile nell'essenza della sua volontà è spesso obbligata sotto la pressione dei suoi strumenti a sottomettersi agli errori dell'azione, all'errata collocazione dei sentimenti, all'errata scelta della persona, ad errori nell'esatta formulazione della sua volontà, nei particolari della manifestazione dell'infallibile ideale interiore. Tuttavia vi è una capacità di divinazione in essa che la rende una guida più sicura della ragione o persino del più alto desiderio e attraverso errori manifesti e inciampi la sua voce può condurre ancora meglio dell'intelletto preciso e dell'opinione mentale ponderata.

Questa voce dell'anima non è ciò che noi chiamiamo coscienza, poiché questa è solo una sostituta mentale e spesso una sostituta fallace e convenzionale. E' una chiamata più profonda e più raramente udita, eppure, seguirla quando la si sente è la cosa più saggia: è persino meglio vagare alla chiamata della propria anima che procedere apparentemente spediti con la ragione e la consigliera morale esteriore.

Ma è solo quando la vita si volge verso il Divino che l'anima può veramente venire in primo piano e imporre il suo potere sugli elementi esterni; poiché, essa stessa scintilla del Divino, il crescere di passione per il Divino è la sua vera vita e la sua autentica ragione di esistenza.

Sri Aurobindo

E' l'azione dell'essere psichico, non l'essere in sé stesso, che si mischia con le incapacità della mente, del vitale e del fisico perché deve utilizzarle per esprimere quel poco della vera emozione psichica che passa attraverso il velo. E' con l'aspirazione del cuore al Divino che l'essere psichico si libera da queste incapacità.

Sri Aurobindo

*Un'emozione è sempre un movimento vitale?*

Dipende dall'emozione e dipende anche da ciò che tu chiami una emozione. Per esempio, vi è uno stato in cui, se ti trovi in presenza di un movimento psichico molto preciso, assai evidente, un movimento chiaramente psichico, e questo accade assai spesso, l'emozione è così potente che ti vengono le lacrime agli occhi. Non sei triste, non sei felice, né l'una né l'altra cosa; non corrisponde a nessun sentimento particolare, ma è un'intensità di emozione che giunge da qualcosa che è chiaramente, precisamente psichico. Può essere in te stesso, ma è persino più spesso negli altri. Quando sei in contatto con un avvenimento, una manifestazione che appartiene allo psichico, allora, all'improvviso gli occhi si riempiono di lacrime. Se tu la chiami un'emozione...

ovviamente è un'emozione. Ma generalmente ciò deriva dal fatto che l'essere fisico ha un desiderio non molto cosciente, ma assai intenso di un contatto con la vita psichica. Si sente povero, diseredato, isolato e abbandonato quando non è in contatto con l'essere psichico. Neppure un essere fisico su un milione è cosciente di questo. Ma questo tipo di impressione di essere perduto, lasciato in sospeso senza protezione, senza supporto, di mancare di qualcosa e di non sapere cosa sia, qualcosa che non comprendi, ma che ti manca, un vuoto da qualche parte: bene ciò accade molto più di frequente di quanto non si pensi, la gente non sa cosa sia. Ma poi, quando per una ragione o un'altra questa coscienza viene all'improvviso in contatto con un fenomeno chiaramente psichico, con le forze psichiche, le vibrazioni psichiche, l'emozione è così forte, così forte che certamente molto spesso, il corpo può difficilmente sopportarlo. E' come una gioia troppo grande che tracima da ogni parte che non si può contenere, trattenere in se stessi. E' così. Vi è all'improvviso una sorta di rivelazione, non molto cosciente, non chiaramente espressa, la rivelazione di... è questo, questo è ciò che debbo avere. E' così potente, così potente che dona un'emozione composta di così tante cose che difficilmente si può dire cosa sia. Queste non sono emozioni vitali.

Le emozioni vitali sono di una natura completamente differente, sono molto chiare, esatte, potete esprimerle con molta precisione; sono violente, in genere vi riempiono di intensità, di agitazione, qualche volta di grande soddisfazione. Poi arriva il sentimento opposto con la stessa forza. E così le persone, molte persone pensano, lo abbiamo già ripetuto molte volte, alcune persone pensano di sperimentare l'amore solo quando si esprime in questo modo, quando l'amore si esprime nel vitale, quando giunge con tutti i movimenti del vitale, tutta questa intensità, questa violenza, questa precisione, questo fascino, questo scintillio. E quando ciò è assente dicono: "Oh, questo non è amore."

E tuttavia questa è esattamente la maniera in cui l'amore viene distorto: già non è più amore, è un inizio di passione. E questo è un errore quasi universale fra gli esseri umani.

Alcuni sono pieni di un amore psichico molto puro, molto alto, molto disinteressato e tuttavia non ne sanno nulla e pensano di essere freddi, aridi e senza amore perché questa mistura di vibrazioni vitali è assente. Per loro l'amore comincia e termina con questa vibrazione.

Poiché è qualcosa di assai instabile con movimenti e reazioni e violenze di ogni genere, nella depressione così come nella soddisfazione, l'amore è qualcosa di assai effimero per queste persone. Nelle loro vita hanno minuti d'amore. Può durare poche ore, e poi ritorna noioso e insignificante ed essi immaginano che l'amore li abbia abbandonati.

Come ho detto, alcune persone sono assai al di sopra di questo, sono stati capaci di controllarlo in tal modo che non venga mischiato con null'altro; possiedono in sé stessi questo amore psichico che è pieno di abnegazione, di dono di sé, di compassione, di generosità, di nobiltà di vita ed è un grande potere di identificazione. Così la maggior parte di queste persone pensano di



essere freddi o indifferenti, - sono persone assai amabili, vedete, ma non amano - e qualche volta essi stessi non lo sanno. Ho conosciuto persone che pensavano di non avere amore perché non provavano questa vibrazione vitale. In genere, quando la gente parla di emozioni si riferisce alle emozioni vitali. Ma vi è un altro genere di emozione che rappresenta un ordine infinitamente più alto e non si esprime allo stesso modo, possiede esattamente la stessa intensità, ma un'intensità che è sotto controllo, contenuta, condensata, concentrata, ed è un potere dinamico straordinario.

Il vero amore può conseguire cose straordinarie, ma è raro. Ogni genere di miracoli possono essere fatti con l'amore per la persona che si ama, non per tutti, ma per la gente o le persone che si amano. Però deve essere un amore libero da ogni commistione vitale, un amore puro e assolutamente disinteressato che non chiede nulla in ritorno, che non si aspetta nulla.

La Madre

### **Yoga di trasformazione ed essere psichico**

Questo è uno yoga di trasformazione dell'essere, non semplicemente uno yoga di realizzazione del Sé interiore o del Divino, sebbene questa costituisca la base senza la quale nessuna trasformazione è possibile. Vi sono quattro elementi in questa trasformazione: l'apertura psichica, il passaggio attraverso l'occulto, la liberazione spirituale, la perfezione supermentale. Se uno solo rimane incompiuto, lo Yoga è incompleto.

Per psichico intendo l'essere e la natura dell'anima più profondi. Questo non è il senso che si dà comunemente alla parola o, se la si usa in questo senso, lo si fa con grande imprecisione e si commette un grande errore sulla sua vera natura, dandole, inoltre, una vasta estensione di significati che la portano ben oltre quella regione. Tutti i fenomeni di carattere anormale o ultranormale, psicologico od occulto vengono chiamati psichici; se un uomo ha una doppia personalità che cambia continuamente da una all'altra, se c'è un'apparizione di un uomo che sta per morire - se semplicemente qualcosa del suo involucro vitale, oppure una formazione del suo pensiero appare e attraversa solennemente la stanza dell'amico stupefatto, se un "poltergeist" inscena un indecoroso putiferio in una casa, tutti questi avvenimenti vengono classificati come fenomeni psichici e considerati soggetti adatti per la ricerca psichica, sebbene non abbiano proprio nulla che vedere con questa. Inoltre, gran parte di ciò che nello Yoga è semplicemente occulto, fenomeni dei piani invisibili, mentale, vitale o fisico sottile, visioni, simboli, il tutto mescolato, spesso agitato, indistinto e spesso terreno illusorio di esperienze che appartengono a questa zona che si trova tra l'anima ed i suoi strumenti di superficie, o piuttosto ai suoi confini più esterni, tutto il caos della zona intermedia viene

chiamato psichico ed è considerato una zona inferiore e vaga della scoperta spirituale. Inoltre, si fa una continua confusione tra l'anima di desiderio mentalizzata, che è una creazione della spinta vitale dell'uomo, della sua forza-di-vita alla ricerca della propria soddisfazione, e la vera anima, scintilla del Fuoco divino, particella del Divino. Poiché l'anima, l'essere psichico, usa sia il mentale ed il vitale sia il corpo come strumenti per la crescita e l'esperienza, viene considerata come un genere di amalgama o substrato sottile della mente e della vita. Ma se nello Yoga accettiamo tutta questa massa caotica come sostanza o movimento dell'anima, entreremo in una confusione senza uscita. Tutto ciò appartiene solo ai rivestimenti dell'anima; questa, in sé, è una divinità interiore più grande della mente, della vita o del corpo. È qualcosa che, una volta liberata dall'oscuramento prodotto dai suoi strumenti, crea immediatamente un contatto diretto con il Divino.

Sri Aurobindo - Domani, n. 62, 15 novembre 1981, pagg. 230-233

### **Perché l'essere psichico**

Gli uomini non conoscono sé stessi e non hanno ancora imparato a distinguere le diverse parti del loro essere; generalmente essi le riuniscono in un sol blocco a cui assegnano il nome di mente, poiché le conoscono e le sentono mediante una percezione e una comprensione mentale o mentalizzata. E' per questo che non comprendono i vari stati di coscienza e le loro azioni o, in ogni caso, solo superficialmente. Divenire coscienti della grande complessità della nostra natura, percepire le diverse forze che la muovono, sottoporre i suoi movimenti alla direzione della conoscenza, sono altrettanti elementi fondamentali dello Yoga.

Siamo composti di numerose parti, aventi ciascuna la propria funzione, nel movimento totale della nostra coscienza, del nostro pensiero, della nostra volontà, delle nostre sensazioni, sentimenti e azioni; ne percepiamo solamente i risultati di superficie, confusi e mescolati, e non sappiamo far di meglio che imporre loro un ordine mutevole e precario.

Il rimedio a tutto ciò, non può venire che dalle parti dell'essere già volte verso la luce. La soluzione consiste nel chiamare e far scendere in noi la luce della Coscienza divina, far passare l'essere psichico in primo piano, accendere una fiamma di aspirazione che svegli spiritualmente la mente esteriore ed infiammi l'essere vitale.

Sri Aurobindo - Guida allo Yoga - pag.131-132

(...) La conoscenza interiore viene infatti dall'interno e dall'alto (sia dal Divino nel cuore sia dal Sé in alto) e, perché venga, l'orgoglio che la mente ed il vitale traggono dalle idee mentali di superficie e la loro insistenza nel conservarle devono andarsene. Questo dimostra che non sbaglio ad insistere sull'apertura psichica come l'unica soluzione. (...)

Sri Aurobindo - Guida allo Yoga - pag.177

(...) L'anima (infatti) proviene da oltre tali nature mentali, vitali e corporee. Essa appartiene al Trascendente e per questo ci è possibile aprirci alla Natura superiore al di là.

Il Divino è sempre l'Uno che è Molteplice. Lo Spirito o Sé individuale, fa parte dell'aspetto Molteplice dell'Uno, e l'essere psichico è ciò che Egli emana per evolvere quaggiù nella natura terrestre. Raggiungendo la liberazione, il sé individuale realizza che è Uno (e tuttavia Il Molteplice). (...)

Sri Aurobindo - Guida allo Yoga - pag.141

## **Le due necessità della sadhana**

Vi sono due necessità nella sadhana, una consiste nell'interiorizzarsi e stabilire il pieno contatto fra l'essere psichico e la natura esteriore, l'altra consiste nell'aprirsi verso l'alto alla Pace, alla Forza, alla Luce e all'Ananda (Beatitudine) del Divino, sollevarsi fino ad esse e farle discendere nella natura e nel corpo. Nessuno di questi due movimenti, lo psichico e lo spirituale, è completo senza l'altro. Se l'ascesa e la discesa spirituale non vengono compiute, non può avere luogo la trasformazione spirituale della natura; senza la totale apertura psichica e il totale contatto psichico, la trasformazione non può essere completa. Non c'è incompatibilità fra i due movimenti; alcuni iniziano prima con quello psichico, altri con quello spirituale, alcuni con entrambi parallelamente. Il modo migliore è aspirare ad entrambi e lasciare la Forza della Madre agire secondo il bisogno e la tendenza della natura. La prima delle due trasformazioni necessarie è quella psichica, essa facilita immensamente l'altra, cioè la trasformazione della coscienza umana ordinaria in coscienza spirituale superiore; altrimenti il viaggio rischia di essere lento e noioso, oppure sì eccitante, ma pericoloso... (...)

Lo psichico è nell'evoluzione, fa parte dell'essere umano, è la sua parte divina, (...) La psichizzazione rende l'essere pronto a rispondere a tutto ciò che viene dal Divino o dalla Natura superiore e non a quanto viene dall'Asura (titano, demone), (...) o dall'Animale nell'essere o da qualunque resistenza

nella natura inferiore che ostacoli la trasformazione divina. L'essere mentale interiore sorveglia, osserva e giudica tutto ciò che avviene in noi. L'essere psichico non sorveglia e non osserva come un testimone, ma sente e conosce spontaneamente, in una maniera assai più diretta e luminosa, mediante la purezza della propria natura e l'istinto divino che è in lui, e in tal modo, non appena passa in primo piano, rivela immediatamente i movimenti giusti e quelli falsi della natura. (...) Con la crescita dell'elemento psichico nella nostra natura cominciamo ad entrare coscientemente in contatto con l'essere centrale superiore (Jīvâtman). Quando tale contatto si produce e l'essere centrale fa uso d'una volontà cosciente per controllare ed organizzare i movimenti della natura, allora si possiede il vero dominio spirituale di se stessi, invece di una parziale padronanza, puramente mentale o morale.

Sri Aurobindo - Guida allo Yoga - pag. 137

Lo sviluppo psichico e il cambiamento psichico della coscienza mentale, vitale e fisica sono della massima importanza, perché rendono sicure e facili la discesa della coscienza superiore e la trasformazione spirituale senza le quali la supermente resterebbe sempre molto distante. (...) L'anima, l'essere psichico è in diretto contatto con la Verità divina, ma nell'uomo è nascosta dalla mente, dall'essere vitale e dalla natura fisica. Si può praticare lo yoga e ottenere illuminazioni nella mente e nella ragione; si può conquistare il potere e godere di ogni genere di esperienze nel vitale; si possono ottenere perfino sorprendenti siddhi (poteri) fisiche; ma se il vero potere dell'anima che è dietro non si manifesta, se la natura psichica non viene in primo piano, nulla di autentico può dirsi compiuto. In questo yoga l'essere psichico è quello che apre il resto della natura alla vera luce supermentale ed infine all'Ananda (delizia, beatitudine) supremo. La mente può aprirsi da sola alle proprie sfere superiori; può divenire silenziosa ed ampliarsi fino ad entrare nell'Impersonale; può anche spiritualizzarsi in qualche tipo di liberazione statica o Nirvana; ma la Supermente non può trovare una base sufficiente nella sola mente spiritualizzata. Se si risveglia l'anima più segreta, se c'è una nuova nascita, se si passa dalla mera coscienza mentale, vitale e fisica alla coscienza psichica, allora questo yoga si può fare; altrimenti (con il solo potere della mente o di qualunque altra parte) è impossibile... Se si rifiuta la nuova nascita psichica, se si rifiuta di divenire il figlio rinato dalla Madre, per un attaccamento alla conoscenza intellettuale, a idee mentali o a qualche desiderio vitale, allora il fallimento della sadhana è inevitabile. Quando lo psichico è in primo piano, la sadhana diventa naturale e facile, ed è solo questione di tempo e di lasciare che si sviluppi naturalmente. Quando a predominare è la mente, o il vitale o la coscienza fisica, allora la sadhana è una tapasya (pratica di austerità) e una lotta.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga - Vol. IV - Cap. XXI - pag.155\_159

## Cos'è lo psichico

Lo spirito è l'Atman, Brahman, il Divino essenziale.

Quando l'Uno Divino manifesta la molteplicità sempre a Lui inerente, questo essenziale Sé o âtman diventa nella manifestazione l'essere centrale che dall'alto presiede alla evoluzione delle sue personalità e delle sue vite terrestri, pur rimanendo una particella eterna del Divino, anteriore alla manifestazione terrestre, (...).

Nella manifestazione inferiore questa particella eterna del Divino si manifesta come anima - scintilla del Fuoco divino - che serve d'appoggio alla evoluzione individuale e sostiene l'essere mentale, vitale e fisico.

Nel nostro Yoga, l'espressione "essere centrale" serve generalmente ed indicare la parte del Divino nell'uomo, che sostiene tutto il resto e che sopravvive attraverso la morte e la nascita. Questo essere centrale ha due forme: in alto è il Jîvâtman, il nostro vero essere, di cui diveniamo coscienti quando sopravviene la conoscenza del sé superiore, in basso è l'essere psichico, che si tiene dietro la mente, il corpo e la vita. Il Jîvâtman è al di sopra della manifestazione e presiede ad essa; l'essere psichico è presente dietro questa manifestazione e la sostiene. (...)

(...) Il Jîvâtman, nella sua essenza, non cambia né evolve; la sua essenza resta al di sopra dell'evoluzione personale. Nell'evoluzione, egli è rappresentato dall'essere psichico, che si sviluppa e sostiene il resto della natura. (...)

L'atteggiamento naturale dell'essere psichico è quello di sentirsi Figlio di Dio, particella del Divino, uno con Lui nell'essenza, anche se diverso nella dinamica della manifestazione e nell'identità. Il Jîvâtman, al contrario, vive nell'essenza e può fondersi in identità con il Divino; (...)

Sri Aurobindo - Guida allo Yoga - pag 137-139

Lo Psichico è l'anima o la scintilla del Fuoco divino che sostiene l'evoluzione individuale sulla terra, (...) per cui non è immutabile; l'essere psichico è l'anima la cui coscienza, o piuttosto la cui manifestazione, si evolve di vita in vita, con la mente, il vitale ed il corpo quali strumenti finché tutto sia pronto per l'unione con il Divino. (...) L'essere psichico è in particolar modo l'anima dell'individuo che permette alla Prakriti (Natura) individuale di evolversi nella manifestazione e che prende parte all'evoluzione. E' quella scintilla del Fuoco divino che cresce dietro la mente, il vitale ed il fisico, quale essere psichico, finché è in grado di trasformare la Prakriti di ignoranza in Prakriti di conoscenza (...).

La presenza dell'essere psichico fa sì che l'individuo possa aprirsi al Divino e crescere verso la Coscienza divina, agendo sempre nel senso della Luce e della Verità, (...), operando su ciascun livello così da aiutare ogni piano a risvegliarsi alla verità ed alla Realtà divina (...).

Lo psichico non è (...) in diretto contatto con il piano supermentale, benché una volta stabilita la connessione con la supermente esso sia l'elemento che più rapidamente gli risponde. La parte psichica in noi è qualcosa che viene direttamente dal Divino ed è in contatto con il Divino. Nella sua origine, è il nucleo ricco di possibilità divine, che sostiene questa triplice manifestazione inferiore della mente, della vita, e del corpo. Questo elemento divino è presente in tutti gli esseri viventi, ma è nascosto dietro la coscienza ordinaria; all'inizio non è sviluppato e, anche quando lo è, non sempre né spesso è in primo piano; esso si esprime, per quanto glielo permetta l'imperfezione degli strumenti, attraverso di loro ed è sottoposto alle loro limitazioni. Cresce nella coscienza mediante l'esperienza che porta a Dio, rafforzandosi ogni volta che in noi c'è un movimento superiore, e, alla fine, grazie alla somma di questi movimenti più profondi e più elevati, ecco che si sviluppa un'individualità psichica, che di solito chiamiamo l'essere psichico.

E' sempre quest'essere psichico ad essere la causa reale, anche se spesso segreta, del volgersi dell'uomo alla vita spirituale, ed il suo aiuto più grande in questo senso. E' dunque questo che, nello Yoga, dobbiamo portare, da dietro, in primo piano.

La parola 'soul' (anima), come anche la parola 'psychic' (psichico), è usata in maniera molto vaga e in sensi molto diversi nella lingua inglese. Più spesso che no, nel linguaggio comune non si fa una chiara distinzione fra mente e anima, e spesso c'è una confusione anche più grave perché con i termini 'anima' e 'psichico' si intende l'essere vitale di desiderio - la falsa anima o anima-di-desiderio - e non la vera anima, l'essere psichico.

L'essere psichico è del tutto diverso dalla mente o dal vitale; sta dietro, dove essi si incontrano nel cuore. E' quella la sua sede centrale, ma è dietro il cuore, non al suo interno; quello che gli uomini chiamano comunemente il cuore, è in realtà la sede delle emozioni, e le emozioni umane sono impulsi mentali-vitali che, di solito, non sono di natura psichica. Questo potere dietro, per lo più segreto, molto diverso dalla forza mentale e vitale, è l'anima vera, l'essere psichico in noi. Il potere dello psichico, comunque, può agire sulla mente, sul vitale e sul corpo, purificando il pensiero, la percezione, l'emozione (che diventa allora un sentimento psichico), la sensazione e l'azione ed ogni altra cosa in noi, preparandoli a divenire dei movimenti divini.

L'essere psichico, in sanscrito, può essere descritto come il Purusha (...) nel cuore o Chaitya Purusha, ma si deve intendere il cuore interiore o segreto, hrdaye guhayam, non il centro esteriore vitale emotivo. (...) E' l'essere psichico ad uscire dal corpo al momento della morte ed a persistere, il che pure corrisponde al nostro insegnamento secondo il quale è questo essere psichico ad uscire e a tornare, mantenendo un legame tra la nuova vita e quella precedente. (...) Il purusha nel cuore viene descritto da qualche parte come l'Ishwara (il Signore) della natura individuale. (...)

Si crede che per 'essere psichico' io intenda l'ego illuminato. (...) Con psichico intendo qualcosa di diverso da una mente e da un vitale purificati. Una mente

ed un vitale purificati sono il risultato dell'azione dell'essere psichico risvegliato e liberato, ma non sono di per sé lo psichico. (...)

Per l'essere psichico liberato intendo dire che esso non è più costretto ad esprimersi nelle condizioni imposte dagli strumenti oscuri ed ignoranti, da dietro un velo, ma è in grado di venire in primo piano, guidare e trasformare l'azione della mente, della vita e del corpo.

(...) Per psichico purificato e reso perfetto, si deve intendere l'azione psichica negli strumenti mentali, vitali e fisici. Un essere interiore purificato non vuol dire uno psichico purificato, ma una mente, un vitale ed un fisico interiori purificati.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga - Cap. XXI - pag.65\_69 - Vol. IV

### **Come risvegliare l'essere psichico e mantenerne il contatto ....in primo piano**

Ciò che intendo per la venuta in primo piano (dello psichico) è semplicemente questo. Di solito lo psichico è nascosto nel profondo. (...) rimane dietro ed agisce solo attraverso la mente, il vitale ed il fisico ogni volta che può. Per questa ragione l'essere psichico - se non quando particolarmente sviluppato -, ha solo un influsso limitato e parziale, nascosto, mescolato o diluito, sulla vita della maggior parte degli uomini. Con "venire in primo piano", s'intende che esso viene fuori da dietro il velo, che la sua presenza si sente già nella coscienza quotidiana di veglia e che il suo influsso riempie, domina e trasforma la mente, il vitale ed i loro movimenti, e persino il fisico.

Si è consapevoli della propria anima, si sente che lo psichico è il proprio essere vero, mentre la mente ed il resto cominciano ad essere soltanto gli strumenti di ciò che è più profondo dentro di noi.(...)

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga - Vol. IV - Cap. XXI - pag. 160-161

(...) Quando ciò accade, si è consapevoli dell'essere psichico e della sua semplice e spontanea offerta di sé, e si sente crescere il suo controllo diretto (non puramente una influenza velata o semivelata) sulla mente, sul vitale e sul fisico. In particolar modo cresce il discernimento psichico, il quale illumina all'istante i pensieri, i movimenti emotivi, gli impulsi vitali e le abitudini fisiche, senza lasciare in essi niente di oscuro e sostituendo i movimenti giusti a quelli sbagliati. Questo discernimento è difficile e raro, più spesso è mentale, ed è la mente che cerca di mettere tutto in ordine. In tal

caso, è la discesa della coscienza superiore attraverso la mente ad aprire lo psichico, e non lo psichico ad aprirsi direttamente.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga Vol. IV - Cap. XXI - pag. 160

"Attraverso il tempo e lo spazio, sono stati proposti molti metodi per ottenere questa percezione (dell'essere psichico) ed infine per compiere questa identificazione. Alcuni metodi sono psicologici, altri religiosi, altri perfino meccanici. A dire il vero, ogni persona deve trovare quello che più le si confà; se la sua aspirazione è ardente e tenace, la sua volontà persistente e dinamica, è certa d'incontrare in un modo o nell'altro, esteriormente tramite la lettura o l'insegnamento, interiormente tramite la concentrazione, la meditazione, la rivelazione e l'esperienza, l'aiuto di cui ha bisogno per raggiungere il proprio scopo."

Non esiste (quindi) alcun procedimento (per far venire in primo piano lo psichico). Viene come le altre cose, ossia dovete aspirarvi, e potrà venire solo quando avrete sufficientemente progredito.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga Vol. IV, Cap. XXI - pag. 162

*Qual'è la differenza tra i metodi meccanici, religiosi e psicologici?*

I metodi religiosi sono quelli adottati dalle diverse religioni. Non esistono molte religioni che parlino della Verità interiore; per esse, si tratta più di mettersi in rapporto con il loro Dio, Paradiso e Inferno; (...)

I metodi psicologici sono quelli che si occupano degli stati di coscienza, che tentano di realizzare il sé interiore ritirandosi da ogni attività e cercando di creare le condizioni interiori coscienti di distacco, astrazione, concentrazione realtà superiore, abbandono di tutti i moti esteriori, ecc. Questi sono metodi psicologici ed agiscono sui pensieri, i sentimenti e le azioni.

I metodi meccanici consistono nel basarsi su mezzi puramente materiali, dai quali si può trarre profitto se si utilizzano in un certo modo. Prendete ad esempio il metodo della respirazione: esso agisce più o meno meccanicamente, ma è stato consigliato di aggiungervi una concentrazione del pensiero, di ripetere una parola, come nello insegnamento di Vivekananda.

Va bene fino ad un certo punto, ma poi non ha più effetto; sono tentativi umani attraverso il tempo e lo spazio che sono più o meno riusciti sui piani individuale, senza però mai dare risultati d'insieme.

Scoprire il proprio essere psichico implica una specie di convinzione, di fede nella sua esistenza. Bisogna divenirne coscienti e lasciargli dirigere la vita e



l'azione; bisogna riferirsi a lui e farne la propria guida. Si diventa coscienti dei moti del proprio essere riferendosi sempre più all'essere psichico.

La Madre - Conversazioni - 18 gennaio 1951 - pag. 65-66

Nella maggior parte degli uomini l'essere psichico emerge lentamente, anche dopo che hanno intrapreso la sadhana. Sono tante le cose nella mente e nel vitale che devono trasformarsi e riordinarsi prima che lo psichico possa essere interamente libero.

Si deve aspettare che il necessario processo sia andato abbastanza avanti prima che lo psichico possa squarciare il velo vecchio di millenni e venire in primo piano a dirigere la natura. (...)

Un'aspirazione costante e sincera e la volontà di volgersi solo al Divino sono i mezzi migliori per portare in primo piano lo psichico.

Esso si farà avanti da sé sia attraverso l'amore e l'aspirazione costanti, sia quando la mente ed il vitale sono stati preparati dalla discesa dall'alto e dall'azione della Forza.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga Vol. IV Cap. XXI pag. 162\_164

Coloro che hanno cominciato a conoscere se stessi, prendono coscienza del loro vero essere centrale, che è sempre presente dietro l'azione della mente, della vita e del corpo, in quanto rappresentato direttamente dall'essere psichico, egli stesso una scintilla del Divino. (...)

Pertanto, andando più in profondità, si può prendere coscienza della propria anima o essere psichico, come il vero centro, il Purusha nel cuore. (...)

Sri Aurobindo - Guida allo Yoga - pag. 137-138

(...) Perché lo psichico cresca occorre la quiete.(...)

(...) se la coscienza rimane tranquilla, lo psichico emergerà sempre di più dalle profondità interiori; verrà allora una chiara percezione di ciò che è vero e spiritualmente giusto e di ciò che è sbagliato o falso, e con essa verrà anche il potere di respingere ciò che è ostile, sbagliato o falso.

(...) La cosa più importante è far crescere il fuoco psichico nel cuore ed aspirare perché l'essere psichico venga in primo piano come guida della sadhana. Quando lo psichico l'avrà fatto mostrerà "i nodi nascosti dell'ego", li scioglierà o li brucerà in questo fuoco. (...)

Il fuoco psichico (Agni) è il fuoco dell'aspirazione, della purificazione e della tapasya (austerità) e viene dall'essere psichico. Non è l'essere psichico, ma un suo potere (...) (...) Il fuoco è universale e viene dall'alto. Agni, sotto forma d'aspirazione piena di calma concentrata e di sottomissione, è certamente la

prima cosa da accendere nel cuore. (...) Agni è il grande fuoco di purificazione e concentrazione (che cioè raccoglie la coscienza e la volge stabilmente verso il Divino) il fuoco psichico attraverso il quale tutti devono passare per raggiungere la Madre in maniera permanente e completa. In Agni vi è la Forza della Madre che opera.

Sri Aurobindo - Lettere sulla Yoga Vol. IV Cap. XXI pag. 158,183,184,185

Portate l'essere psichico in primo piano e mantenetelo lì, imponendo il suo potere sulla mente, sul vitale e sul fisico, in modo che possa comunicare loro la forza della sua aspirazione, fiducia, fede e sottomissione esclusive, il suo potere di scoprire in modo diretto e immediato tutto ciò che vi è di sbagliato nella natura, rivolto verso l'ego e l'errore anziché verso la luce e la Verità.

Eliminate l'egoismo in tutte le sue forme, eliminatelo da ogni moto della vostra coscienza. (...) Scoprite, al posto dell'ego, il vero essere, particella del Divino, originato dalla Madre cosmica e strumento della manifestazione. Questo sentimento di essere una particella e uno strumento del Divino dovrebbe essere libero da ogni orgoglio, da ogni senso o rivendicazione dell'ego, da ogni affermazione di superiorità, da ogni esigenza e desiderio.

Poiché, se questi elementi sono presenti, non è la vera cosa. (...) La calma, la discriminazione e il distacco (ma non l'indifferenza) sono molto importanti, poichè i loro opposti ostacolano moltissimo l'azione trasformatrice. L'intensità della aspirazione è necessaria, ma deve accompagnarsi a queste. Nessuna fretta, nessuna inerzia, né eccessivo ardore rajasico né scoraggiamento tamasico, solo una ferma, persistente invocazione ed azione.

Non cercate di strappare o di afferrare la realizzazione, ma lasciate che essa venga dal di dentro e dall'alto e osservatene accuratamente il campo la natura e i limiti. Lasciate che il potere della Madre agisca in voi, ma state attenti ad evitare che vi si mescoli o vi si sostituisca l'azione o di un ego magnificato o di una forza dell'Ignoranza che si presenti come Verità. Aspirate soprattutto perché vengano eliminate ogni oscurità e incoscienza nella natura.

Sono queste le condizioni principali per prepararsi alla trasformazione supermentale, ma nessuna di esse è facile, e devono essere complete prima che si possa dire che la natura è pronta. Se si riesce a stabilire il vero atteggiamento (psichico, non egoistico, aperto unicamente alla Forza divina), allora il processo può andare avanti molto più velocemente. Assumere e conservare il vero atteggiamento, favorire il cambiamento in se stessi, è l'aiuto che si può dare, l'unica cosa richiesta per contribuire al cambiamento generale.

Sri Aurobindo - Lettere sulla Yoga Vol. I Cap. V pag. 191\_192

## Condizioni per l'emersione dello Psicico

Nessuno è idoneo alla sadhana, nel senso che nessuno può farla unicamente con le proprie capacità. Si tratta di prepararci a fare entrare pienamente in noi la Forza, non nostra, che può fare la sadhana col nostro consenso e la nostra aspirazione.

La meta dello yoga è sempre difficile da raggiungere, ma questa lo è più di ogni altra, ed è solo per coloro che hanno la vocazione e la capacità, che sono disposti ad affrontare ogni cosa ed ogni rischio, anche quello di fallire, e vogliono progredire verso una completa assenza di egoismo, di desiderio e di una sottomissione totale.

Questo yoga implica non solo la realizzazione di Dio, ma una consacrazione ed una trasformazione totali della vita interiore ed esteriore, finché non sia idonea a manifestare una coscienza divina ed a far parte di un lavoro divino. Ciò comporta una disciplina interiore estremamente più esigente e difficile delle mere austerità morali e fisiche. Non si deve intraprendere questo yoga, se non si è sicuri del richiamo psichico e della propria determinazione ad andare fino in fondo.

Per determinazione non intendo capacità ma buona volontà. Se c'è la volontà interiore di far fronte a tutte le difficoltà e di arrivare fino in fondo, senza preoccuparsi del tempo che ciò richiede, allora si può intraprendere il cammino.

(...) Un chiaro richiamo interiore, una forte volontà ed una grande costanza sono necessarie per riuscire nella vita spirituale.

(...) Quel che conta è quest'orientamento ed il richiamo (psichico) dentro di voi. (...) Se si è fondamentalmente sinceri, se si ha la volontà di procedere nonostante tutto e si è disposti ad essere onesti, questa è la miglior garanzia nella sadhana.

Quando si entra nella vera coscienza (yogica), ci si accorge allora che si può far tutto, anche se per il momento si è (...) solo ad un piccolo inizio; ma un inizio basta, giacché la Forza ed il Potere sono presenti. La riuscita non dipende in realtà dalla capacità della natura esteriore (per la natura esteriore ogni superamento di sé sembra una difficoltà insormontabile), bensì dall'essere interiore; questo è il lavoro della sadhana e tale trasformazione verrà sicuramente con la sincerità, l'aspirazione e la pazienza. (...) Tuttavia è vero che "lo spirito soffia dove vuole" e che possiamo ricevere un impulso emotivo, un contatto o una realizzazione mentale delle cose spirituali quasi da ogni circostanza, come l'ebbe Bilwamangal grazie alle parole della cortigiana sua amante. Ovviamente, ciò accade perché qualcosa è pronto in qualche parte dell'essere; lo psichico aspetta, per così dire, la sua propria opportunità e coglie qualsiasi occasione nella mente, nel vitale o nel cuore per spalancare in essi una finestra. (...) (...) Attraverso la sua voce lo psichico, l'anima, suggerisce alla mente quello che vuole che si faccia. Bisogna accettarla, perché il consenso della natura, il consenso dell'uomo esteriore

alla voce interiore è necessario perché questa possa avere effetto. (...) Bisogna prendere il sankalpa (risoluzione) di consacrazione, offrirsi al Divino ed invocare il Suo aiuto e la Sua guida. Se non si è capaci di far questo subito, si rimanga pure in attesa, sempre aperti però alla continuazione ed allo sviluppo dell'esperienza, (...) finché essa non si imponga definitivamente al nostro stesso sentire. (...) In modo particolare, la sincerità è indispensabile allo sforzo spirituale, e la disonestà un ostacolo costante. (...) La casa del Divino non è chiusa a quanti bussino sinceramente alla sua porta, quali che siano stati nel passato le loro cadute e i loro errori. Le virtù e gli errori umani sono rivestimenti luminosi ed oscuri di un elemento divino interiore che, una volta abbia lacerato il velo, può ardere attraverso di essi, verso le Altezze dello Spirito. L'umiltà davanti al Divino è anch'essa una conditio sine qua non della vita spirituale, mentre l'orgoglio, l'arroganza, la vanità e la presunzione spirituali spingono sempre verso il basso. Ma la fiducia nel divino e la fede nel proprio destino spirituale (vale a dire: se il mio cuore e la mia anima cercano il divino, non posso non riuscire un giorno a raggiungerLo) sono assai necessarie date le difficoltà del Sentiero. L'apertura diretta del centro psichico è facile solo quando l'egocentrismo è assai diminuito, o è presente una potente bhakti per la Madre. L'umiltà spirituale e un senso di sottomissione e di dipendenza sono necessari. L'essere psichico può aprirsi completamente: quando il sadhaka si è sbarazzato dei movimenti vitali che si mescolano alla sua sadhana ed è capace di una semplice e sincera offerta di sé alla Madre. Se c'è qualsiasi genere di tendenza egoistica o movente insincero, se lo yoga viene fatto sotto la pressione di richieste vitali, o in parte o integralmente per soddisfare qualche ambizione spirituale o altra - orgoglio, vanità o ricerca di potere, di posizione o di influenza su gli altri -, o per soddisfare in qualche modo un desiderio vitale con l'aiuto della forza yogica, allora lo psichico non può aprirsi, o si apre solo in parte o solo a momenti per poi richiudersi di nuovo, perché è velato dalle attività vitali; il fuoco psichico si estingue nel soffocante fumo vitale. La stessa incapacità ad aprirsi si verifica se la mente assume la parte di guida nello yoga e respinge sullo sfondo l'anima interiore, o se la bhakti o altri movimenti della sadhana prendono una forma più vitale che psichica. Le condizioni per una totale apertura dello essere psichico sono: purezza, semplice sincerità e capacità di un'offerta di sé non egoistica, pura, senza pretese né richieste.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga Vol. IV Cap. XXI pag. 160\_162

Conoscere la strada non basta; bisogna percorrerla o, se non si è in grado di farlo, lasciarsi portare. La natura umana esteriore, vitale e fisica, resiste fino all'ultimo, ma l'anima, una volta che abbia sentito il richiamo, prima o poi arriva alla meta.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga - Vol. I Cap. V Pag. 182\_190

## **Difficoltà nel mantenere il contatto con l'essere psichico**

Quando qualcuno è destinato al Sentiero, ogni circostanza, attraverso tutte le deviazioni della mente e della vita, contribuisce in un modo o nell'altro a condurvelo. Sono il suo stesso essere psichico dentro di lui ed il Potere divino in alto ad utilizzare a questo fine le vicissitudini della mente e delle circostanze esteriori.

Quando l'anima è destinata a progredire ed esiste una debolezza esteriore, le circostanze arrivano ad aiutare, che lo voglia o no, l'essere esteriore, se dietro c'è una aspirazione veramente sincera; altrimenti non succede.

(...) Lo psichico, fintanto che è velato deve esprimersi attraverso la mente ed il vitale, e lì le sue aspirazioni si mescolano e si colorano della sostanza mentale e vitale. Così, la spinta psichica velata può esprimersi nella mente come una sete del pensiero di conoscere il Divino: (...). Nel vitale può esprimersi come una brama o un desiderio ardente del Divino. Ciò può portare molta sofferenza, a causa della natura del vitale, delle sue passioni, dei suoi desideri, dei suoi ardori inquieti, delle sue agitate emozioni, dei suoi annebbiamenti, delle sue depressioni e disperazioni. Tuttavia non tutti possono avvicinarsi al Divino, o almeno non subito, nel modo puramente psichico; gli approcci mentali e vitali all'inizio sono spesso necessari e, dal punto di vista spirituale, preferibili all'insensibilità verso il Divino. In entrambi i casi si tratta di un richiamo dell'anima, della spinta dell'anima; solo che assume una forma o una colorazione particolare dovuta alla pressione della natura mentale o vitale.

Bisogna rendersi conto che i cambiamenti di umore sono attacchi che andrebbero subito rigettati, perchè non poggiano altro che su suggestioni di sfiducia in sé stessi e di incapacità, suggestioni prive di senso, giacché è mediante la grazia del Divino e l'aiuto di una Forza più grande della vostra, e non per capacità o merito personale, che si può raggiungere la meta della sadhana.

Bisogna ricordare ciò e non identificarsi con tali suggestioni quando vengono, non accettarle ne subirle mai. Nessun sadhaka (discepolo, seguace dello Yoga), anche se avesse le capacità degli antichi Rishi e Tapaswi o la forza di un Vivekananda, può sperare di mantenere, durante i primi anni della sadhana, una continua buona condizione e una unione costante con il Divino, né di sentire ininterrottamente un richiamo od una aspirazione elevata. Lo spiritualizzare l'intera natura richiede molto tempo e, finché ciò non sia fatto, gli alti e bassi sono inevitabili. Bisogna coltivare ed acquisire una fiducia ed una pazienza costanti specialmente quando le circostanze sono contrarie, picchè quando esse sono favorevoli, è facile avere fiducia e pazienza.

Le qualità sono utili nell'avvicinarsi al sentiero spirituale, mentre i difetti rappresentano ciascuno un serio impedimento sul cammino. La natura

sattvica è sempre stata ritenuta la più adatta e la meglio preparata alla vita spirituale, mentre la natura rajasica è ostacolata dai desideri e dalle passioni. D'altra parte la spiritualità è al disopra delle dualità, e la cosa più necessaria per raggiungerla è una vera aspirazione verso l'alto. Questa può venire tanto all'uomo rajasico quanto a quello sattvico. Se viene, il primo può grazie ad essa sollevarsi oltre i suoi difetti, i suoi desideri e le sue passioni, mentre il secondo può sollevarsi, oltre le sue virtù, alla Purezza, alla Luce e allo Amore divini. Ciò può ovviamente accadere solo se sia l'uno che l'altro conquistano la loro natura inferiore e la rigettano da sé; infatti, se ricadono in essa, è probabile che abbandonino il sentiero o almeno, finché dura la ricaduta, che vengano impediti di progredire interiormente. Ciò nonostante, la conversione di grandi peccatori in grandi santi, di uomini di poca o nessuna virtù in ricercatori spirituali e innamorati di Dio è frequentemente avvenuta nella storia religiosa e spirituale. (...)

In coloro che hanno dentro di sé un sincero richiamo per il Divino, nonostante le difficoltà che la mente o il vitale possono presentare, gli assalti che possono venire, anche se il progresso è lento e difficoltoso, anche se ricadono indietro o abbandonano temporaneamente il sentiero, lo psichico finisce sempre per prevalere e l'Aiuto divino si dimostra efficace. Abbiate fiducia in questo e perseverate: Allora il traguardo è certo.

Sri Aurobindo - Lettere sullo Yoga Vol. I Cap. V Pag. 184 - 190