

COLLANA CINTAMANI

5

GRUPPO  
DI  
MEDITAZIONE  
PER LA  
NUOVA ERA

3° ANNO



ISTITUTO CINTAMANI

Via S. Giovanni in Fiore, 24 – 00178 Roma Tel. 067180832

[www.istitutocintamani.org](http://www.istitutocintamani.org)

[info@istitutocintamani.org](mailto:info@istitutocintamani.org)

## LEGGI E PRINCIPI

Su cui è basato il lavoro di gruppo

La Legge dei Giusti Rapporti Umani	Gennaio e Febbraio
Il Principio della Buona Volontà	Marzo e Aprile
La Legge della Attività di Gruppo	Maggio e Giugno
Il Principio della Unanimità	Luglio e Agosto
La Legge dell'Avvicinamento Spirituale	Settembre e Ottobre
Il Principio della Divinità Essenziale	Novembre e Dicembre

Non vi è un prezzo stabilito per questo corso di meditazione. Ci si attende che ognuno dia quanto può. Dato che le spese di stampa e di spedizione sono coperte dalle libere contribuzioni degli studenti, tutto il lavoro si basa e può proseguire grazie al senso di responsabilità dei singoli membri. Inviare a:

ISTITUTO CINTAMANI  
Via San Giovanni in Fiore, 4 – 00178 ROMA  
Telefono 06/7180832  
c/c postale N. 75396002

© 1990 Istituto Cintamani  
Roma - Italia

Stampato in proprio dall'Associazione Culturale Istituto Cintamani Roma

## INDICE

LEZIONE XIII	1. Cos'è la Realtà.....	4
	Tecniche per riconoscere la Realtà.....	7
	Cos'è l'annebbiamento.....	9
	Tipi di annerbiamento.....	11
	Il lavoro sull'annebbiamento.....	13
	2. Giusti Rapporti umani ed Annerbiamento.....	14
LEZIONE XIV	1. L'inconscio.....	17
	Tecniche per dissolvere gli Annerbiamenti.....	18
	Tecnica di Disidentificazione.....	19
	Tecnica delle Giuste Proporzioni.....	22
	2. Il Principio della Buona Volontà e l'Annerbiamento.....	29
LEZIONE XV	1. Annerbiamenti di Superiorità ed Affermazione.....	32
	Annerbiamenti Positivi.....	33
	Gli annerbiamenti della Libertà e dell'Indipendenza.....	38
	Impazienza ed Irritabilità.....	39
	Tecnica del "Come se".....	45
	2. La Legge dell'Attività di Gruppo e l'Annerbiamento.....	46
LEZIONE XVI	1. Annerbiamenti Negativi.....	49
	Paura .....	49
	Insicurezza.....	52
	Ansietà.....	52
	Depressione.....	53
	Senso di Futilità.....	54
	Inadeguatezza e Futilità.....	56
	Frustrazione ed Autocommiserazione.....	56
	Solitudine.....	57
	Modestia Eccessiva.....	58
	Inerzia.....	57
	Tecnica di Desensibilizzazione.....	60
	Tecnica di Trasmutazione.....	62
	2. Il Principio dell'Unanimità e l'Annerbiamento.....	63
LEZIONE XVII	1. Annerbiamenti connessi con l'Attività.....	66
	Annerbiamenti connessi con la Sensibilità.....	69
	Annerbiamenti connessi con la Mente.....	71
	Tecnica della Luce.....	74
	Esame nella Luce.....	74
	2. La Legge dell'Avvicinamento Spirituale e l'Annerbiamento.....	75
LEZIONE XVIII	1. Annerbiamenti connessi ai Rapporti Umani.....	77
	Il Sesto gruppo di Annerbiamenti.....	78
	Il Settimo gruppo di Annerbiamenti.....	83
	Tecnica dell'Indifferenza.....	89
	Tecnica della Presenza.....	92
	2. Il Principio della Divinità Essenziale e l'Annerbiamento....	96

## LEZIONE XIII

### I

## RICONOSCIMENTO DELLA REALTÀ

### Introduzione

Esamineremo in questi ultimi capitoli un argomento completamente nuovo, i modi con cui possiamo *riconoscere la Realtà* ed esprimerla sempre più nelle nostre vite.

La ricerca della Realtà è un'aspirazione universale dell'umanità, ma in un primo momento è un anelito inconscio e solo dopo diventa cosciente.

Una delle preghiere ed invocazioni più antiche del mondo è questa:

Guidaci, O Signore,  
Dalle Tenebre alla Luce,  
Dall'irreale al Reale,  
Dalla morte all'immortalità.

Per riconoscere la Realtà dobbiamo prima poter riconoscere le nebbie che ce la nascondono, gli annebbiamenti che la distorcono. Quando iniziamo a “veder chiaro”, la Realtà gradualmente si palesa. Studieremo quindi i diversi aspetti dell'annebbiamento e le tecniche per trattarli e dissiparli.

Questa non solo è una iniziativa utile e necessaria alla nostra propria crescita psicologica individuale e spirituale, ma è stata definita il più grande servizio che possiamo rendere all'umanità. È una forma di servizio pratico per il bene di tutti, perché il problema della corretta valutazione dei valori e delle realtà, è una delle nostre difficoltà fondamentali.

È inoltre una questione che riveste un'urgenza crescente, poiché l'orientamento della civiltà moderna sta accrescendo gli annebbiamenti che ci circondano in molti modi, inducendoci ad accettare dei falsi valori in luogo del giusto apprezzamento “del buono, del bello e del vero”. In effetti noi ci autoilludiamo singolarmente e reciprocamente in innumerevoli modi, e lo sforzo della grande maggioranza, teso verso l'autoesaltazione, il profitto finanziario ed i possessi materiali, sta intensificando tale orientamento in misura molto seria.

Comunque, prima di essere in grado di dissipare gli annebbiamenti della collettività, dobbiamo compiere un primo passo iniziando da noi stessi, e questi capitoli includeranno tecniche e meditazioni che saranno d'aiuto nello svolgimento di tale lavoro. Come sempre, si raccomanda di usare ogni sezione per un periodo di studio della durata di due mesi. Sugeriamo inoltre una relazione sull'annebbiamento concernente ognuna delle Leggi e dei Principi, affinché questa particolare forma di servizio del nostro gruppo di meditazione possa continuare la sua consueta rotazione attraverso l'anno.

### Che cos'è la Realtà

Il Riconoscimento della Realtà è un argomento di portata molto vasta. Vi sono differenti livelli e gradi di Realtà, sia esteriori che interiori. La prima domanda che sorge quando iniziamo a riflettere su questo argomento è questa: *Che cos'è la Realtà?* La risposta non è facile, perché è qualcosa che deve essere riconosciuta tramite un'esperienza interna diretta,

piuttosto che attraverso definizioni tecniche e concetti altrui.

È una di quelle realizzazioni fondamentali, come il riconoscimento della volontà, della coscienza, del Sé, perfino dei colori, dei suoni e così via, che può essere raggiunta soltanto attraverso l'esperienza individuale. Ma tramite la descrizione di coloro che hanno conseguito una certa misura di quel riconoscimento possiamo almeno essere aiutati a farcene un'idea ed arrivare così ad una comprensione mentale dell'argomento.

La prima cosa che occorre riconoscere è che esistono due aspetti universali della Realtà: la Realtà Trascendente e la Immanente o Manifesta.

## 1. *Realtà Trascendente*. Include due aspetti:

### a. *Trascendenza Assoluta*

Nella fase attuale dell'evoluzione umana, non possiamo, praticamente, conoscere nulla che si riferisca direttamente alla Trascendenza assoluta ed ultima. Ma possiamo postulare, o intuire, che al di là del tempo e dello spazio vi è l'Eternità e l'Universalità, che al di là della manifestazione e dei mutamenti vi è l'Essere puro ed immutabile. Coloro che hanno intravisto alcuni barlumi della Realtà ultima, hanno cercato di esprimerla, o meglio di darne degli accenni, in termini paradossali: Pienezza di Vita - Esseità - Sicceità - Quiddità, ed allo stesso tempo, Vuoto, Nessuna-Cosa (che *non* coincide col "nulla," del senso ordinario).

### b. *Trascendenza Relativa*

Vi sono molti tipi e numerosi livelli di Trascendenza Relativa, per ogni fase dell'evoluzione umana e di ogni individuo. Può essere considerata come quell'aspetto o "porzione" della Realtà, che è appena oltre l'attuale cosciente capacità dell'individuo o del gruppo, e che rappresenta per essi il prossimo stadio di consapevolezza o di riconoscimento.

## 2. *Realtà Immanente*

A questo riguardo possiamo saperne di più. È stata chiamata *Divinità in manifestazione e* può, e spesso lo è stata, essere riconosciuta in molti modi e gradi diversi. Difficilmente potrà essere espressa più sensibilmente di quanto lo sia stata nel poema di Francis Thompson dal titolo *il Regno di Dio - "In Terra non straniera"*:

O Mondo invisibile, noi ti contempliamo,  
O Mondo intangibile, noi ti tocchiamo,  
O Mondo inconoscibile noi ti conosciamo,  
incomprensibile, noi ti afferriamo!

Questa immanenza è evidente in due grandi regni; l'universo esterno ed il mondo di coscienza interno.

Nel mondo esterno si manifesta principalmente come *ordine* e *bellezza*, che sono strettamente collegati. L'ordine meraviglioso, basato su leggi matematiche che regola il processo cosmico, dai movimenti delle stelle e delle galassie a quelli delle particelle entro l'atomo, ci costringe a riconoscere l'esistenza e l'attività di una Mente Cosmica, di una Realtà vivente.

Questo è ancor più evidente nei mirabili processi che si svolgono nelle miriadi di organismi viventi. E questi organismi viventi, questi corpi, ci appaiono *belli*. È stato detto che "La bellezza è quanto di più divino possa essere espresso tramite una forma particolare". Ma, così come è stato detto da Platone, vi è una scala ascendente di bellezza. La bellezza esterna vela e

contemporaneamente, indica la bellezza delle realtà *interiore*.

Poi sopraggiunge il riconoscimento dell'immanenza divina nell'anima dell'umanità, della misteriosa identità tra la nostra natura essenziale e quella della Realtà Suprema. Tutto ciò è stato espresso in vari termini, come ad esempio, la Causa, il Tutto, e nella chiara affermazione biblica, "Ho detto che siete degli Dei".

Ma la Realtà Trascendente e la Realtà immanente *non* sono intrinsecamente differenti e separate. Quando l'una o l'altra sono state enfatizzate o affermate quale sola Realtà, tramite concetti teologici o filosofici limitati, si sono create due illusioni opposte. Il concetto della trascendenza assoluta, di un abisso invalicabile tra il Creatore ed il Creato, tra Dio e l'Umanità, ha prodotto la pessimistica opinione che noi siamo dei miserabili peccatori, e le cupe teologie di una dannazione eterna che potrà essere evitata soltanto tramite l'intervento della grazia di Dio. Nei suoi aspetti estremi ha causato la negazione di qualsiasi possibilità di sfuggire ad una condizione umana avversa, ed alla formulazione delle moderne "filosofie di disperazione".

Dall'altra parte, il concetto di immanenza ha generato soltanto un panteismo globale, la confusione di ogni distinzione, l'indifferenza per ciò che concerne i differenti livelli, gradi e fasi della Realtà, e conseguentemente delle sue diverse manifestazioni nell'uomo. In pratica ciò porta alla negazione di tutti i valori etici. L'equilibrio e la sintesi tra trascendenza ed immanenza quali due aspetti della Realtà Unica, sono stati riconosciuti e proclamati, nel corso dei secoli, da un notevole numero di eminenti intuitivi, filosofi, mistici e poeti.

Questo concetto, che in contrapposizione al panteismo è stato chiamato *panenteismo* (cioè, "tutto in Dio) - è l'insegnamento fondamentale della *Bhagavad Gita*. In essa le note parole di Krishna illustrano tale concetto.

"Avendo pervaso l'intero universo con un frammento di Me stesso, io permango."

In Occidente è stato espresso nella filosofia neo-platonica:

"L'Uno è eternamente con la Sua manifestazione, che eternamente procede da Lui. Dio non è esterno a nessuno, ma è presente in tutti gli esseri, sebbene essi ignorino che Egli lo sia."  
(*Plotino*)

All'inizio della tradizione Cristiana, riscontriamo lo stesso punto di vista inclusivo. In un detto extra-canonico attribuito a Gesù, scoperto in un papiro Egizio, il Vangelo di Tommaso, troviamo l'affermazione "Sollevate una pietra e li Mi troverete, spaccate il legno ed io sarò là dentro". Paolo affermò la stessa verità in termini molto chiari: "Egli è al di sopra di tutto, in tutto ed in voi tutti,". (*Efesini IV, 6*), e nella più semplice e diretta affermazione, "in Lui viviamo, ci muoviamo e siamo". (*Atti, XVII, 28*)

Più tardi, e particolarmente durante il Medio Evo, il concetto dualistico teologico prevalse, ed il suo maggiore esponente, S. Tommaso d'Aquino, enfatizzò l'onnipresenza di Dio:

"Poiché Dio è la causa universale di ogni Essere, in qualsiasi luogo si troverà l'Essere, vi sarà la Presenza Divina." (*Summa contra Gentili, I, III, cap. 68*).

Molti mistici, e con particolare chiarezza Maestro Eckhart, hanno espresso la stessa verità. In tempi moderni il riconoscimento di questa realtà è stato espresso da numerosi poeti e scrittori, ma forse l'espressione più chiara è stata data da Rabindranath Tagore:

“L’Infinito, allo scopo di esprimersi, discende nella molteplicità del Finito, e questi, allo scopo di liberarsi, deve elevarsi nell’unità dell’Infinito. Solo allora il ciclo della verità è completo.” (*Unità Creativa*)

Dopo questa veduta “panoramica” generale della Realtà universale, così come può essere concepita ed espressa in termini umani, perveniamo, avendo acquisito un più adeguato senso della proporzione, ai vari riconoscimenti individuali, ed a considerare i modi tramite i quali potremmo ottenere un riconoscimento *vivente* delle varie realtà o dei molti aspetti e livelli della Realtà Una. Il massimo e più importante riconoscimento per ognuno di noi, è quello della nostra natura divina, il “Principio di Divinità Essenziale”. Ciò ci conduce al gioioso riconoscimento di quello che è stato definito “la natura invincibile della bontà e l’inevitabilità del trionfo finale del bene”.

Avviene allora un crescente riconoscimento del Piano evolutivo così come si rivela al presente. I suoi elementi essenziali emergono chiaramente davanti all’occhio che discerne, malgrado la confusione, le tendenze contrarie ed i parziali ostacoli temporanei dell’attuale periodo di crisi e di cambiamento. Esso è motivato dal riconoscimento di una Volontà superiore che dirige, ed inoltre “dall’Amore che sottostà agli avvenimenti del tempo”. Include anche le nuove idee emergenti che ci danno un’immagine più ampia e reale sia dell’universo che dell’essere umano.

Possiamo quindi riconoscere il prossimo passo che l’umanità nella sua totalità, ogni gruppo umano ed ognuno di noi individualmente, può e deve intraprendere allo scopo di cooperare all’attuazione del Piano complessivo. Il Piano ci aiuta a riconoscere il significato ed il proposito di quanto sta accadendo in entrambi i mondi interno ed esterno. Da ciò deriva il riconoscimento dei vari compiti che ognuno di noi può assolvere, e delle numerose opportunità per una realizzazione interiore ed un servizio esterno che ci vengono offerti dalle presenti condizioni.

### **Tecniche per Riconoscere la Realtà**

I modi in cui possiamo sviluppare il riconoscimento della Realtà sono innumerevoli. Qui possiamo soltanto menzionarne alcuni, ma ne tratteremo più ampiamente successivamente nel corso di questa sezione ed in quelli che seguono.

Il modo più diretto di riconoscere la Realtà è tramite l’uso della *Tecnica della Presenza*. In termini comuni, ciò che viene inteso come “la pratica della Presenza” è il ricordo costante ed il riconoscimento dell’immanenza di Dio, o Realtà. Ciò che dovremmo cercare di raggiungere in una certa misura e durante periodi di tempo sempre più lunghi, è *l’identificazione* con quella Presenza. Le facoltà interiori che ci rendono in grado di contattare e di riconoscere la Realtà sono:

1. *L’intuizione*, o percezione spirituale, che ci pone in grado di ottenere una comprensione sintetica del Tutto.
2. *La mente illuminata*. Il proposito e la funzione di questa, è di *discriminare tra Reale ed Irreale*. La sua seconda funzione è la corretta *interpretazione* e la susseguente *formulazione* delle realtà percepite tramite l’intuizione e la luce dell’anima.

Condizione necessaria per il funzionamento cosciente di entrambe le facoltà è, prima di tutto, il *silenzio interno*, raggiunto e mantenuto tramite la *meditazione ricettiva*. Come ha affermato un maestro: “la coltivazione della tecnica del silenzio è di incalcolabile valore. Nel silenzio si genera il potere, vengono risolti i problemi e si registrano importanti riconoscimenti.

Nel silenzio si può sviluppare la sensitività e l'abilità di rispondere alle impressioni soggettive". A questo segue l'attività della mente nella meditazione riflessiva.

Ma vi sono molti ostacoli a tali riconoscimenti, primo tra questi vi è l'usuale mancanza di controllo della mente. Conseguentemente, la pratica costante della concentrazione e delle varie fasi di meditazione - riflessiva, ricettiva e creativa - che sono incluse nel nostro lavoro di gruppo, è estremamente necessaria. Tramite questa pratica, non soltanto si controlla la mente, ma si sviluppa e si educa.

Le illusioni che distorcono la comprensione mentale della verità, formano un'importante classe di ostacoli, mentre in un'altra categoria vi sono tutti gli annebbiamenti che offuscano le nostre facoltà percettive - e questi sono legioni! Sono principalmente questi annebbiamenti che ci sbarrano la strada verso la Realtà e con cui, prima di tutto, dobbiamo cimentarci. Comunque, possiamo iniziare usando una tecnica comune ed estremamente efficace, che ci aiuterà a sviluppare la discriminazione. È la *Tecnica della Disidentificazione*, descritta a pagina 14 e che è vivamente raccomandata quale esercizio preliminare.

Prima di accennare ai risultati del riconoscimento della Realtà va dato un avvertimento. Di per sé, il riconoscimento può essere causa di varie illusioni. Ciò può apparire sorprendente e paradossale, ma un'attenta considerazione rivelerà la fondatezza di tale asserzione. Gli annebbiamenti più importanti di questa categoria sono:

1. L'annebbiamento della *persistenza* dei riconoscimenti. Potremmo aver avuto barlumi di realizzazione, barlumi talmente vividi da indurci a credere di averli acquisiti permanentemente. Ma non è così. Le brume dell'annebbiamento vanno a ricoprire ancora la bellezza o la verità che abbiamo percepito. La "dimentichiamo" o diventa talmente sbiadita ed indistinta che non riesce a "mettere radici" nella nostra coscienza.
2. L'illusione di un riconoscimento puramente *mentale*. Esso può essere chiaro nella nostra mente, ma se ci limitiamo a questo, scopriamo che non genera quegli effetti trasformanti che dovrebbe produrre sulla nostra personalità. Questa potrebbe essere chiamata l'illusione della mera percezione intellettuale. Il riconoscimento deve essere seguito dall'azione. Deve ridestare la *volontà* ed avere effetti creativi entro ed attorno a noi.
3. L'annebbiamento o illusione della "totalità". Questo può essere descritto come l'errore di scambiare la parte per l'intero e di credere che il riconoscimento di un aspetto speciale o di un particolare tipo di realtà, ne riveli la totalità. È un annebbiamento molto diffuso e difficile da eliminare, perché è molto facile diventare "posseduti" da una verità *parziale*, ed esserne talmente fanatici da ingigantirla rispetto alla Realtà più ampia ed inclusiva. Possiamo vedere molti esempi di tutto ciò intorno a noi, e dovremmo stare molto attenti a non soccombervi noi stessi!

Per incoraggiarci a procedere sul sentiero verso la Realtà è opportuno sapere quali doni preziosi ci concede questo riconoscimento che nei suoi stadi progressivi produce effetti profondi e di vasta portata. L'effetto più immediato è un'espansione di coscienza, un'accresciuta consapevolezza, la percezione di una nuova luce ("illuminazione"), una comprensione più profonda. La conseguenza è ascesa e crescita. Come vien detto, cresciamo tramite i nostri momenti di riconoscimento.

Tutte queste cose sono accompagnate da un senso di gioia e di meraviglia. Vi è una stretta connessione tra luce e gioia. Quando il riconoscimento è completo, produce un senso di unione, o fusione; sentiamo di essere parte della Realtà, ci identifichiamo con Essa. Tutto ciò produce effetti trasformanti sulle nostre personalità perché esse cambiano e subiscono un processo di "trasfigurazione".

Gli effetti finali diventano evidenti tramite l'influenza che sempre più abbiamo sugli altri, sia attraverso la nostra irradiazione che tramite la nostra vita esteriore di servizio. La Realtà che abbiamo riconosciuta e che ci pervade, *splende attraverso di noi*.

### **Che cosa è l'Annebbiamento?**

Il concetto comune di illusione (glamour) e di mondo illusorio viene collegato con i divi del cinema, con le reginette di bellezza e con il tipo di bellezza artificiale che affascina ed attrae in modo superficiale. Questo è un aspetto dell'annebbiamento, ma di un carattere molto elementare. Nel suo senso più ampio, l'annebbiamento può essere definito come l'attribuire falsi valori e importanza esagerata a persone, situazioni e - più frequentemente - a noi stessi. Questa proporzione distorta crea una specie di nebbia, un mondo illusorio che si pone tra noi e la Realtà e che la avvolge talmente da renderci impossibile percepirla chiaramente o comprenderla in maniera equilibrata.

La parola annebbiamento comprende tutti i concetti falsi, ingannevoli, mal compresi ed erroneamente interpretati di cui ci siamo circondati. Essenzialmente, l'annebbiamento è di carattere emozionale, e poiché la maggioranza dell'umanità è dominata dall'emozione, oggi giorno l'annebbiamento pervade le nostre vite in misura enorme.

D'altro canto, per definizione, l'illusione è di carattere mentale. Non appartiene al mondo dell'emozione e dell'immaginazione, ove prevale l'annebbiamento, ma concerne il nostro punto di vista *mentale*. L'illusione è il problema di chi è mentale piuttosto che emotivo, e si riferisce all'errata comprensione di idee e di forme pensiero, interpretazioni sbagliate ed incapacità di vedere con chiarezza sul livello mentale. Anche qui, si potrebbe dire che l'illusione è prodotta da una mancanza del senso di proporzione, ed in modo particolare da una visione unilaterale di un certo oggetto o situazione. Generalmente, nell'illusione vi è una verità parziale o un aspetto della verità, ma esso viene inadeguatamente enfatizzato sino ad escludere tutte le altre sfaccettature del poliedrico spettro della Realtà.

Questa è soltanto una classificazione generale, ed in seguito considereremo l'illusione più estesamente. Limiteremo in un primo tempo la nostra attenzione all'annebbiamento, poiché esso deve essere compreso ed affrontato prima dei problemi dell'illusione.

Vi sono numerose classificazioni di annebbiamenti. Semplificando, si può affermare che vi è una classificazione preliminare su tre livelli. Cioè:

1. Annebbiamento che concerne il mondo fisico.
2. Annebbiamento sul livello emozionale.
3. Annebbiamento mentale.

#### **I. *Annebbiamento concernente il mondo fisico.***

L'annebbiamento sul livello fisico può essere riconosciuto abbastanza facilmente. Ne è un esempio quello fondamentale del *materialismo*. Esso è causato dall'innata tendenza umana a considerare tutto ciò che può essere visto e toccato come *reale*. Il fisico viene considerato reale, mentre non sono riconosciuti l'energia ed il dinamismo nella materia ed in ogni aspetto del mondo in cui viviamo! Comunque, la scienza sta svelando e dissipando una certa quantità di questo annebbiamento, dimostrando che esistono fattori intangibili ed impercettibili dai sensi umani che sono molto più vicini alla Realtà, poiché la forma esteriore è un loro effetto.

Questo dovrebbe essere d'aiuto nell'eliminare l'annebbiamento del sopravvalutare gli aspetti materiali ed oggettivi della vita, l'annebbiamento del materialismo.

Il *denaro* è un notevole esempio di questo atteggiamento materialistico. Tendiamo a considerarlo come qualcosa di concreto, laddove monete, biglietti, assegni ed altre sue forme, sono solo simboli o veicoli dell'energia e del potere che rappresenta. Infatti il denaro è un'espressione dell'energia e quindi, essenzialmente, non è materiale. Il denaro è legato all'amore del possesso e, in certa misura, è anche un annebbiamento emotivo, ma l'annebbiamento che lo circonda nasce fundamentalmente dall'errata valutazione delle cose *fisiche*.

Strettamente collegato a tutto ciò, vi è l'annebbiamento delle apparenze - di essere interessati a come una cosa "sembra", piuttosto che a ciò che essa è veramente. Connesso a questo, vi è l'annebbiamento del bisogno di conformarsi. Una sana reazione a questo riguardo, può essere notata oggi nella generazione più giovane. Nello stesso ambito vi è l'annebbiamento *dell'essere sempre occupati* e la sopravvalutazione del *fare*, in contrasto con *l'essere*, caratteristiche che prevalgono nella civiltà occidentale.

L'attuale enfasi posta sull'organizzazione sociale ed economica è un annebbiamento sul piano fisico che oggi sta aumentando sempre più. È un prodotto della burocrazia, e gli annebbiamenti delle statistiche, della tecnologia e della creazione di "macchine di facile uso", sono un pericolo crescente per l'aspetto "vita" dell'umanità. Queste cose sono necessarie, in misura considerevole, per far fronte ai problemi che sorgono in tutto il mondo a seguito della rapida crescita della popolazione e per assicurare condizioni migliori, ma se si dà loro troppa importanza, esse diventano un "annebbiamento" e mascherano il vero problema. D'altro canto, la semantica è un campo in cui viene effettuato molto "snebbiamento" in modo pratico ed effettivo. È uno studio relativamente nuovo, prodotto dal crescente orientamento intellettuale e bisogno di un'analisi più precisa e di una più chiara comprensione.

Comunque, l'intero orientamento verso lo sviluppo mentale (che si è approfondito nel corso degli ultimi anni), sta facendo avanzare il processo del dissolvimento dell'annebbiamento nei paesi più progrediti. È stato favorito dalle varie attuali forme di comunicazione, poiché, sebbene la stampa, la televisione e la radio creino ed accrescano considerevolmente l'annebbiamento mondiale, esse svolgono un notevole compito per la sua eliminazione. Informazioni rese accessibili, diffusione di valutazioni, penetranti investigazioni e critiche rese da parte di esperti commentatori e giornalisti che percorrono il mondo in qualità di "osservatori" della Nuova Era, ci stanno aiutando a vedere più chiaramente ed a penetrare i veli dell'annebbiamento, perlomeno sino ad un certo grado. Comunque, va ricordato che i mass media presentano spesso il punto di vista di un'unica persona o di un solo gruppo, mentre occorre sempre restare aperti ad altre opinioni quando si legge o si ascolta.

Più avanti, ritorneremo su alcuni di questi annebbiamenti sul livello fisico, per imparare a dissiparli e a disperderli, poiché molti di essi costituiscono i maggiori ostacoli all'emergere dei giusti valori della Nuova Era.

## 2. *Annebbiamento sul livello emotivo*

Gli annebbiamenti emotivi sono il gruppo più numeroso. Parlando in generale la natura emotiva è la causa ed il campo d'azione della maggior parte degli annebbiamenti che ostacolano il riconoscimento della Realtà, quindi, il nostro studio verterà soprattutto su questi.

Qui, come su altri livelli, non esistono soltanto annebbiamenti individuali, ma anche potenti annebbiamenti collettivi, poiché il regno emotivo è un campo fortemente colorato dal multiforme lavoro dell'immaginazione. Ciò contribuisce alla grande varietà ed alla potente attività degli annebbiamenti su questo livello.

### 3. *Annebbiamento mentale*

L'annebbiamento mentale differisce dall'illusione, ed è necessario fare una chiara distinzione tra essi. Gli annebbiamenti mentali sono errate opinioni mentali prodotte da reazioni emotive. Le emozioni distorcono il normale funzionamento della mente così che essa si assoggetta agli impulsi istintivi, a sentimenti personali, all'immaginazione e ad istanze psichiche. L'illusione, d'altro canto, non ha qualità emozionale. Sorge dal vedere un solo aspetto della verità, scambiandola per l'intera. Spesso è molto più difficile riconoscere le illusioni, perché esse tendono ad occupare completamente la mente e colorano il complesso del processo pensante. D'altro canto, gli annebbiamenti mentali ed emotivi che sono provocati dalla natura emozionale, possono essere percepiti dalla mente, la quale, per così dire, opera al di sopra delle emozioni.

### **Tipi di Annebbiamento**

In un certo qual modo i differenti annebbiamenti possono essere raggruppati in categorie. Molti di essi possiedono alcune qualità in comune e spesso si sovrappongono l'un l'altro o sorgono dalle stesse caratteristiche fondamentali. Si può affermare che alcuni tipi psicologici sono più inclini ad un certo tipo di annebbiamento. Semplificando si può dire che ne esistano sette categorie:

#### I. *Annebbiamenti di Superiorità e di Affermazione.*

Potere  
Imposizione di autorità  
Ambizione  
Orgoglio e presunzione  
Forza fisica  
Egocentrismo  
Sicurezza di essere nel giusto.  
Impazienza ed irritazione  
Separatività, isolamento, freddezza.  
Indipendenza  
Libertà

#### II. *Annebbiamenti negativi, sono di tipo opposto, cioè:*

Paura  
Solitudine  
Complesso di inferiorità  
Senso di futilità  
Frustrazione  
Depressione  
Autocommiserazione  
Ansietà  
Inerzia

Modestia  
Sacrificio di sé

III. *Annebbiamenti connessi con l'Attività.* Fra questi:

L'annebbiamento dell' "essere sempre occupati".  
Programmazione continuo  
Tramare per raggiungere i fini desiderati.  
Ambiguità e raggiri  
Interesse personale  
Preoccupazioni su questioni pratiche a spese di quelle spirituali.  
Efficienza

IV. *Annebbiamenti concernenti la creatività artistica.* Formano un gruppo che in certo modo è opposto all'ultimo. Sorgono principalmente a causa della sensibilità alla bellezza e alle realtà astratte, e dal bisogno di esprimerle e di trarre armonia dal conflitto, includono:

L'annebbiamento di una vaga percezione artistica.  
L'annebbiamento della bellezza.  
Tendenza alla prolissità.  
Impraticità  
Mancanza di obiettività.  
Insoddisfazione delle condizioni esistenti a causa del senso di ciò che è superiore.  
Conflitti interiori ed esteriori.

V. *Annebbiamenti che sorgono dalla polarizzazione mentale.* Sono in aumento a causa dell'attuale rapido sviluppo mentale di una notevole parte della società, includono:

L'annebbiamento dell'intellettualità.  
L'annebbiamento dell'analisi e dell'esattezza.  
Criticismo  
Insicurezza  
L'annebbiamento della fredda valutazione mentale.  
Eccessiva enfasi posta sulla forma.

VI. *Annebbiamenti connessi con i rapporti umani.*

Devozione personale  
Possessività  
Rigido attaccamento a forme già esistenti.  
Idealismo  
Fanatismo  
Visione limitata  
Attaccamento sentimentale

VII. *Annebbiamenti collegati all'espressione dello spirito nella materia o del significato espresso nella forma.*

L'annebbiamento della legge e dell'ordine  
dell'organizzazione

del cerimoniale e del rituale  
di ciò che è mistico e segreto  
dei poteri magici  
della medianità, dello psichismo.

## **Il Lavoro sull'Annebbiamento**

I vari annebbiamenti appena menzionati, sono solo parte di quelli che potremmo possedere o di cui, eventualmente, siamo vittime, ma queste categorie serviranno ad indicarne i vari tipi e ci suggeriranno inoltre le diverse specie di annebbiamento a cui siamo inclini, a seconda del nostro tipo psicologico.

Per non deprimerci a causa del numero quasi schiacciante di annebbiamenti che scopriamo quando rivolgiamo l'attenzione a questo argomento, dovremmo realizzare che molti di essi hanno un valore temporaneo ed una loro utilità. Come abbiamo visto, ve ne sono su vari "livelli", ed un annebbiamento superiore può aiutarci ad eliminarne uno inferiore.

Un'altra considerazione è che lo "snebbiamento" deve essere un processo *graduale*, da effettuarsi in più riprese. Se tentiamo di eliminare tutti i nostri annebbiamenti contemporaneamente od anche di eliminarne uno solo immediatamente, non vi riusciremo, ed il nostro insuccesso a sua volta intensificherà il nostro senso di fallimento riguardo a quell'annebbiamento particolare.

Dobbiamo, per così dire, scegliere un obiettivo, selezionare un annebbiamento particolarmente dannoso e concentrarci su di esso, lavorandovi lentamente e fermamente, e tenere a bada, per quanto ci è possibile, gli altri.

Inoltre, dobbiamo ricordare che un annebbiamento non può essere distrutto subitaneamente, ma deve essere prima rindirizzato, trasmutato ed elevato in qualcosa di superiore, in modo tale che l'energia che si esprimeva per suo tramite possa essere usata in maniera più costruttiva. Ad esempio, l'annebbiamento dell'attaccamento possessivo può essere reincanalato nella devozione altruistica. Anche questo può essere un annebbiamento, ma di natura superiore, e tramite esso possiamo coltivare l'aspirazione ed uno spirito di servizio. La sublimazione di un annebbiamento inferiore in uno superiore è, in questo senso, un metodo di lavorare sugli annebbiamenti "in tappe successive". Ci pone inoltre in grado di riconoscere con distacco l'utilità temporanea degli annebbiamenti superiori.

È necessario attraversare queste fasi, perché una persona che, ad esempio, soffre di attaccamenti non può liberarsene da tutti completamente e subitaneamente poiché si sentirebbe perduta e svuotata. Invece il suo attaccamento deve diventare più inclusivo, deve estendersi maggiormente ed essere più pervasivo. La tecnica non è quella di amare meno, ma di più, di espandere il suo amore ed aumentare il numero di persone verso cui esso è diretto. Tramite questo metodo l'energia emozionale che veniva prima usata in maniera eccessivamente esclusiva, continua ad essere usata; non è "bloccata" o frustrata, il che non sarebbe di alcuna utilità e potrebbe addirittura essere nocivo. L'intensità della carica emozionale viene diffusa ed espansa fino ad includere un campo più vasto, ed ad essere usata più efficacemente.

Questo dimostra che vincere l'annebbiamento non è tanto una questione di "lottarci contro", ma di trovare la tecnica corretta, ampliando il nostro punto di vista ed utilizzando le nostre energie in maniera più adeguata. Un'altra cosa da notare, nel processo di trattare i nostri annebbiamenti, è che dopo averne riconosciuto uno in particolare, non giova affatto soffermarvisi o porvi troppa attenzione. Comportarsi in tal modo significa aumentare a causa dell'effetto "nutritivo" dell'attenzione e del nostro pensiero. Inoltre, esso assumerebbe presto

un'importanza esagerata. Un atteggiamento che dobbiamo adottare, è il *distacco*, in altre parole, la *disidentificazione*. In questo modo, dopo aver riconosciuto un annebbiamento ed aver disposto un piano per lavorarvi sopra, possiamo anche avvantaggiarci del fatto che le cose muoiono per mancanza di nutrimento.

Questo atteggiamento ci aiuterà inoltre ad eliminare i circoli viziosi creati spesso dagli annebbiamenti. Ad esempio, quello della paura è sovente accresciuto dalla paura della paura stessa, così cresce sempre di più, raggiungendo infine l'intensità della fobia o del panico.

Ci inoltreremo nelle varie tecniche psicologiche e spirituali atte ad eliminare i diversi tipi di annebbiamenti, ma intanto, come detto prima, si raccomanda l'uso della *Tecnica di Disidentificazione* e di assumere sempre più questo atteggiamento, tanto nell'occuparsi degli annebbiamenti, quanto in ciò che concerne la vita in generale. È un metodo fondamentale e di estremo valore per educare il subconscio e stabilire un forte centro entro noi stessi, di coscienza del Sé.

## II

### GIUSTI RAPPORTI UMANI ED ANNEBBIAMENTO

Dovrebbe essere sempre ricordato che questo lavoro di Meditazione per la Nuova Era è stato fondato per promuovere il potere creativo del pensiero e la meditazione su certe Leggi e Principi spirituali su cui è necessario che essa sia fondata. Essi indicano le modalità, sia individuali che collettive, tramite cui sarà opportuno svilupparci se la prossima era dovrà essere un'era di vero progresso, e formano un canone da cui dipende una sana struttura del futuro.

Ciò significa che la misura in cui essi si ancorano nella coscienza dell'umanità e si sviluppano nei molti aspetti della vita, è di fondamentale importanza. Dovremmo quindi considerarli come temi principali di meditazione nel corso di quest'anno, mettendoli in relazione al Riconoscimento della Realtà, così come, durante il secondo Anno, sono stati collegati alle caratteristiche della Nuova Era.

Ci accorgeremo quindi che questi due aspetti del nostro lavoro - il Riconoscimento della Realtà e le Leggi ed i Principi della Nuova Era - sono complementari. Uno studio di ognuno, contribuirà molto all'altro. Per riconoscere e per sforzarsi di dissipare gli annebbiamenti che impediscono il libero flusso di ognuna delle Leggi o dei Principi, svilupperemo una conoscenza operativa più chiara di queste Leggi e Principi, e contribuiremo in maniera definita ed efficace alla loro vera espressione.

Allo stesso tempo, questo approccio ci aiuterà a comprendere che queste Leggi e Principi non sono soltanto verità di natura astratta ed universale, ma fattori che hanno un'applicazione immediata e personale nelle nostre vite individuali. Ci accorgeremo che esse detengono il segreto di eliminare molti dei nostri annebbiamenti ed offrono delle soluzioni pratiche per molti problemi importanti.

Inoltre questo studio ci aiuterà a vedere gli ostacoli mondiali a queste Leggi e Principi, e gli annebbiamenti più universali che limitano e condizionano lo sviluppo della Nuova Era. Infatti questi ultimi non sono assolutamente soltanto dei problemi individuali, poiché annebbiamenti di massa ed annebbiamenti di gruppo, in quanto caratteristiche nazionali, ideologie, tendenze e mode, costituiscono delle difficoltà molto serie e profondamente radicate.

Nella prossima sezione ci occuperemo degli annebbiamenti connessi ad ognuna di queste Leggi e Principi, mentre qui di seguito troverete un sommario di annebbiamenti

particolarmente legati alla Legge dei Giusti Rapporti Umani.

È stato detto che la nota chiave della Nuova Era sarà quella dei *giusti rapporti* e che alla luce degli sviluppi di questo secolo, ci accorgeremo di tale necessità, non soltanto in seno all'umanità, ma tra la stessa umanità e gli altri regni di natura. Il risveglio di un senso di responsabilità per le cosiddette forme di vita "inferiori", e per l'ambiente che condividiamo con esse, sta diventando una questione urgente, ed è incoraggiante il fatto che in questo momento sia sorto il nuovo studio dell'ecologia. Essa rivela la *realtà* dell'interdipendenza di tutti gli aspetti del nostro pianeta e ci rende consapevoli della Vita universale che condividiamo. L'ecologia è soprattutto la scienza delle *relazioni*, e la "dottrina divina" che essa fa riconoscere è uno degli indicatori della Nuova Era.

Viene aggiunto un breve sommario per suggerire linee di lavoro pratiche e spunti di riflessione. Gli annebbiamenti elencati dovrebbero essere considerati sia nel loro contesto individuale che in quello generale, così, scegliendone uno o due, potremo lavorare al loro dissolvimento sia in modo personale, che come servizio per aiutare in maniera ampia la Legge dei Giusti Rapporti Umani.

Lo schema di Meditazione segue lo stesso modello dei capitoli precedenti, cosicché i membri ne riconosceranno le linee generali, ma gli stadi saranno leggermente diversi. Questi dovranno essere seguiti attentamente, ricordando che la meditazione creativa è un *processo scientifico*, un metodo di lavoro che produce sicuramente degli effetti. Per questa ragione, la meditazione dovrà essere controllata e concisa. Quando tali stadi saranno familiari, potranno essere seguiti con facilità, e l'intera meditazione non dovrebbe durare più di 15-20 minuti.

## SOMMARIO

### I. *Riconoscimenti Preliminari*

1. Che la Legge dei Giusti Rapporti Umani è una Realtà.
2. Che la sua applicazione è vitale quale fondamento della Nuova Era.
3. Che possiamo essere d'aiuto ad affermarla.
4. Che si deve manifestare sui livelli fisico, emotivo e mentale.

### II. *Annebbiamenti che ostacolano i Giusti Rapporti Umani*

Separatività  
Autoaffermazione  
Superiorità  
Potere  
Egocentrismo  
Sospetto  
Paura  
Isolamento  
Freddezza  
Solitudine

### III. *Spunti di Riflessione* (È spesso d'aiuto mantenere un dialogo con se stessi, quindi i seguenti argomenti sono posti sotto forma di domanda):

1. Quale degli annebbiamenti appena citati sembra essere il più ostacolante, (a) personalmente e (b) nel mondo?
2. Quali sono le qualità necessarie per sconfiggerli e per creare migliori rapporti umani? (Vedi Sommario della I sezione)
3. Su quale livello - fisico, emotivo o mentale - sembrano essere situati i principali ostacoli alle giuste relazioni umane?
4. Realizziamo che la misura della nostra utilità spirituale dipende dai giusti rapporti che esistono tra i diversi aspetti di noi stessi?
5. Quali responsabilità appaiono quando consideriamo i giusti rapporti quale un processo sia verticale che orizzontale?
6. In quali *modi pratici* possiamo usare la Legge dei Giusti Rapporti Umani per dissolvere alcuni di questi annebbiamenti, (a) individualmente e (b) nel mondo?

## SCHEMA DI MEDITAZIONE

### I. Allineamento

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. Dedicazione

Mi consacro, con tutti gli uomini di buona volontà, a portare in espressione la Nuova Era”.

### III. Meditazione sul Riconoscere la Realtà tramite il dissolvere l'annebbiamento.

- a. Scegliete un annebbiamento da dissolvere, ad esempio quello della certezza di aver ragione.
- b. *Fase di Riconoscimento*  
Elevate l'attenzione al piano mentale, e, *mantenendola in quel punto*, volgete il riflettore della mente sull'annebbiamento scelto, scorgendolo chiaramente in questa luce e riflettendo sul lavoro da svolgere. Non permettete che si interponga alcuna emozione.
- c. *Fase di Direzione*  
*Realizzate* che è tramite la luce superiore, la luce del Sé Superiore, o Anima, che la vita della personalità può essere illuminata. *Identificatevi* con la luce dell'anima e *dirigetela*, con l'aiuto dell'immaginazione creativa, sull'annebbiamento scelto, visualizzando una luce che lo avvolge, lo penetra e lo dissolve.
- d. *Fase Creativa*  
Pensate ora alla Legge dei Giusti Rapporti Umani; deliberatamente e creativamente vedetela come una *Realtà* vivente. *Affermate*, con un atto di volontà, che possa manifestarsi e trionfare, quindi *irradiatela* in tutte le direzioni lungo linee di luce visualizzata.

### IV. Invocazione

Ripetete la Grande Invocazione, vedendo affluire la luce, l'amore e la volontà di Dio per disperdere l'annebbiamento mondiale ed istituire una Nuova Era spirituale.

## LEZIONE XIV

### I

## RICONOSCIMENTO DELLA REALTÀ

### L'Inconscio

Prima di poter riconoscere la Realtà, dobbiamo aver riconosciuto gli annebbiamenti e le illusioni che non ci permettono di scoprirla. Essi agiscono come un velo tra noi ed essa, e nostro compito è quello di diventarne consapevoli, di comprenderli e di eliminarli, per poter arrivare a quella meta. Ciò è essenziale per un vero lavoro costruttivo. Quindi, così come è stato già fatto, considereremo i vari annebbiamenti piuttosto che la Realtà stessa, poiché sono gli ostacoli che costituiscono il nostro problema, non la Realtà. Essa rimane sempre là per essere scorta, ed appare elusiva soltanto a causa degli ostacoli che sono in noi.

Un primo passo in questo processo di riconoscimento e di dissolvimento dei nostri annebbiamenti, è quello di formarci un'idea chiara della costituzione psicologica dell'essere umano. Questo argomento è stato discusso a pag. 26, Anno 2°, ove erano inclusi i diagrammi che mostravano come la maggior parte degli elementi e delle attività psichiche non si trovano entro il campo di coscienza, ma esistono ed operano in regioni interiori che vengono chiamate "inconscio". Poiché è molto importante comprendere questi due aspetti della nostra personalità ed il loro rapporto, ci occuperemo ancora di questo soggetto in modo un pò più esteso prima di continuare il nostro esame delle varie categorie di annebbiamento.

Per farci un'idea chiara della natura dell'inconscio, dobbiamo realizzare che non esiste effettivamente *un* inconscio. Siamo propensi a parlare di esso come di una realtà definita o come di un'entità, ma questo è un esempio del modo in cui le parole possono distorcere e condurci fuori strada. Si dovrebbe pensare all'inconscio in senso aggettivale, come ad una condizione temporanea e mutevole di elementi e di attività psichiche di cui non siamo al presente consapevoli. Le cose di cui siamo coscienti in un certo momento, passano nei livelli inconsci nel momento successivo e viceversa, e ciò accade in continuazione. Le influenze e gli elementi che provengono dall'inconscio appaiono continuamente sulla scena o campo di coscienza. Tra i due, vi è uno scambio continuo.

D'altra parte, si dovrebbe fare una distinzione fondamentale tra la parte dell'inconscio che è amorfa o indifferenziata, e quella che è organizzata in strutture psichiche di varia origine e di diversi gradi di complessità.

#### 1. *L'Inconscio Amorfo e Plastico*

Questa è la parte della nostra psiche che si trova nel suo stato originale, cioè indifferenziato, ma che è molto sensibile all'impressione, responsiva ai suggerimenti ed obbediente ai comandi, purché vengano dati in forma appropriata. La sua manifestazione più evidente si può trovare nell'ipnosi. Esiste in ognuno di noi e può essere paragonato ad un'inesauribile riserva di pellicole fotografiche non impresse o di nastri magnetici nuovi.

È sostanza plastica pronta per essere modellata, energia pronta all'utilizzazione. E, la nostra grande ricchezza interiore, ma a causa della sua natura, questo tesoro deve essere attentamente sorvegliato in modo da non essere plasmato e posto in attività da influenze nocive. Essendo praticamente inesauribile è la sorgente della nostra capacità di apprendere, di sviluppare e di migliorare noi stessi, ed in effetti costituisce la nostra perpetua giovinezza psico-spirituale.

## 2. *L'Inconscio Differenziato*

In un certo senso l'inconscio differenziato potrebbe essere paragonato ad una vasta collezione di pellicole già impresse o di dischi già incisi. Comunque, questa analogia è esatta solo parzialmente. Infatti, mentre le immagini sulle pellicole o i solchi sui dischi sono in uno stato fisso, o statico, gli elementi psichici dell'inconscio sono dotati di energia propulsiva; essi tendono ad associarsi, a scontrarsi ed a modificarsi l'un l'altro producendo un tumulto ed un'attività continui.

Si formano così *gruppi* di impressioni, immagini, istanze, tendenze, desideri ed idee di vario genere, ampiezza e potere. Tali gruppi sono stati denominati "idee-forza", "complessi" e "costellazioni psichiche". Questi complessi si uniscono inoltre l'un l'altro in raggruppamenti più vasti, sino al punto di formare delle reali subpersonalità, come ad esempio il sé familiare, il sé professionale, ecc. Questi possono essere paragonati a cellule del corpo che si uniscono in gruppi per formare i tessuti muscolari, connettivi e nervosi. I vari muscoli si interconnettono per formare organi, come lo stomaco, il cuore ed il fegato, che poi si coordinano in sistemi complessi, come quello digestivo, circolatorio e respiratorio. Comunque i "sistemi psichici", sono molto lontani dall'essere coordinati ed armoniosi come quelli del corpo. Tra di essi esiste ancora molto disordine, dissociazione e conflitto. Un altro fatto importante è che a causa della stretta correlazione tra gli esseri umani, delle influenze che esercitano gli uni sugli altri e dell' "atmosfera psichica" in cui sono immersi, non esiste solo un inconscio individuale, ma anche uno collettivo.

## 3. *L'Inconscio Collettivo*

Semplificando, anche questo può essere descritto come composto di due tipi:

1. L'inconscio arcaico ed atavico.
2. L'inconscio superiore, o superconscio.

Il primo è condizionato dalla coscienza della specie, dalle esperienze di razza e da immagini arcaiche - in altre parole, dall'esperienza della razza. Tutto ciò ha molta più influenza di quanto realizziamo. Comprende l'inconscio di gruppo, l'inconscio nazionale, l'inconscio della specie, che sono tutte cause di annebbiamento.

Il secondo, l'inconscio collettivo *superiore*, non è realmente collettivo nello stesso senso. Sono le parti superiori di ciò che chiamiamo, in maniera semplicistica, livelli spirituali. Questi sono sovra-personali, o transpersonali, ed influenzano il superconscio individuale e, tramite esso, la personalità cosciente.

Questo dimostra quanto è complessa la natura dell'inconscio e quanto sia varia e complicata l'interazione tra la personalità conscia ed il restante inconscio che formano la nostra individualità e la nostra umanità comune. È questa la struttura generale, ed è in tale sistema di riferimento che possiamo trovare la spiegazione di molti dei nostri annebbiamenti.

## **TECNICHE PER DISSOLVERE GLI ANNEBBIAMENTI**

Prima di descrivere alcuni degli innumerevoli annebbiamenti che affliggono l'umanità - il che significa ognuno di noi - sarà utile farci un quadro dei modi efficaci tramite cui possiamo eliminarli, se intendiamo farlo sinceramente. Il sapere che esistono metodi pratici ed efficaci di trattarli, ci impedirà di essere sopraffatti o scoraggiati dalla massa di annebbiamenti che abbiamo dinanzi.

Vi sono nove tecniche principali e sono tutte efficaci, ma in modi diversi e con certi limiti.

Alcune tecniche potrebbero essere più adatte di altre per differenti tipi psicologici, o per certe condizioni individuali. Inoltre, devono essere usate tecniche diverse a seconda del tipo di annebbiamento e della sua intensità. Dobbiamo quindi usarle con intelligenza e comprensione. Conoscendole tutte e sapendo come operano, potremo scegliere la più adatta al caso in questione. Possiamo inoltre combinare due o tre di esse, portando un attacco concentrato su di un annebbiamento particolare da molti lati o possiamo servircene in sequenza.

Le Nove Tecniche sono:

1. Disidentificazione
2. Giuste Proporzioni
3. Coltivazione degli Opposti
4. Tecnica del “Come se”
5. Desensibilizzazione
6. Trasmutazione
7. Indifferenza
8. Luce
9. Pratica della Presenza

## 1. La Tecnica della Disidentificazione

La prima e più importante tecnica è quella della disidentificazione. Sebbene sia stata trattata a grandi linee a pag. 27, anno 2°, la esamineremo più estesamente, a causa della sua importanza, specialmente in rapporto all’annebbiamento.

Per quanto ci riguarda la realtà più importante è quella di *capire chi siamo*. Questa è una domanda che tutti noi, più o meno coscientemente, ci rivolgiamo in diversi momenti della nostra vita, e che prorompe spontanea durante certe crisi esistenziali. La risposta a tale domanda rappresenta oggi uno dei maggiori problemi della gioventù.

Noi ci identifichiamo con molte cose - interiori ed esteriori - che non sono noi stessi. Ci identifichiamo inoltre consapevolmente con vari aspetti di noi che non sono l’ “io” centrale. È da queste false identificazioni, infatti, che sorgono gli annebbiamenti che tendono a sommergerci, perché ogni volta che ci “identifichiamo”, con una sensazione, debolezza, paura, difetti, impulso emotivo, noi limitiamo ed inganniamo noi stessi, confinando la coscienza ad una condizione che non è la realtà.

La *Tecnica della Disidentificazione* si basa sulla premessa che i vari elementi della personalità non sono il sé, ma il veicolo d’espressione e d’esperienza che *appartiene* al sé, o “io”. Ciò malgrado, questi elementi spesso ci dominano. Le sensazioni del corpo fisico ci inducono a pensare “sono stanco” o “sono affamato”. Tramite l’uso della frase “io sono”, ci identifichiamo con condizioni parziali e temporanee, ed in certo modo ne siamo ipnotizzati. Questa identificazione con il corpo fisico è una delle condizioni più limitanti ed annebbianti, ed è la causa di una delle più grandi sorgenti di sofferenza umana - la paura della morte. Coloro che hanno realizzato di *non* essere i loro corpi, che li stanno semplicemente *abitando*, non hanno realmente paura della morte, poiché è solo il corpo che muore; l’identità individuale permane.

Un secondo campo di false identificazioni, è costituito dal mondo emozionale in cui vive la maggioranza dell’umanità. Ci si identifica con uno stato emotivo, usando ancora una volta la frase fatale “io sono”, ogni qualvolta ci sentiamo depressi, timorosi, adirati o trascinati da qualsiasi forte emozione. La falsità di questa identificazione appare chiara quando ricordiamo

che durante lo stesso giorno, possiamo, e generalmente lo facciamo, passare attraverso una serie di stati emotivi diversi ed addirittura opposti, e tuttavia continuare a sentirci la stessa identità, lo stesso “io”.

Viene quindi il livello mentale. Chi è polarizzato nel mondo della mente si identifica con la propria mente, e questa è una identificazione molto più sottile, ma anche molto limitante. Possiamo diventare facilmente, e spesso lo siamo già, prigionieri delle nostre idee, ideologie, pensieri, ed anche di vari sistemi filosofici. Tuttavia, anche questi sono lontani dall’essere permanenti, così spesso cambiamo - o dovremmo cambiare - le nostre idee ed i nostri modi di pensare, muovendoci da una serie di concetti, ad un’altra.

Una volta capito questo fatto, iniziamo il processo di disidentificazione, ma in un primo momento tale realizzazione può causare smarrimento ed un periodo di oscurità e di dubbio, mentre ci rivolgiamo la domanda “*Chi sono io dunque?*”. La risposta viene quando ci dissociamo, per così dire, dalle nostre sensazioni fisiche, dalle emozioni, e dall’attività mentale, e ci avvediamo che permaniamo. È l’esperienza vivente della consapevolezza del sé, della pura identità del sé, ed è questo senso di identità che permane.

Un altro modo di capire questo processo è quello di guardare indietro nelle nostre vite attraverso gli anni. Ricordiamo i vari stati che abbiamo attraversato, le nostre illusioni giovanili, e dall’alto della nostra maturità ci accorgiamo di quanto siamo stati diversi durante i vari stadi. Spesso, ci è molto difficile riconoscerci in una fotografia scattata tempo addietro. Tuttavia, sappiamo che vi è sempre stato lo stesso filo d’oro o senso di identità, nonostante le molte condizioni diverse - fisiche, emotive e mentali - attraverso cui siamo passati.

Ma la realizzazione del sé centrale non è tutto ciò che c’è da scoprire. Infatti, in un certo senso, è solo l’inizio, poiché, avendo raggiunto la consapevolezza dell’ “Io” centrale il quale, è in un primo momento naturalmente e giustamente centrato su se stesso e separativo per poter asserire la propria identità individuale unica e separata, ci accorgiamo che non è abbastanza, e che vi sono altri e più alti stati di coscienza con cui identificarci.

Questi stadi - che includono il riconoscimento del sé negli altri, la coscienza di gruppo e la realizzazione del Sé Superiore o Spirituale - sono stati già spiegati nei capitoli cui abbiamo appena accennato ed in cui vi erano numerosi diagrammi per illustrare i diversi campi o gradi di consapevolezza. Quindi non riprenderemo tale argomento, ma si potrebbe affermare che, generalmente parlando, l’unica “realtà” individuale procede gradualmente, tramite l’estensione e l’espansione di gradi di identificazione, fino a scoprire la Realtà Universale. La realtà individuale e la Realtà Universale sono infine realizzate essere della stessa natura o sostanza spirituale.

Naturalmente, questo processo viene portato a termine solo gradualmente ed il metodo, così come è stato affermato precedentemente, consiste nell’eliminare le numerose false identificazioni che perpetuiamo senza sosta. Sia che facciano parte del livello fisico, delle emozioni o della mente, sono annebbiamenti specifici ed illusioni che ci limitano e che ci posseggono, rendendoci loro schiavi: Quindi, *la disidentificazione dai nostri annebbiamenti*, è un processo essenziale.

Il suo primo stadio è ovviamente quello di riconoscere qual’è il nostro annebbiamento più limitante e fastidioso. La psicanalisi ha rivelato che il potere maggiore delle emozioni, dei complessi o dei contenuti che ci fanno soffrire, sta nel fatto che non ne siamo coscienti.

Quando vengono riconosciuti, smascherati e compresi, vengono privati di buona parte della loro forza, ed il loro potere su di noi diminuisce.

Il secondo stadio è quello di vedere l'annebbiamento che abbiamo scelto come una forza che si muove in noi stessi - che addirittura ci trascina - ma che *non è* noi stessi. Questo crea un punto di osservazione distaccato, e da questo punto possiamo gradualmente favorire una crescente disidentificazione dalle ondate che irrompono in noi o che ci sommergono.

A questo stadio, dovremmo decidere di non permettere più di diventare suoi schiavi usando la frase "*io sono*", qualunque sia l'annebbiamento. Ogni volta che lo affermiamo, rafforziamo la sua presa su di noi; infatti, noi letteralmente lo potenziamo invece di dissolverlo. Dovremmo semplicemente prendere atto del fatto che "un'ondata di depressione (o qualunque altra cosa possa essere) sta tentando di sopraffarmi". Sarebbe falso (e di per sé un ulteriore annebbiamento) non prendere atto di questo fatto, ma ammettendone soltanto l'avvicinarsi o l'attacco, e riconoscendolo all'insorgere, noi lo affrontiamo con le forze del sé vigilante. Questo lo mantiene, per così dire, "a distanza" ed è un passo definito nel processo di disidentificazione.

Oltre allo sforzo di disidentificarci dai nostri annebbiamenti quando essi appaiono, sarà di molto aiuto un regolare esercizio di *disidentificazione*. Ciò fortificherà la nostra indipendenza da essi e darà inizio "all'educazione" del nostro subconscio.

Comunque, prima di descrivere l'esercizio, dovrà essere chiaro che occorrono tecniche diverse per i vari tipi e che inoltre, i differenti gradi di intensità di esso potrebbero necessitare di più di una tecnica. Va aggiunto che ciò che potrebbe essere utile per una persona o in una certa situazione, potrebbe non essere altrettanto efficace per un'altra.

Saranno quindi date diverse tecniche e tra queste gli studenti sceglieranno quelle più adatte ad ogni caso particolare - ma nel frattempo, l'uso della *Tecnica di Disidentificazione* sarà un valido primo passo nel lungo viaggio verso il "riconoscimento della Realtà".

### **Esercizio di Disidentificazione**

L'esercizio descritto a pag. 27, anno 2°, era sulla disidentificazione dagli elementi psichici, emotivi e mentali della personalità e preliminare alla realizzazione del sé. Ma la stessa tecnica può essere applicata a qualunque annebbiamento possa costituire un particolare ostacolo nelle nostre vite.

- I. Anzitutto dobbiamo ripercorrere rapidamente gli stadi di riconoscimento e di affermazione menzionati in precedenza:
  - a. Io ho un corpo, ma *non* sono il mio corpo. È uno strumento che uso nel mondo esteriore per agire ed acquisire esperienza, ma non è *me stesso*. Io *non* sono il mio corpo.
  - b. Io ho delle emozioni, ma *non* sono le mie emozioni. Esse sono forze mutevoli e contraddittorie che dirigo ed utilizzo per esprimere me stesso, ma esse non sono *me stesso*. Io *non* sono le mie emozioni.
  - c. Io ho una mente, ma *non* sono la mia mente. È uno strumento che controllo ed uso, ma non è *me stesso*. Io *non* sono la mia mente.
  - d. Io riconosco ed affermo *di essere il SÈ*, un centro di pura autocoscienza. Io sono un centro di volontà, capace di osservare, dirigere ed usare tutti i miei processi psicologici ed il mio corpo fisico.
- II. Ora considerate l'annebbiamento scelto per l'esercizio e dite:
  - a. Io riconosco l'annebbiamento del... come ostacolo alla corretta espressione del mio

vero sé, ma è soltanto una condizione passeggera, un'emozione che passa attraverso me; *non* è me stesso. Io *non* sono...

b. Posso quindi osservarlo in modo distaccato, analizzarlo e valutarlo impersonalmente. (impiegate uno o due minuti in tale operazione, quindi riaffermate:) L'annebbiamento del...*non è me stesso*.

c. Ora, affermate nuovamente:

Io sono un centro di pura autocoscienza. Disidentifico me stesso dall' "annebbiamento del... *Io sono il Sé*, il quale è in grado di dominare ed usare il mio corpo fisico e tutti i miei processi psicologici.

III. Infine, sforzatevi di elevare la coscienza del sé in alto, verso il Sé Spirituale ed affermate:

Io sono l'Anima, il Sé Spirituale. Questa è la Realtà su cui sto saldo.

Questa tecnica è un esercizio talmente fondamentale per lo sviluppo dell'integrazione personale e la vera consapevolezza di sé, che potrebbe benissimo essere usato giornalmente quale atto quotidiano di "igiene psicologica e spirituale". È inoltre una difesa che ci può proteggere dal costante flusso di influenze, interne ed esterne, che ci colpiscono da tutte le parti. La sua pratica quotidiana, quindi è fortemente raccomandata e fornirà, come è stato detto precedentemente, una valida premessa a tutte le successive tecniche di lavoro sull'annebbiamento.

## 2. La Tecnica delle Giuste Proporzioni

Il senso delle giuste proporzioni è il prossimo argomento a cui dovremmo porgere attenzione. È qualcosa che deve essere coltivato e mantenuto costantemente dinanzi all'occhio interiore. Anzitutto, dobbiamo realizzare che la normale vista psicologica dell'uomo è miope; egli vede chiaramente soltanto le cose o i fattori psichici che sono più vicini o nelle immediate prossimità o che attraggono l'attenzione in quel momento particolare. Di conseguenza, essi appaiono eccessivamente importanti, mentre tutto ciò che esiste a distanze psicologicamente accresciute, viene scorto in maniera indistinta, il suo significato non viene realizzato o addirittura può non essere neppure riconosciuto. Paradossalmente, si potrebbe dire che più le realtà sono importanti, meno esse vengono riconosciute!

È necessario quindi, stabilire una giusta prospettiva. Come conseguenza, ne deriva un ampliamento del nostro campo di visione interna. Deve essere effettuato in tre direzioni o dimensioni; cioè, dobbiamo acquisire:

1. *Visione Ampia*
2. *Visione Lunga*
3. *Visione Alta*

### 1. *La Visione Ampia*

È la più facile da comprendere ed inoltre, sino ad un certo punto, non è molto difficile da raggiungere, perché è basata su fatti che si evidenziano da se stessi, ed è corroborata ed enfatizzata dalla scienza. Ad esempio, un semplice sguardo al cielo stellato di notte trasmette un primo senso dell'immensità dello spazio. I fatti stupefacenti e i dati fornitici dalla scienza dell'astronomia, ci hanno portato ad una graduale espansione della conoscenza della vastità dell'universo fisico. I tre grandi balzi effettuati dall'astronomia sono stati:

- a. Il passare ad una visione eliocentrica, cosicché il precedente credere che la terra fosse al centro dell'Universo è stato sostituito dalla scoperta che il nostro è solo uno dei pianeti minori tra quelli che girano intorno al sole.

- b. La scoperta che il nostro sole è solo una delle miriadi di soli che formano la Via Lattea. Si calcola che il loro numero sia di circa 100.000 milioni.
- c. Il balzo più importante è stato la scoperta che la Via Lattea è solo una delle innumerevoli galassie. Il numero di quelle già visibili attraverso gli attuali telescopi e radiotelescopi è all'incirca di 1.000 milioni, e chi può sapere quante altre ce ne siano ancora, oltre a queste?

L'esplorazione dello spazio effettuata dagli astronauti nel corso di questi ultimi anni, con tutto il suo contenuto di dettagli realistici, ha causato una vivida realizzazione di questa ampiezza dello spazio ad un vasto numero di persone le quali, probabilmente, non vi avevano mai posto attenzione fino a quel momento. Ma raggiungere la luna ed altri pianeti trasmette in realtà soltanto un senso infinitesimale dello spazio cosmico, spazio da cui vibrazioni originatesi milioni di anni luce or sono, stanno solo ora arrivando.

## 2. *La Visione Lunga*

È collegata al concetto del tempo. Anche in questo caso il nostro senso del tempo è generalmente sproporzionato, e la nostra valutazione di esso è interamente soggettiva. Frequentemente sentiamo che alcuni giorni, ore od anche minuti, sono lunghi, mentre altri sembrano brevi. Eventi ed esperienze che si verificarono molti anni o decenni or sono, possono alle volte apparire vicine e quasi presenti. Così, il nostro senso del tempo è variabile ed inattendibile.

Anche in questo campo, la scienza sta rivelando cicli ancora più lunghi sia nell'evoluzione planetaria che in quella cosmica. L'astronomia, la geologia e gli innumerevoli nuovi metodi di investigazione sulle sostanze scoperte dai fisici, stanno estendendo la nostra visione del tempo. Ma anche in questo caso, questa conoscenza teorica rimane astratta e vaga, se non è essenzialmente realizzata attraverso l'immaginazione, il sentimento e l'intuizione. Solo tramite l'immaginazione possiamo raggiungere un senso delle proporzioni più vero tra i piccoli cicli delle nostre vite personali, i cicli più estesi di civiltà e culture, e quelli di milioni e miliardi di anni che costituiscono l'arco di vita di pianeti e di stelle.

In connessione con il concetto di *Eternità*, dovremmo realizzare che questa parola ha due significati; uno è quello a cui ci siamo appena riferiti, *durata illimitata del tempo*, e l'altro, che in un certo senso è l'opposto - *la Realtà permanente, immutabile ed onnipresente*. È stata chiamata *l'Eterno Ora*, ed è connessa ad un livello o stato di coscienza al di là del tempo e dello spazio. Questo introduce alla terza dimensione che deve essere realizzata nella Tecnica delle Giuste Proporzioni - *la Visione Alta*.

In verità, tutte le direzioni in cui ci espandiamo nella coscienza, sono interconnesse e non possono essere dissociate l'una dall'altra.

## 3. *La Visione Alta*

È più difficile da realizzare perché è connessa alla statura *interna* dell'uomo, ed all'incommensurabile campo d'azione delle dimensioni spirituali. Naturalmente la parola "alta", è solo simbolica, ma è sempre stata, ed è ancora ampiamente usata per indicare i vari livelli di consapevolezza psicologica e spirituale e le realizzazioni che gli esseri umani più avanzati hanno raggiunto, e per indicare stati più sottili che possono essere percepiti o intuiti.

Procedendo dal conosciuto verso lo sconosciuto, troviamo, in primo luogo, il livello di consapevolezza corporea che è formato da sensazioni prodotte dai vari sensi fisici. Quindi, segue il vasto regno emotivo, che contiene vari sottolivelli o zone, dalle emozioni inferiori e passioni, sino ai sentimenti più delicati. Successivamente noi, quali esseri pensanti, siamo consapevoli dell'attività mentale, che va dal più comune buon senso, ai concetti più astratti, filosofici e matematici.

Questi livelli sono più o meno familiari, e costituiscono le dimensioni interne in cui

l'umanità vive normalmente. Ma esiste un quarto livello o regno, di cui solo pochi diventano coscienti e che raggiungono. È stato chiamato il *livello intuitivo*, perché solo tramite l'uso della facoltà dell'intuizione, che funziona coscientemente solo in una minoranza, esso può essere raggiunto.

Ma le esperienze e gli insegnamenti di alcuni dei grandi mistici e veggenti indicano regni ancor più alti di realtà interiore. In essi viene trascesa la coscienza umana individuale, e possono essere raggiunti vari gradi di contatto ed unione con la Realtà Trascendente.

Un gruppo di psicologi avanzati, fra cui soprattutto Abraham Maslow, hanno iniziato una ricerca scientifica nella "Psicologia dell'Alto". Questa indaga sulle "esperienze delle vette" che provengono dai livelli superiori o transpersonali, e fu intrapresa quale risultato delle numerose esperienze di questo tipo che psicologi e psichiatri incontrano nel corso del loro lavoro. È in questa dimensione di "altezza" che ci conduce l'esplorazione dello "spazio interno". La sua realtà e la sua importanza sono stati enfatizzati sin dall'inizio del nostro studio sulla meditazione, e l'interesse sempre maggiore dimostrato verso tutti i tipi di meditazione, indica che esiste un senso crescente della realtà di questa dimensione che spinge la coscienza umana a scoprirla.

### **Pratica della Tecnica delle Giuste Proporzioni**

La *Tecnica delle Giuste Proporzioni* può essere eseguita in molti modi. Tutto ciò che estende la nostra visione ed approfondisce la nostra comprensione, ci aiuta a porci su un punto ove possiamo vedere da una prospettiva più vera. Vi sono quindi molti modi tramite cui ci è possibile perseguire questa meta. Ad esempio, per accrescere la nostra realizzazione dell'immensità dell'Universo, possiamo studiare la corrente letteratura sull'astronomia - i dati sulle distanze cosmiche, le "mappe stellari", e così via. Tutto ciò aiuta a farsi un'immagine del cosmo, estendendo così la nostra coscienza della sua immensità. Un libro che tratta questo argomento in maniera molto chiara è *Visione Cosmica, L'Universo in 40 Salti* di Kees Boeke. E, naturalmente, quando abbiamo l'opportunità di osservare i cieli stellati, acquistiamo un senso diretto di questa immensità. Ma per raggiungerne la vera consapevolezza occorre molto tempo.

Alla maggioranza delle persone, ciò provoca un senso di espansione di coscienza e di esaltazione, mentre altri reagiscono con reazioni negative. Essi provano la sensazione di essere insignificanti o di essere oppressi, e si sentono quasi schiacciati o smarriti in tale immensità. Questo è un annebbiamento ben definito, radicato in un atteggiamento separativo, in luogo della gioiosa partecipazione che dovrebbe essere sentita. Allo scopo di eliminarlo, dovremmo realizzare che ciò che conta è la *qualità* non la quantità, e che noi siamo della stessa essenza e valore delle più grandi realtà dell'Universo - esattamente come una goccia d'acqua di mare possiede la stessa composizione chimica dell'acqua di tutti gli oceani.

Inoltre, per realizzare l'infinita durata del tempo, possiamo apprendere e valutare la successione dei cicli sempre più vasti di cui l'umanità sta diventando consapevole tramite il metodo scientifico. Questi cicli hanno un campo d'azione che va da quelli più piccoli del microsecondo, del giorno e dell'anno, al secolo, all'anno astronomico" di circa 26.000 anni durante il quale il sole percorre l'intero Zodiaco, all'immenso arco di vita dei pianeti e dei soli, estendendo i nostri concetti del tempo sempre più lontano.

Ma la consapevolezza più profonda di tutte queste immense realtà, ci giunge tramite la meditazione e la contemplazione. Come ha scritto Cyril Hephher nel suo libro *La Compagnia del Silenzio*:

"Tutte le proporzioni della vita cambiano nel silenzio. Le cose temporali si ridimensionano a fianco alle cose eterne."

Tramite questo rivolgere l'attenzione verso cose più ampie e grandi, le innumerevoli piccole cose della vita quotidiana, alle quali accordiamo un'indebita attenzione ed importanza - le "inezie enfatizzate", - come le ha chiamate Emerson - si riducono alla loro vera, insignificante misura. Ma ciò non è facile da raggiungere, come hanno riconosciuto tutti i maestri spirituali. Uno di essi ha scritto: "Si deve raccogliere tutto il coraggio spirituale per rimuovere e porre fine alle cose insignificanti."

*Fiery World I, sutra 13" (Mondo del Fuoco II sutra 13)*

Le scritture di molti dei grandi mistici e veggenti sia dell'Occidente che dell'Oriente sono illuminanti e ci aiutano a questo proposito. Molti di essi hanno provato, nei loro momenti di illuminazione, un reale senso di eternità o di essere fuori dal tempo. Le esperienze di molti mistici Cristiani sono narrate nell'eccellente libro di Evelyn Underhill: *Misticismo*, ed anche il libro *Coscienza Cosmica* di Richard Maurice Bucke è molto valido su questo tema, in quanto riporta una preziosa serie di racconti di esperienze di natura superiore.

Comunque, la tecnica più diretta per espandere la nostra coscienza è, come appena detto, la meditazione. Durante quest'ultima, il centro di coscienza viene spinto verso l'alto dall'aspirazione e dalla volontà, verso piani dell'essere più alti, verso la Realtà Trascendente. Le esperienze interiori o realizzazioni raggiunte in questo modo, sono veramente inesprimibili, ma può essere detto che esse determinano una crescente realizzazione dell'identità del proprio Sé Spirituale con tutti i Sé e con il SÈ UNO.

L'uso meditativo del seguente mantram è un modo molto utile di sviluppare questa realizzazione di identità spirituale. Può essere usato all'inizio della nostra meditazione usuale, o essere pronunciato durante qualsiasi altro momento per "ricordarsi" del vero Sé.

Più radioso del sole,  
Più puro della neve,  
Più sottile dell'etere  
È il Sé, lo Spirito dentro di me.  
Io sono quel Sé, quel Sé sono io.

Infine, per coltivare un migliore senso delle proporzioni, potremmo adottare, come tecnica regolare, una consuetudine seguita da Theodore Roosevelt, che egli definiva "Ridimensionare". È, stata narrata da William Beebe nel *Libro dei Naturalisti*, edito da Alfred A. Knopf:

"Theodore Roosevelt ed io eravamo soliti fare un piccolo gioco. Dopo una serata trascorsa a conversare, ci recavamo fuori sul prato e scrutavamo il cielo sino a quando non riuscivamo a trovare la macchia indistinta e tenue dietro l'angolo sinistro del Grande Quadrato di Pegaso. Poi, l'uno o l'altro di noi diceva: "Quella è la Galassia Spirale di Andromeda. È larga quanto la Via Lattea. E, una delle cento milioni di galassie. E, formata da cento milioni di soli, ognuno dei quali è più grande del nostro sole". Quindi Roosevelt si rivolgeva a me con un largo sorriso, dicendo: "Ora penso che siamo abbastanza piccoli! Possiamo andare a dormire".

## **Sommario delle Altre Tecniche**

Approfondiremo le altre tecniche nei capitoli successivi, descrivendo gli esercizi per praticarle in connessione agli annebbiamenti cui sono destinate. Comunque, tali esercizi sono qui delineati brevemente, affinché la comprensione di queste brevi descrizioni ci consenta di iniziare l'esperimento perlomeno con le tecniche più semplici, ove appaia la loro utilità, poiché

generalmente è necessario muovere battaglia contro i nostri annebbiamenti da numerose direzioni, perché si abbia successo.

### 3. La Tecnica del Coltivare gli Opposti

*Coltivare gli Opposti*, è in un certo senso, il metodo più semplice, sebbene questo non significhi che sia facile metterlo in atto. Come tutte le tecniche, dipende anzitutto dal chiaro riconoscimento dell'annebbiamento che desideriamo eliminare, cosicché ci sia possibile selezionare il suo opposto. In seguito richiede dedicare tempo e attenzione a coltivare quella qualità opposta. Eccone alcuni esempi:

- a. È possibile vincere la paura sviluppando il coraggio.
- b. La depressione può essere vinta dalla gioia.
- c. L'ostilità con lo sviluppo dell'amore.
- d. La tendenza ad accumulare dalla volontà di condividere.
- e. La separatività col riconoscimento della Vita Una e della sintesi sottostante tutti gli esseri.

### 4. La Tecnica del “Come se”

È stata già menzionata parlando del lavoro di Meditazione connesso alla visualizzazione e alla sua efficacia nello sconfiggere la paura delle situazioni difficili. Ma è un metodo altrettanto valido per tutti gli annebbiamenti personali. Consiste nell'agire *come se* l'annebbiamento non esistesse, ed è strettamente collegato con il “coltivare gli opposti”. Ad esempio, se cerchiamo di assumere fermamente l'atteggiamento di non essere paurosi, ed agiamo *come se* effettivamente non lo siamo, mentre allo stesso tempo coltiviamo il coraggio, ci troviamo a lavorare lungo due linee complementari. Le tecniche si rafforzano l'un l'altra, ed insieme possono far ottenere un notevole risultato.

Agire “come se”, potrebbe apparire come un metodo troppo semplice per essere di effetto duraturo, ma è un modo estremamente prezioso per rieducare l'inconscio. È molto di più che “far finta di”, o di dimenticarlo. Usando questo metodo, noi *afferriamo*, e chiamiamo così in nostro aiuto la qualità positiva che ci necessita. Ad esempio, possiamo nutrire dei dubbi sulla nostra abilità di affrontare un compito od una circostanza particolari, così agiamo *come se* possedessimo la fiducia necessaria a portarlo a termine con successo. Questo atteggiamento evoca quella fiducia, la chiama in nostro aiuto, e la consolida nella nostra coscienza.

Questo è un metodo che non solo ha effetti immediati, in quanto ci aiuta in situazioni ed imprese difficili, ma forma lentamente in noi le qualità di cui abbiamo bisogno.

### 5. La Tecnica della Desensibilizzazione

La *Desensibilizzazione* è una tecnica tramite cui, con l'aiuto dell'immaginazione creativa, possono essere gradualmente eliminate le cariche emotive connesse con i nostri annebbiamenti. Spesso esse giacciono nelle profondità dello inconscio o altresì nella normale coscienza di veglia.

Il metodo consiste nell'usare l'immaginazione per visualizzare e creare mentalmente ed emotivamente la situazione nella quale sorge l'annebbiamento di cui desideriamo occuparci. Si permette all'emozione di arrivare alla superficie della nostra coscienza e di essere sperimentata vividamente; in questo modo, una parte o una frazione di essa, viene “scaricata” ogni volta che

si effettua questo esercizio. Dopo averla eseguita un numero di volte sufficiente, l'emozione non viene più suscitata o lo è in minima misura, dalla visualizzazione di quella situazione. Può quindi essere fronteggiata e vissuta nella realtà, nell'azione esteriore, con calma, liberamente e con successo.

## **6. La Tecnica della Trasmutazione**

La *Trasmutazione* è una tecnica importante ed efficace, ed il suo grande vantaggio non è solo quello di eliminare e neutralizzare l'annebbiamento di cui ci si sta occupando, ma permette di usare l'energia che l'ha prodotta e che la alimenta per scopi diversi e più utili.

Si dovrebbe ricordare che l'energia emotiva, che è la forza trainante di un annebbiamento, è in se stessa neutra; ha prodotto l'annebbiamento perché si è attaccata ad una falsa immagine o ad una valutazione errata. Ma se questa falsa connessione viene riconosciuta ed eliminata, la stessa energia potrà essere usata per propositi superiori. Alcuni esempi di questa deviazione di energia da un annebbiamento ad una qualità più utile e preziosa, sono:

- a. Volgere l'autocommiserazione in simpatia e comprensione per gli altri.
- b. Rindirizzare l'aggressività personale in azioni compiute per il bene della comunità.
- c. Riorientamento del desiderio dei possessi materiali nell'aspirazione di qualità ed abilità spirituali.

Più tardi, entreremo decisamente nei processi di trasmutazione concernenti questa tecnica; ma è molto probabile che tutti noi possiamo trovare i modi tramite i quali potremo iniziare ad applicarla nelle nostre proprie vite per dissolvere gli annebbiamenti. Dopo tutto, l'uso corretto dell'energia è il più importante di tutti i nostri problemi.

## **7. La Tecnica dell'Indifferenza**

L'efficacia di questa tecnica sta anzitutto nel fatto che elimina i circoli viziosi che sono generalmente legati ai nostri annebbiamenti, cioè le reazioni emotive che solitamente proviamo nei loro confronti. Ad esempio, abbiamo paura di aver paura, il che serve soltanto ad attrarre la nostra attenzione sulla nostra paura e la rafforza. Siamo in collera con noi stessi perché siamo adirati, situazione che ha come unico effetto l'accrescimento della reazione collerica originale, e così via.

Ma la *Tecnica dell'Indifferenza* non consiste semplicemente nel non essere influenzati emotivamente dal fatto di avere un annebbiamento. Il metodo consiste nel determinare il ritiro dell'attenzione, e conseguentemente dell'energia, dall'annebbiamento in causa, e nell'assumere un atteggiamento neutrale o migliore verso di esso, così da farlo diminuire d'importanza e far perdere il suo potere su di noi.

Le Tecniche della *Disidentificazione* e quella delle *Giuste Proporzioni*, preparano entrambe a questo metodo più soggettivo, poiché esso implica, innanzi tutto, di elevarsi al di sopra dell'annebbiamento in causa disidentificandosene - e, quindi, mantenendo quel punto di vista, più ampio e superiore - di scorgerlo nella sua vera prospettiva. Questo è un buon esempio di come sia possibile e necessario, così come è stato precedentemente affermato, utilizzare metodi di approccio differenti, sia indiretti che diretti.

## **8. La Tecnica della Luce**

Questa tecnica si occupa dell'annebbiamento da un livello ancora più alto ed è uno dei modi più efficaci per raggiungere l'indifferenza. Implica imparare a lavorare con la luce,

trasferendola dall'alto fin giù, nella personalità.

Vi sono differenti tipi di luce, e questa tecnica, come le altre, sarà spiegata dettagliatamente più tardi, poiché è un metodo che richiede l'uso di una forma definita di azione meditativa. Per ora, è sufficiente dire che quella luce, che appartiene ad un regno al di sopra delle nebbie e dei miasmi del mondo degli annebbiamenti, è un grande agente dissolvitore, e che tutto ciò che facciamo per mantenerci in quella luce e per portarla nelle nostre vite, ci aiuta a dissolvere le illusioni.

## **9. La Tecnica della Presenza**

La *Tecnica della Presenza* è il metodo più elevato di tutti, ed anche in questo caso sarà necessario rimandare a più tardi una sua descrizione più accurata. Momentaneamente può solo essere detto che conduce ad avvertire, a percepire o ad un livello superiore, ad essere intuitivamente consapevoli della Presenza Divina - l'immanenza del Divino che è in tutta la manifestazione.

Per molti di voi è familiare la frase "pratica della Presenza", ma la *Tecnica della Presenza* non è semplicemente una forma di ingresso mistico in un certo stato di consapevolezza. È un metodo preciso e definito - "si potrebbe dire scientifico" - di raggiungere un tipo di riconoscimento più sottile e più soggettivo.

I suoi passi preliminari richiedono una certa misura di controllo del sé personale, così che il contatto con il "Reale" sia possibile. Inoltre, si deve aver raggiunto un certo grado di orientamento concentrativo, per rendere possibile la percezione sottile o superiore. Oltre a tutto ciò, occorre incrementare l'abilità di condurre quanto è stato definito una "vita duplice" - cioè, la capacità di mantenere un orientamento spirituale interiore, vivendo allo stesso tempo una vita esteriore e portare a termine i compiti pratici che occupano la maggior parte del nostro tempo. Inoltre, implica il compiere uno sforzo ben definito per contattare la Presenza ed intuire la Realtà. Questo è uno stadio di conseguimento superiore ed è una delle grandi mete della pratica della meditazione.

## II

### IL PRINCIPIO DELLA BUONA VOLONTÀ E L'ANNEBBIAMENTO

Il Principio della Buona Volontà, come la Legge dei Giusti Rapporti Umani, ha un ruolo importante nel dissolvere l'annebbiamento. La Buona Volontà è la base del retto pensiero e del giusto atteggiamento, è l'antidoto dell'antagonismo, del criticismo, della rivalità, del sospetto, e così via. Ma è nello stesso tempo molto più di tutto ciò - ha un potere trasformante sui livelli fondamentali, cioè, nel profondo della nostra interiorità.

Se siamo genuinamente motivati dalla buona volontà, se realmente *vogliamo* il bene degli altri, i nostri modi di essere subiscono ciò che possiamo definire un "cambiamento chimico"; ad esempio, vengono trasmutate le tendenze aggressive che emergono quando la nostra volontà è egoistica, o accentrata su noi stessi ed il bene del sé personale è la nostra preoccupazione maggiore. Lo sviluppare la buona volontà è quindi un metodo efficace per eliminare molti tipi d'annebbiamento. Nel cercare di svilupparla e di praticarla, ci accorgeremo che molte delle nostre vecchie abitudini di pensare, come la critica, scompaiono, e che le varie forme di autoaffermazione che ostacolano i giusti rapporti umani, iniziano a scomparire. La Buona Volontà è una qualità che dapprima trasforma noi stessi, e poi, di conseguenza, l'intero sistema di rapporti umani in cui ci troviamo.

La critica è uno degli annebbiamenti più insidiosi che la buona volontà può sradicare, poiché è a doppio taglio, cioè, influenza sia chi lo genera che la persona su cui si riversa. Pensare a qualcuno in modo critico, costruisce una forma pensiero attraverso cui lo vediamo ogni volta che lo guardiamo. Di conseguenza la debolezza e gli insuccessi che noi gli abbiamo attribuito, sono la cosa principale che notiamo in lui, mentre le sue buone qualità ed il suo vero sé, vengono nascosti da ciò che abbiamo costruito; inoltre, non solo lo vediamo attraverso il velo del nostro pensiero, ma lo proiettiamo su di lui. Quando poi il criticismo viene espresso, lo poniamo in cattiva luce agli occhi degli altri. Tutto ciò è decisamente nocivo e può avere degli effetti devastanti e pesanti conseguenze. Esso produce reazioni sulla persona che criticiamo, le quali, a seconda del tipo, possono essere di depressione o di contro criticismo e di attività ostile nei nostri confronti.

Ma il danno che infliggiamo a noi stessi col nostro atteggiamento critico, è ancora più profondo. Non soltanto subiamo gli effetti della "reazione boomerang" degli altri, (che è un aspetto della Legge di Causa e di Effetto), ma la nostra critica evoca gli stessi errori ed i medesimi aspetti negativi in noi stessi e soffoca, quindi, le qualità positive opposte. Questa sarà la nostra autoimposta, e ben meritata, punizione!

Spesso criticiamo senza pensarvi, senza capire che stiamo facendo del male, eppure è stato detto che la critica annebbia di più di quanto si creda. Dovremmo guardarci dalla tentazione di "giudicare", perché potremmo soccombere all'illusione di stare osservando le persone come sono in realtà, ma ciò accade molto di rado.

Criticare diviene una particolare tentazione per chi è dotato di una mente attiva. La caratteristica più notevole dell'intelletto è quella di analizzare, sezionare e separare; quindi, più le persone si polarizzano mentalmente, più è necessaria la coltivazione e l'espressione della buona volontà. È una prima espressione dell'amore del cuore che bilancia la mente. Tuttavia, la buona volontà è più che una qualità del cuore. Implica anche una *volontà* diretta giustamente - una volontà per il bene - e porta con sé un orientamento interiore alla realtà ed al bene della totalità. La critica è solo uno dei molti difetti che il Principio di Buona Volontà neutralizza e trasmuta. La classificazione che segue ne elenca altri che possono essere dissolti nella stessa maniera e ad essi possono essere aggiunti quelli elencati a pag. 20, Anno 1° e che possono essere visti quali ostacoli ai giusti rapporti umani. Si suggeriscono inoltre alcuni spunti di riflessione, per avere uno schema di lavoro personale per i prossimi due mesi.

## SOMMARIO

### I. *Annebbiamenti neutralizzati dalla Buona Volontà*

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. Critica                  | 7. Irritazione           |
| 2. Intolleranza             | 8. Gelosia               |
| 3. Aggressività             | 9. Risentimento          |
| 4. Ostilità                 | 10. Acrimonia            |
| 5. Rivalità                 | 11. Asocialità           |
| 6. Mancanza di comprensione | 12. Mancanza di simpatia |

Dopo aver deciso quali di questi annebbiamenti rappresentano il nostro problema più serio, sarà utile usare, di volta in volta, la *Tecnica della Disidentificazione* con ognuno di essi. L'esercizio, con l'annebbiamento di cui ci si occupa, quale soggetto centrale, dovrebbe essere fatto possibilmente ogni giorno. Potremmo in oltre avvalerci della *Tecnica delle Giuste Proporzioni*, per avere un quadro più ampio della situazione che evoca l'annebbiamento, in modo da assumere atteggiamenti più appropriati ed una visuale più giusta della reazione che abitualmente sorge in noi.

### II. *Spunti di riflessione*

1. La mia reazione alle persone è generalmente gentile o critica? Vedo prontamente in esse il bene più che le loro debolezze ed errori, o viceversa?
2. Mi interesso subito al racconto dell'azione sbagliata o al temporaneo insuccesso di qualcuno e ne discuto, o lo racchiudo nel mio cuore con amore e compassione?
3. Ottengo di più con l'impulso di competizione o con quello di cooperazione?
4. Quanto sono realmente al corrente della situazione e delle necessità di coloro con cui vengo in contatto, sapendo "entrare nell'animo e nel cuore di mio fratello?"

Queste quattro domande rivolte a noi stessi saranno utili per controllare se poniamo in pratica la buona volontà, nel caso volessimo osservarci dal punto di vista di ognuna di esse per un periodo di poche settimane.

## SCHEMA DI MEDITAZIONE

### I. **Allineamento**

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. **Dedica**

Mi consacro, con tutti gli uomini di buona volontà, a portare in espressione la Nuova Era".

### III. **Meditazione sul Riconoscere la Realtà tramite il Dissolvere l'Annebbiamento**

#### a. *Fase di Riconoscimento*

Elevate l'attenzione al piano mentale, e, *mantenendola in quel punto*, volgete il riflettore della mente sull'annebbiamento scelto, scorgendolo in questa luce e riflettendo sul lavoro da svolgere. (Non permettete l'interposizione di alcuna emozione.)

#### b. *Fase di Direzione*

*Realizzate* che è tramite la luce superiore, la luce del Sé Superiore, o Anima, che la vita

della personalità può essere illuminata. *Identificatevi* con la luce dell'anima e *dirigetela*, con l'aiuto dell'immaginazione creativa, sull'annebbiamento in considerazione, visualizzando una luce che lo avvolge, lo penetra e lo dissolve.

c. *Fase Creativa*

Collegatevi ora con il Principio della Buona Volontà; vedetelo deliberatamente e creativamente come una *Realtà* vivente. *Affermate*, con un atto di volontà, che possa manifestarsi e trionfare, quindi *irradiatelo* in tutte le direzioni lungo linee di luce visualizzata.

#### **IV. Invocazione**

Ripetete la Grande Invocazione, vedendo affluire la luce, l'amore e la volontà di Dio, che disperdono l'annebbiamento del mondo ed istituiscono una Nuova Era Spirituale.

## LEZIONE XV

### I

#### ANNEBBIAMENTI DI SUPERIORITÀ E DI AFFERMAZIONE

Come già è stato sottolineato in questo studio, l'annebbiamento pervade le nostre vite in molti modi. È stato paragonato ad una foschia o ad una nebbia in cui vaghiamo, incapaci di vedere chiaramente tutto ciò che ci circonda. Ma sarebbe più esatto considerarlo come un velo od una cortina che noi stessi ci poniamo davanti agli occhi, attraverso cui, conseguentemente, tutto diventa indistinto e distorto, colorato e condizionato. Una breve riflessione su questa affermazione, dimostrerà la verità di questa analogia.

Pochi di noi sono in grado di osservare la vita senza alcuna colorazione emotiva. Ma alcuni hanno una minore percezione rispetto ad altri della Realtà e delle cose così come esse sono realmente al di là di questi "veli" alteranti, poiché i tipi di annebbiamento che condizionano la nostra visione, il pensiero, il sentimento, gli atteggiamenti e le reazioni, variano dall'uno all'altro. Nella precedente sezione erano elencati sette tipi di annebbiamento; in questo esamineremo gli annebbiamenti "positivi" o assertivi, che sembrano particolarmente numerosi nei tempi attuali.

Prima di inoltrarci nell'argomento, dovrebbe essere ricordato che esiste, oltre quello individuale, anche un annebbiamento mondiale. Essi sono strettamente collegati l'un l'altro, e sebbene abbiamo più responsabilità per il primo, il riconoscimento che spesso esistono cause universali alla base dei problemi che ci circondano, ci aiuterà a mantenere un giusto atteggiamento e ci salverà dall'annebbiamento di un'eccessiva disapprovazione di noi stessi.

D'altro canto, noi abbiamo una certa responsabilità per gli annebbiamenti e le illusioni che abbondano nel mondo. Abbiamo partecipato alla loro costruzione, e continuiamo ad alimentarle con le nostre paure, i nostri desideri ed il nostro pensiero non illuminato. Abbiamo quindi un dovere reale nel cercare di dissolverli, e questo è un motivo molto importante per tentare di scorgerli e comprenderli più chiaramente, e per scoprire come occuparcene in maniera pratica.

Occorrono due requisiti o atteggiamenti necessari ed importanti per svolgere questo lavoro. Il primo è una certa misura di *disidentificazione*; l'abilità cioè di dissociarsi e di riconoscere gli annebbiamenti per quello che sono in realtà; sino a quando ci identifichiamo con un particolare annebbiamento, ne siamo pervasi. Mentre siamo completamente annebbiati, non ci rendiamo conto di esserlo, né lo ammettiamo, possiamo dunque fare ben poco per liberarci. Il primo passo, quindi, è quello di riconoscere l'annebbiamento. Questo ci pone immediatamente in una posizione differente; l'annebbiamento resta in noi, ma lo riconosciamo ed iniziamo quindi a distaccarcene. (Vedi la *Tecnica della Disidentificazione* a pag. 13, Anno 1°).

Il secondo requisito è *l'uso della volontà*. Non basta desiderare combattere l'annebbiamento usando le varie tecniche prescritte; bisogna usare anche la volontà. Dobbiamo prima prendere la decisione di adottare le misure necessarie e di usare le differenti tecniche, e la decisione è una espressione della volontà. Poi, sarà necessaria l'energia della volontà stessa per generare la persistenza e la determinazione per praticare le tecniche per il tempo che sarà necessario.

Va anche ricordato che esiste uno stadio intermedio tra il riconoscimento dell'annebbiamento ed il liberarsene o dissiparlo. Questo è il periodo durante cui è in atto una

vera lotta ed in cui ci troviamo nella paradossale posizione di continuare ad avere l'annebbiamento, pur essendone consci. In altre parole, è ancora in noi, pronto a riaffermarsi in qualsiasi momento, ma noi rifiutiamo, per quanto è possibile, di esserne succubi. Questo può continuare per un lungo periodo di tempo, che può essere molto sofferto, perché sebbene cerchiamo di controllare l'annebbiamento e di impedirgli di influenzare le nostre vite, esso rimane radicato in noi ed emerge continuamente. Sarebbe più esatto affermare che durante questo stadio noi controlliamo l'annebbiamento piuttosto che dissolverlo. Quindi gli stadi, o passi, in questo processo, sono:

1. *Riconoscimento* Il vedere l'annebbiamento per ciò che è.
2. *Disidentificazione* Dissociarsene assumendo l'atteggiamento dell'Osservatore.
3. *Controllo* Mantenerlo a freno e rifiutarsi di esserne dominati.
4. *Dissipazione* Eliminarlo gradualmente e dissolverlo.

Questi stadi si sovrappongono spesso l'un l'altro, ma se li teniamo a mente, ci aiuteranno a stabilire le diverse fasi in cui ci troviamo rispetto ai diversi annebbiamenti che ci affliggono, impedendoci di scoraggiarci se occorrerà tempo per vincerli. Gli annebbiamenti non scompaiono istantaneamente, o subito dopo essere stati scoperti. Alcuni di essi sono profondamente radicati nell'inconscio, e sradicarli e dissolverli alla luce del Sé Superiore, può essere un processo molto lento. Comunque, una volta che siamo consapevoli della situazione, si può dire che abbiamo già iniziato l'impresa.

Questo processo è stato paragonato al levarsi della nebbia da una profonda valle, quando il sole inizia a sorgere dietro alle montagne e dispensa la sua luce ed il suo calore alla terra. All'inizio, si levano nubi di nebbia; quindi i raggi del sole, avendole elevate, le disperdono gradualmente mentre raggiungono l'aria soprastante, sino a quando, infine, possiamo scorgere l'intero panorama, senza nubi e nelle sue vere proporzioni.

### **Annebbiamenti Positivi**

Gli annebbiamenti appartenenti a questa categoria sono stati definiti "positivi" perché sono basati sulla Modalità Positiva, che è stata menzionata a pag. 31, Anno 2°, come una delle caratteristiche della Nuova Era. Dovrebbe essere notato che, in questo contesto, la parola "positivo", non è usata per significare apprezzabile o valido. Al contrario, gli annebbiamenti "positivi" sono altrettanto negativi, nel senso qualitativo, di quanto lo sono tutti gli altri tipi. In effetti, possono esserlo ancora di più, poiché spesso sono nocivi ed hanno degli effetti distruttivi.

Le persone inclini a questi annebbiamenti appartengono a due tipi differenti ed opposti. Il primo è composto da persone con un senso innato di autoaffermazione, di autoritarismo e di caparbia. Il secondo, al contrario, è costituito da persone con una certa debolezza innata, di cui sono acutamente consapevoli, e di cui si dolgono amaramente. Questo li induce a sovracompensare questa debolezza facendosi valere ed ostentando potere. Se ne può trovare un esempio nell'autoaffermazione e nell'aggressione che si riscontra in persone di bassa statura che abbiano un senso di inferiorità fisica. Adler ha dato una buona descrizione di questo meccanismo psicologico, e va detto inoltre che vari "complessi di inferiorità" possono essere alla radice di differenti forme di aggressione e di autoaffermazione.

Queste due cause opposte dei tipi positivi di annebbiamento, dovrebbero essere tenute a mente, poiché il fatto di comprendere l'origine dell'annebbiamento che cerchiamo di dissolvere, ci sarà d'aiuto per scegliere ed usare le giuste tecniche di lavoro su di esso.

Vi sono molti annebbiamenti in questa categoria positiva, e qui ne menzioneremo solo alcuni. Ma questi esempi ci renderanno consapevoli delle numerose variazioni di questa

tendenza “troppo positiva” e delle diverse forme che può assumere, mostrandoci come tali annebbiamenti possono essere controllati, neutralizzati e dissolti.

## 1. L'Annebbiamento del Potere

L'annebbiamento del potere è una manifestazione esagerata e distorta del normale impulso all'autoaffermazione. Il potere conferisce un'intensa soddisfazione soggettiva e rende possibile - almeno temporaneamente - l'ottenere il successo o le cose desiderate. Questo annebbiamento può possedere un individuo ad un punto tale, che egli ne diventa ossessionato. Ne fu un notevole esempio il filosofo Friedrich Nietzsche, nel quale la volontà di potere ebbe risultati nefasti. Il potere perseguito può essere indirizzato su tre obiettivi diversi:

1. Sulle persone, producendo l'annebbiamento dell'autorità.
2. Sulle forze della natura.
3. Sulla materia.

Gli ultimi due producono gli annebbiamenti dell'efficienza e della tecnologia.

La *Tecnica delle Giuste Proporzioni*, che è stata discussa nella precedente sezione, sarà ovviamente una pratica preziosa per tutti coloro che riconoscono di avere questo annebbiamento del potere o hanno una tendenza in questa direzione.

Come scoprì Theodore Roosevelt, essa “ridimensiona”, permettendo di vederci in una prospettiva più vera. Una delle tecniche più importanti per operare su questo annebbiamento è anche quella del *Coltivare gli Opposti*.

## 2. L'Annebbiamento dell'Autorità

L'annebbiamento dell'autorità, o per essere più precisi, del voler imporre la propria autorità sugli altri, è comune a tutti i livelli ed in molti campi. Si può trovare un esercito di piccoli dittatori in tutte le organizzazioni, ed il nostro attuale sistema burocratico crea loro un terreno molto fertile. Sino a poco tempo fa il padre autocrate era accettato normalmente come il capo della famiglia, fatto che è stato una delle cause principali della ribellione della gioventù. Questo atteggiamento da despota non è basato soltanto sull'amore per il potere, ma sulla certezza di essere nel giusto - il che naturalmente è anch'esso un annebbiamento! In forma più o meno cospicua, è talmente diffuso oggi, che è il modo di essere normale di una gran parte dell'umanità.

L'annebbiamento dell'autorità - come tutti gli annebbiamenti associati con il potere e col senso di superiorità - può essere espresso a livello fisico, emozionale o mentale. Ma può anche apparire nella coscienza spirituale. Basato su un forte senso di direzione divina, o “rivelazione”, oppure sull'autorità di dogmi ed insegnamenti riconosciuti, può diventare un annebbiamento molto serio ed una forza pericolosamente travisante ed aggressiva. L'inquisizione è un esempio della peggior specie di questo annebbiamento di “autorità spirituale” che diventa potere assoluto.

Fortunatamente il culto dell'autorità sta rapidamente svanendo. È stata una caratteristica particolare dell'era passata, ma l'attuale società emergente, amante della libertà e del libero pensiero - almeno in Occidente - adotta un nuovo atteggiamento. Non viene più mostrato rispetto verso “l'autorità”; in effetti, essa viene largamente respinta, e possiamo attenderci, nel corso della Nuova Era, una graduale diminuzione del dominio di questo annebbiamento e dell'aiuto che apporta a tutte le forme dittatoriali.

Malgrado, come è stato appena detto, gli annebbiamenti dell'efficienza e della tecnologia sorgano spesso dall'amore per il potere e della sua espressione, essi sono più specificatamente

connessi con l'attività, la terza categoria di annebbiamenti che dovremo considerare, e che saranno quindi esaminati più tardi nell'ultima sezione.

Le tecniche raccomandate per dissipare l'annebbiamento del potere, sono anche consigliate per quello dell'autorità, che è in realtà un'espressione d'amore e di potere. Dopo averle praticate per qualche tempo, si potrà aggiungere loro anche la *Tecnica della Trasmutazione* (vedi sezione precedente). Per suo tramite, dirigiamo l'energia che dà forza all'annebbiamento e cerchiamo di utilizzarla in maniera superiore. Questo significa che avendo riconosciuto la nostra tendenza ad essere eccessivamente autoritari, avendo posto noi stessi e la nostra situazione nella giusta visuale ed avendo intrapreso alcuni passi nel coltivare le qualità opposte, quali l'umiltà, procediamo quindi a trasmutare il nostro amore per l'autorità e le nostre tendenze dittatoriali in senso di responsabilità - di cura sincera e compassionevole per coloro che si trovano entro la nostra sfera di influenza. Sia l'*atteggiamento* precedente che il *metodo* di esprimerlo, sono stati trasmutati, permettendo all'energia che dà forza all'annebbiamento, di essere usata in maniera più costruttiva e più utile.

### **3. L'Annebbiamento della Forza Fisica**

È ciò che potrebbe essere definito l'espressione più primitiva del tipo di annebbiamento positivo, autoaffermativo. Per coloro che non possono esprimere se stessi a livelli superiori, il culto dei giochi e dell'atletica serve ad un utile proposito. Richiede autodisciplina, coraggio, concentrazione, resistenza, abilità a sopportare la fatica e, molto spesso, sforzo di gruppo e cooperazione.

L'annebbiamento sorge quando viene data troppa importanza a questo livello di risultati, e quando l'attenzione viene interamente focalizzata su di essi. Si sviluppa allora l'orgoglio sul livello fisico e nasce uno spirito competitivo, il quale, a sua volta, favorisce la spietatezza e può perfino condurre a forme estreme di aggressione e di violenza fisica.

Le tecniche prima menzionate possono essere praticate vantaggiosamente anche per questo annebbiamento, e si scoprirà che sono molto utili con tutti gli altri che seguono, i quali appartengono a questa linea di eccessiva positività.

### **4. L'Annebbiamento dell'Ambizione**

È strettamente collegato con tutti i precedenti perché l'amore per il potere, per il successo e per una posizione elevata, sono le forze che alimentano l'ambizione. Quando l'individuo è influenzato da tali forze, egli si preoccupa soltanto di raggiungere il massimo successo, e questo ha una ripercussione nociva sia socialmente e su coloro che gli sono vicini, che individualmente. Spesso la persona ambiziosa continua ad andare avanti sino al punto di oltrepassare la sua resistenza fisica, usando le proprie energie in misura tale da lasciare il suo corpo esausto e soggetto a disturbi fisici e nervosi.

La persona ambiziosa è anche propensa ad assumersi troppi impegni, il che genera inefficienza ed insuccesso, che si ripercuotono a loro volta su altre persone. Questo argomento è stato trattato umoristicamente nel libro dal titolo *Il Principio di Peter* del Dr. Laurence J. Peter e Raymond Hull. È stato uno dei libri più venduti, il che può essere interpretato come un segno incoraggiante, poiché pone in luce l'annebbiamento dell'ambizione e ridicolizza l'attuale sistema universale di promozione - definito dal Dr. Peter "gerarchiologia" - che porta ad un'errata leadership ed all'incompetente organizzazione che ci circonda da ogni lato.

Fra gli effetti più seri dell'ambizione, vi è il fatto che spesso provoca spietatezza, crudeltà, ed una totale noncuranza dei diritti degli altri. È spesso l'impulso motivante che sta dietro al

crimine ed alla violenza, ed è naturalmente la forza motivante di tutti i dittatori.

L'ambizione non è soltanto personale; il proprio gruppo può rappresentare il punto focale di un'eccessiva ambizione. Per quanto riguarda dittatori e leaders nazionali, essi sono ambiziosi per il loro paese o per il loro popolo, lottano per la loro supremazia, e conseguentemente, per il dominio su altre nazioni. Essi si dedicano a questo compito in una misura tale da richiedere un'abnegazione assoluta, poiché la totalità della loro energia è diretta verso il raggiungimento di questo scopo. Tali persone assumono quindi delle responsabilità enormi, e corrono notevoli rischi. L'ambizione può condurre, molto facilmente, ad un'azione distruttiva, e la storia recente ci offre numerosi drammatici esempi di tutto ciò.

Fortunatamente, pochi di noi si trovano in una posizione tale per cui l'annebbiamento dell'ambizione possa avere effetti disastrosi su vasta scala, ma noi dovremmo cercare di comprenderne l'operare sia a livello di gruppo, sia a livello nazionale, che a livello individuale, così da non correre il rischio di divenirne preda, forse inconsapevolmente, e di contribuire al suo rafforzamento senza rendercene conto.

L'ambizione è un annebbiamento che viene riconosciuto più facilmente negli altri che in noi stessi, e, così come per l'annebbiamento dell'autorità, può essere connesso sia con la vita spirituale che con le conquiste personali. Si potrebbe dire che più il livello d'espressione di un dato annebbiamento è alto, più è difficile riconoscerlo; e l'ambizione spirituale, sebbene sia una forma notevolmente trasmutata del desiderio di successo personale, può macchiare sottilmente una vera motivazione superiore.

## **5. L'Annebbiamento dell'Orgoglio e della Superiorità**

L'orgoglio ed il senso di superiorità sono annebbiamenti strettamente collegati con l'ambizione. Le persone sopravvalutano se stesse ed i loro conseguimenti, e disprezzano chi non sembra aver raggiunto altrettanto, considerandoli inferiori. Questo può iniziare con la necessità di "caricarsi", ma sviluppa un senso di superiorità, e, quando questo si stabilizza, essi si beano di questo annebbiamento e lo alimentano con la soddisfazione che tale atteggiamento dà loro.

Le persone con l'annebbiamento dell'orgoglio non possono tollerare la superiorità altrui! Oggigiorno, questa è una delle reazioni prevalenti; assume la forma di provare risentimento verso quelli che hanno dimostrato di essere superiori, e di cercare in ogni modo di demolirli. Simile ad un'altalena, il senso di superiorità personale si eleva quando può essere abbassata la superiorità di qualcun altro. L'attuale moda di "demolire" i grandi uomini e donne del passato è dovuta in gran parte a questo. Si scoprono e si elencano le loro manchevolezze, mentre si sminuiscono od addirittura si ignorano i loro conseguimenti.

Ovviamente, questo è tanto stupido quanto ingiusto, poiché i grandi hanno raggiunto la meta *nonostante* le loro debolezze e le loro manchevolezze, e vanno apprezzati molto di più proprio perché sono riusciti a superare questi ostacoli quel tanto che ha permesso loro di raggiungere grandi cose. Proprio questo è stato alle volte la parte più eroica dei loro conseguimenti. Inoltre, dovrebbe sempre essere ricordato che noi operiamo a livelli diversi, e che quindi possiamo avere delle manchevolezze - e perfino difetti eclatanti - ad un livello, ma raggiungere alte mete in un altro. L'attuale tendenza a demolire gli altri, è acutamente espressa nelle parole di Rabindranath Tagore:

"La lucciola disse alle stelle: "Gli astronomi affermano che arriverà il giorno in cui vi spegnerete." Le stelle non risposero."

In coloro che non possiedono abilità o doni speciali, questo annebbiamento prende spesso

la forma dell'orgoglio di possedere. Questo è ciò che sta alla base del "mantenersi alla pari dei vicini", annebbiamento che sebbene possa apparire uno dei minori, causa spesso molti danni. A prescindere dai sentimenti astiosi che si creano, l'intera vita viene alle volte sacrificata all'acquisizione di maggior denaro, di una condizione sociale più elevata, di auto migliori, di case più grandi, ed innumerevoli altre cose che alimentano l'orgoglio, e, spesse volte, questo vano impero viene costruito a scapito della salute, del vero gioire della vita e del parteciparvi.

## **6. L'Annebbiamento dell'Aver Ragione**

La certezza di aver ragione è un altro aspetto dell'orgoglio. È un senso di superiorità sul livello mentale che provoca il non poter riconoscere o tollerare i punti di vista altrui, dogmatismo, ed altri "peccati" di tipo mentale, di cui ci occuperemo più estesamente in un secondo tempo. È un annebbiamento che tende ad apparire quando la mente inizia a svilupparsi - come ad esempio, l'arroganza mentale che si nota spesso nella gioventù prima dell'aver acquisito una conoscenza ed una saggezza più ampie.

Comunque, è un atteggiamento che sta diminuendo di potenza a causa dell'attuale crisi nel pensiero dell'umanità. I diffusi interrogativi sulla validità e sulle mete degli attuali sistemi di vita, sta inducendo un numero sempre maggiore di persone a sentirsi perplessi, insicuri ed incerti. Questa confusione è uno stadio necessario che contiene alcuni aspetti positivi, ma che crea anche dei problemi e delle difficoltà, e favorisce annebbiamenti di tipo negativo, quali la paura e la depressione.

Prima di terminare con l'annebbiamento dell'orgoglio, dovremmo considerare il fatto che è uno dei più grandi ostacoli al riconoscimento dell'annebbiamento. Non soltanto previene di scorgere qualsiasi debolezza in noi stessi, ma non ci permette di riconoscerla, anche se è del tutto manifesta. L'orgoglio ha un suo modo di nasconderci a noi stessi, e dobbiamo stare molto attenti per essere sicuri che non ci inganni conducendoci ad opinioni errate ed ad un senso di importanza e di raggiungimento sproporzionato. Risulta qui utile la *Tecnica delle Giuste Proporzioni*, specialmente applicata a tutto ciò che tende ad enfatizzare un senso di troppa importanza e di superiorità.

## **7. L'Annebbiamento dell'Egocentricità**

Si deve riconoscere che tutti gli esseri umani sono, di norma, in qualche modo egocentrici e quindi sono tutti, più o meno, annebbiati. Per trarre un analogia dalla scienza dell'astronomia, le persone nelle quali è prevalente questo annebbiamento, non hanno ancora raggiunto la loro "rivoluzione Copernicana" individuale. Esse continuano a considerarsi il centro di ogni cosa che li circonda, nello stesso modo in cui gli astronomi pre-Copernicani credevano che la terra fosse il centro dell'universo. Naturalmente, è una visione completamente sbagliata, tuttavia molte persone conducono la loro vita in questo modo, senza rendersene conto. Esse si aspettano che cose e persone ruotino loro attorno, ignorando che altri sono inclini a comportarsi nello stesso modo e che, comunque, hanno diritto ad avere le loro vite indipendenti.

L'egocentrismo produce anche isolamento, separatività ed indifferenza. Coloro che si trovano sotto il "velo" di questo annebbiamento, mancano di interesse verso le altre persone ed hanno poca comprensione psicologica. Semplicemente, non viene loro in mente di identificarsi con gli altri e la loro intensa preoccupazione per le proprie vite, impedisce loro qualsiasi apertura del genere.

La cura radicale per questo annebbiamento, è, ancora, l'uso della *Tecnica delle Giuste*

*Proporzioni.* Un altro esercizio di grande valore è quello del “*Come se*” descritto precedentemente. Attraverso la deliberata decisione di assumere l’atteggiamento del “come se” fossimo nei panni di un’altra persona, possiamo immaginare e raggiungere una vera comprensione dei suoi sentimenti e delle sue reazioni. In questo modo diventiamo più consapevoli dei mondi in cui vivono gli altri, e ciò apre l’anello invalicabile dell’egocentrismo, che inizia a diminuire la sua presa.

## **8. Gli Annebbiamenti della Separatività e dell’Isolamento**

Separatività, isolamento ed indifferenza, sono annebbiamenti strettamente collegati all’egocentrismo. La separatività potrebbe essere definita la grande illusione, poiché in realtà non esiste niente di simile, sia nella vita umana che nell’universo. Noi siamo costantemente bersagliati da innumerevoli influenze, su tutti i livelli. Queste forze vanno dai raggi che ci raggiungono da distanti galassie, dopo milioni d’anni, sino alle condizioni climatiche nel nostro proprio ambiente ed alle influenze psichiche che ci bersagliano, sia in maniera manifesta, attraverso i mezzi di diffusione, che subdolamente dall’atmosfera psichica generale o “mare”, chiamata in termini psicologici “l’inconscio collettivo”.

A nostra volta, noi influenziamo costantemente l’ambiente che ci circonda, anche se non ne siamo consapevoli. A livello fisico, possiamo essere degli inconsci portatori di microbi e di virus, ed ognuno di noi ha un odore specifico a cui gli animali sono particolarmente sensibili. Anche emotivamente e mentalmente influenziamo gli altri continuamente, non soltanto tramite le nostre parole e le nostre azioni, ma anche attraverso le nostre sottili influenze psichiche. Dovremmo essere consapevoli di tutto ciò, perché questo comporta serie responsabilità, ed inoltre ci mette in grado di poter discriminare tra le influenze vantaggiose e quelle che potrebbero danneggiarci, nei costanti flussi che riceviamo e proiettiamo.

Le persone che hanno un senso di isolamento od un’atteggiamento separativo, credono erroneamente di non essere influenzati da ciò che accade intorno a loro, ma, paradossalmente, questo le rende più soggette ad esserne influenzate ! Inoltre, esse tendono a liberare forze nocive e distruttive, perché la loro mancanza di considerazione e di comunicazione con gli altri, tende a sviluppare criticismo, pregiudizi, antipatie e perfino un odio effettivo.

Ma vi è anche un altro tipo di isolamento e di separatività, di carattere completamente diverso. Sorge da eccessiva sensibilità, ed in questo caso è una forma di autoprotezione, un meccanismo difensivo, costruito creando una specie di “armatura psichica”. Questo è un tipo di isolamento più negativo, e noi lo riprenderemo quando considereremo gli annebbiamenti negativi.

Non è necessario inoltrarci specificatamente nella tecnica per il dissolvimento della separatività. I modi in cui possiamo operare sono ovvi e le qualità da coltivare per neutralizzare tale annebbiamento sono elencate nei capitoli dedicati rispettivamente agli argomenti dei Giusti Rapporti Umani e del Principio della Buona Volontà. Molte tecniche ci saranno d’aiuto per liberarci di questo annebbiamento, ma dovrebbe essere ricordato che la separatività è spesso alimentata da altri annebbiamenti, particolarmente da quelli di tipo mentale.

## **9. Gli Annebbiamenti della Libertà e dell’Indipendenza**

Oggigiorno vi è una grande richiesta di libertà, sia da parte dell’individuo che da parte dei gruppi. Ma sorge un curioso paradosso. Quando le persone conquistano la libertà che richiedono, esse la usano in modo sbagliato, in una forma estrema di libera espressione della loro personalità, in maniera licenziosa o perfino violenta, oppure non sanno cosa farne. In

quest'ultimo caso sono indotti a cercare un certo appoggio esterno, o, in altre parole, a rivolgersi nuovamente ad una certa forma di autorità. Erich Fromm lo ha descritto molto bene, definendolo “*Fuga dalla Libertà*” nel suo libro dallo stesso titolo. Le persone scoprono che la libertà è una responsabilità; diventa essa stessa un fardello a cui tentano di sottrarsi in molti modi; cercando sia un'autorità su cui appoggiarsi - o da poter biasimare! - o qualche sostituto.

Allora, naturalmente, le libertà incontrollate si scontrano tra loro e limitano quindi le libertà che si volevano. Ad esempio, il rapporto fra libertà dell'individuo e del gruppo, genera molti problemi, e questo diventa subito evidente man mano che le libertà vengono scoperte ed assaporate, e non si rivelano la semplice cosa immaginata o la panacea per tutte le frustrazioni.

Il fatto è che non si dovrebbe pensare alla libertà soltanto come “libertà *da*”, ma piuttosto come “libertà *per*”. Il desiderio di essere liberi *da*, è la base dell'annebbiamento della libertà. Noi siamo inclini a pensare alla libertà come ad una beata condizione di fuga da tutto quello che ci lega e ci limita, laddove in realtà ci libera unicamente per porci su nuovi livelli di opportunità, i quali, a loro volta, dovranno essere accettati per una completa espressione di noi stessi. Così come per la separatività, non esiste nulla di simile alla libertà ed all'indipendenza completa. Noi siamo indissolubilmente legati e coinvolti in una rete di interdipendenza, e l'annebbiamento della libertà consiste nel credere che ci sia possibile liberarcene e vivere indipendentemente da tutto ciò che ci circonda.

Le giuste richieste di libertà, sono quelle che chiedono di esprimere il meglio di noi stessi, di essere creativi, e di avere l'opportunità di espanderci. Questo non significa far come ci pare, egoistico indulgere a livelli inferiori od anarchia. L'uso corretto della libertà, infatti, richiede un alto grado di disciplina personale e di autocontrollo.

Questo annebbiamento non assume sempre le forme estreme ed ovvie così frequentemente riscontrate nella gioventù di oggi, ma può essere un'influenza sottile che influisce sulle nostre reazioni e sugli atteggiamenti interiori. Ciò può far sorgere altri annebbiamenti, quali quello del risentimento, dell'amarezza e della frustrazione. Per controbilanciare questa situazione, dobbiamo scoprire in quali aree della nostra vita siamo liberi, e riconoscere i *veri* livelli di libertà; quindi possiamo decidere dentro di noi di accettare le restrizioni minori di cui siamo circondati, scorgendole nella giusta dimensione, e quali limitazioni temporanee necessarie per il bene del più grande tutto.

A questo scopo, saranno utili le Tecniche della *Disidentificazione* e delle *Giuste Proporzioni*, mentre le Tecniche della *Presenza* e quella dell'*Indifferenza*, che saranno spiegate più esaurientemente in seguito saranno particolarmente utili per determinare modi di vedere più ampi e realizzazioni più inclusive, atte a dissolvere questo annebbiamento dai vari livelli di coscienza.

## **10. Impazienza ed Irritabilità**

Infine, arriviamo ad un altro tipo di annebbiamento, che è spesso un “inconveniente” della persona positiva, prepotente od aggressiva - l'impazienza. Le sono affini i temperamenti irritabili, impazienti, ed i caratteri irascibili che rendono talmente infelice la vita ad un gran numero di persone.

Sono annebbiamenti di natura distruttiva, che spesso influiscono gravemente sia sugli altri che su noi stessi. Eliminano l'equanimità, inibiscono la gioia, inaspriscono il sistema e creano un disagio generale sia in noi che nel nostro ambiente. Sono annebbiamenti di cui ci si dovrebbe occupare più seriamente.

In questi giorni in cui si vive costantemente sotto pressione ed in preda a tensioni nervose, l'impazienza e l'irritabilità sono estremamente prevalenti, e dovremmo puntualizzare che gli annebbiamenti di questa natura - ed altri ancora, come la paura e la depressione - tendono a sorgere o ad aumentare quando il corpo fisico, che include il sistema nervoso, è posto sotto eccessiva tensione.

Un annebbiamento può avere le sue radici in ognuno dei tre livelli della personalità, e dovremmo sempre cercare di scoprire in noi stessi il punto dal quale sembra emergere. Ad esempio, un annebbiamento "mentale", potrebbe originare da un certo tipo di comportamento emotivo, ed una reazione emotiva simile a quella dell'irritazione, potrebbe essere causata, in larga misura, da una tensione nervosa e da un malanno fisico. In quest'ultimo caso è ovviamente inutile incolpare la natura emotiva ed usare soltanto tecniche psicologiche o spirituali. Dobbiamo prendere le misure necessarie sui livelli fisici anche per migliorare la situazione e per allentare la tensione originatasi.

L'abilità intellettuale è frequentemente una causa dell'impazienza. Quelli che possono pensare velocemente, comprendere chiaramente e portare a termine le cose efficientemente, sono inclini ad essere impazienti con chi è più lento e meno abile, senza realizzare le difficoltà con cui deve lottare tale persona. In realtà, coloro che hanno raggiunto livelli superiori di intelligenza e di integrazione, dovrebbero essere in grado di avvedersi dei problemi altrui molto più facilmente, avere quindi una comprensione più ampia della loro situazione ed una maggiore tolleranza per essi. Comunque, questo avviene raramente nel caso di un tipo di persona positiva dotata di volontà dominatrice e che si interessa unicamente di raggiungere i propri fini.

Il riconoscimento di una visione più ampia e del fatto che non possiamo esigere la perfezione, è il primo passo da compiere per occuparci di questo annebbiamento. Noi ci troviamo in un universo imperfetto in cui noi, in compagnia di ogni vita, ci stiamo evolvendo verso una coscienza, un'abilità ed una perfezione sempre maggiori. È un lento processo in cui siamo tutti coinvolti, e nessuno di noi ha il diritto di essere impaziente con le inadeguatezze o con le imperfezioni di chi ci circonda. Tale riconoscimento, elimina le idee errate che tutti noi dovremmo avere le stesse capacità ed essere allo stesso livello di competenza; in questo modo, si sviluppa una maggiore tolleranza.

La tecnica delle *Giuste Proporzioni* sarà, anche in questo caso, di valido aiuto, così come la coltivazione del *sensu dell'umorismo*; ad esempio, spesso ci irritiamo od addirittura ci esasperiamo momentaneamente con oggetti inanimati, ma il senso dell'umorismo può sbarazzarci presto da questa ridicola reazione.

Una delle difficoltà degli annebbiamenti di questo tipo, è rappresentata dal fatto che essi tendono ad impadronirsi di noi stessi troppo velocemente per essere fronteggiati, ma la pratica delle varie tecniche, come quella della *Disidentificazione*, del *Come se e dell'Indifferenza*, saranno tutte d'aiuto, e gradualmente dissolveranno la tendenza ad una veloce ed automatica reazione di irritazione.

Nel caso del *Coltivare gli opposti*, dovremmo cercare di sviluppare non soltanto gli ovvi antidoti della pazienza, dell'indulgenza e della tolleranza, ma anche l'umiltà, che dissolve il senso di superiorità, che così spesso è causa dell'impazienza. Spesso, ci si deve occupare di un annebbiamento parallelamente ad un altro, perché sovente essi sorgono l'uno a causa dell'altro, sostenendosi ed alimentandosi scambievolmente. *L'accettazione* è un'altra qualità da coltivare, perché oppone una resistenza generale a questi annebbiamenti. Se cessiamo di irritarci contro gli ostacoli e le imperfezioni che ci circondano, e sviluppiamo un atteggiamento di accettazione, svilupperemo una tolleranza ed una serenità che ci risparmieranno un grande spreco di energie.

È molto utile ricercare la causa dell'annebbiamento e credere nella nostra capacità di

cambiare. Una persona che soffrì per tutta la vita di impazienza e di irritabilità pensò che esse fossero sue caratteristiche personali inalterabili. Ma alla fine, essa realizzò che queste le davano un senso di superiorità. Alla luce di quell'intuizione, gli annebbiamenti si dissolsero e tutte le sue relazioni migliorarono.

Per concludere, possiamo affermare che caratteristica principale degli annebbiamenti positivi è il loro errato, ed a volte violento, uso dell'energia. Il tipo di persona positivo, produce una carica di energia superiore a quella dei tipi più negativi, e spesso le è difficile controllarla ed usarla in maniera costruttiva. Un individuo simile ha un grande potenziale e può fare grandi cose, ma questo suo potere implica anche la capacità di essere distruttivo.

Il grande "opposto" che va coltivato da tutti coloro che possiedono questa enorme quantità di energia e di volontà, è *l'amore*, grande risolutore di tutti i problemi e delle difficoltà che possono sorgere, perché bilancia le forze prementi positive e dinamiche, ed è la grande salvaguardia al loro uso corretto.

## TECNICHE

### Coltivare gli Opposti

Ricorderete che le prime due tecniche - la *Disidentificazione* e le *Giuste Proporzioni* - sono state descritte nella sezione precedente. Le prossime due di cui ci occuperemo sono quella del *Coltivare gli Opposti* e del “*Come se*”. La prima di queste, anche se è una delle più semplice ed ovvie, è uno dei metodi psicologici e spirituali più importanti per eliminare gli annebbiamenti personali. Ci aiuta a trattare difficoltà psicologiche, nervose e fisiche, ed è “il metodo” per eccellenza, particolarmente indicato nei casi di annebbiamenti negativi.

Quando è difficile combattere un annebbiamento direttamente, si può con maggiore facilità coltivare il suo opposto, in modo da arrivare al punto in cui è questo che sconfigge l’annebbiamento che ci ha tormentati. Ad esempio, è molto difficile lottare in maniera diretta contro la paura, ma è possibile sviluppare il coraggio in modo tale da farla diminuire ed alla fine addirittura eliminarla.

È un metodo che è stato usato nella maggior parte degli insegnamenti spirituali sin dai tempi più remoti, ed è menzionato negli *Yoga Sutra di Patanjali*:

“Per superare gli ostacoli al riconoscimento dell’Anima è necessaria un’intensa applicazione della volontà a qualche verità (o principio).”

Nei suoi commenti su questo *Sutra*, Alice Bailey (*La Luce dell’Anima*, Nuova Era, Roma) elenca i sette ostacoli descritti da Patanjali ed i loro opposti:

<i>Ostacoli</i>	<i>Rimedi</i>
1. Infermità fisica	Vita salubre
2. Inerzia mentale	Controllo della forza vitale
3. Interrogativi errati	Pensiero concentrato
4. Negligenza	Meditazione
5. Pigrizia	Autodisciplina
6. Mancanza di distacco	Analisi corretta
7. Percezione errata	Illuminazione

Questo è un esempio di come si possono usare le tecniche per prepararci al riconoscimento del Sé, o Anima, ma è egualmente valido nel trattare qualsiasi annebbiamento o caratteristica che ci molesta in modo particolare.

Vi sono due modi di coltivare gli opposti. Uno è il metodo psicologico - ad esempio, sviluppare il coraggio per neutralizzare la paura, l’amore per neutralizzare l’odio e così via. Questo si potrebbe definire il metodo orizzontale. L’altro potrebbe essere definito il metodo verticale, perché implica l’invocazione del Sé Superiore, cosicché la discesa della sua energia e della luce che provengono dall’Anima, neutralizzano e quindi disperdano l’annebbiamento.

Perché le tecniche siano efficaci, è necessario un chiaro riconoscimento dell’annebbiamento da dissolvere, e questo è particolarmente vero nel caso della coltivazione degli opposti, perché dalla corretta comprensione dell’annebbiamento dipende la giusta scelta dell’opposto da coltivare. Anche la volontà è un elemento essenziale di questa tecnica, perché tale metodo richiede uno sforzo costante teso allo sviluppo di quanto è latente, o forse quasi inesistente.

La tecnica del *Coltivare gli Opposti* può essere applicata alla maggior parte degli

annebbiamenti. Ad esempio, l'opposto dell'egocentrismo è la coscienza di gruppo e l'universalità; l'opposto della separatività e dell'isolamento è la cooperazione; l'opposto dell'indipendenza è l'interdipendenza. Ma, quale esercizio definito e specifico, questa tecnica è molto utile per controbilanciare gli annebbiamenti negativi, dei quali ci occuperemo nella prossima sezione.

Il coltivare gli opposti è sempre, in misura minore o maggiore, efficace, ma spesso non è sufficiente, specialmente ove l'intensità, o si potrebbe forse dire il "voltage" dell'annebbiamento sia molto forte. Ad esempio, se esiste una paura molto profonda, non basta sviluppare il coraggio, sarà necessario l'uso di altre tecniche. Generalmente, è sempre un ottimo principio *usare più di una tecnica, ed usarle in combinazione*, così che i loro effetti siano complementari.

L'esercizio a pagina seguente può essere usato per coltivare qualsiasi qualità contenuta nella lista sottostante, o per qualsiasi altro attributo che riteniamo utile sviluppare.

<i>Annebbiamento</i>	<i>Opposto</i>
Egocentrismo	Interesse per gli altri
Complesso d'inferiorità	Fiducia in se stessi
Autocommiserazione	Compassione
Depressione	Gioia
Attività eccessiva	Azione regolata
Inerzia	Attività
Conflitto	Armonia
Criticismo	Apprezzamento
Indecisione	Volontà
Possessività	Generosità - Condivisione

### **Esercizio per Coltivare gli Opposti**

1. Assumete una posizione comoda; rilassate ogni tensione muscolare e nervosa; respirate lentamente e ritmicamente.
2. Riflettete sulla qualità che state cercando di coltivare. Realizzate il suo valore ed i suoi effetti. Apprezzatene il valore con la vostra mente e con le vostre sensazioni, e determinate di svilupparla sempre più.
3. Ora, evocatela direttamente. Potete aiutarvi nominandola ripetutamente, o leggendo un breve passaggio che sia ad essa connesso. Sforzatevi di sentirla. Cercate di consolidarla in voi stessi e diventatene pervasi.
4. Impegnatevi con voi stessi a mantenere e ad esprimere questa qualità nel corso della giornata, appena possibile, ad esserne un esempio vivente e ad irradiarla.

### **La Tecnica del "Come se"**

Il primo punto da chiarire circa la *Tecnica del "Come se"*, è che essa non consiste nel farci credere di non avere l'annebbiamento in questione. Il metodo non è negarne la realtà, così come fanno alcune scuole portate agli estremismi; è piuttosto un chiaro riconoscimento del problema ed implica la determinazione, quindi, di andare avanti *nonostante esso*. Lo conosciamo - perfino troppo bene - ma rifiutiamo di identificarci con esso, ed in questo modo lo mettiamo al suo posto giusto e per così dire, lo "manteniamo a distanza".

Ad esempio potremmo sentirci depressi, ma riconosciamo la depressione come *un'ondata*

*di sensazioni*. Ce ne dissociamo. Essa potrà forse inondarci od avvolgerci; ma non è *noi stessi*; ed in quanto sé, noi cerchiamo di agire *come se* non ci fosse alcuna depressione. Ed è questo che fa la differenza. Noi non neghiamo un fatto esistente, ma lo poniamo al suo giusto posto.

Agire come se, richiede ovviamente una certa misura di disidentificazione, quindi un certo lavoro svolto su quella tecnica, così come è stato descritto nella sezione precedente, contribuirà anche a rafforzare la nostra abilità nell'usare anche questo metodo. Sarà inoltre evidente che per agire *come se* non fossimo infastiditi da un annebbiamento prevalente, dobbiamo far nascere una notevole quantità del suo opposto. Ad esempio, ci vuole coraggio per andare avanti *come se* non avessimo paura, e richiede una forte positività interiore l'agire *come se* non provassimo alcuna depressione. Così, quando impieghiamo questa tecnica, usiamo anche quella della disidentificazione e quella del coltivare gli opposti. Questi tre metodi sono strettamente collegati.

L'agire *come se*, offre il vantaggio di essere efficace subito, e non dobbiamo attendere di avere dei risultati, così come avviene con le altre tecniche, che sono più radicali, ma lavorano più lentamente. La tecnica del *come se*, in un certo senso, cortocircuita la parte emotiva di noi stessi. È la mente che comanda e dirige il corpo ad un'azione appropriata e, senza considerare le reazioni emotive, le isola e impedisce loro di interferire. Questo non elimina l'annebbiamento, ma lo rende temporaneamente innocuo.

La tecnica del *come se* è efficace quando vi sia un'emozione cosciente opposta al modo in cui vorremmo, o dovremmo, comportarci. Ha successo quando l'emozione da sconfiggere è moderata, e non troppo intensa, ma quando la paura, o un'altra emozione è troppo intensa, la tecnica da usare sarà o quella della *Desensibilizzazione* o quella dell'*Allenamento Immaginario*. Inoltre, quando nell'inconscio vi è un blocco dovuto ad impressioni traumatiche del passato che hanno creato un complesso, è difficile, ed alcune volte impossibile, agire *come se*. In questi casi, ci si deve occupare prima del blocco, usando i metodi adatti a quella condizione.

A questo punto sarebbe opportuno occuparci di due quesiti che sorgono a volte a proposito del metodo del *come se*. Alcuni si domandano se la coltivazione di una non-realtà, di qualcosa che non corrisponde a verità, non sia che una finzione. Ed inoltre, questo metodo non induce all'annebbiamento del farci credere di avere il controllo di qualcosa che in realtà non abbiamo?

Queste domande trascurano uno dei fatti fondamentali della tecnica - il fatto che, *in qualità di Osservatori*, noi abbiamo riconosciuto l'annebbiamento e deciso la tecnica da adottare per neutralizzarlo, e che questo atteggiamento dell'*Osservatore distaccato*, di Colui che controlla, deve essere mantenuto per condurre l'esperimento a buon fine. Ad esempio, malgrado il fatto che una parte di noi stessi abbia paura, noi agiamo *come se* non fossimo impauriti. *Sappiamo* quello che stiamo facendo. Quindi, se questo atteggiamento viene mantenuto correttamente, non crederemo di aver eliminato l'annebbiamento. Questo è molto diverso dall'ingannare se stessi.

Un altro fatto è che non possiamo attendere di aver completamente dominato un annebbiamento prima di adottare un atteggiamento positivo verso di esso. Per compiere un qualche progresso, dobbiamo spostare la nostra attenzione in avanti, sino al punto che cerchiamo di raggiungere. Questo è vero per ogni ulteriore avanzamento, per ogni scoperta e per qualsiasi conseguimento. Prima dobbiamo cogliere la visione di ciò che deve essere fatto; questo fa scoccare la "freccia" della mente. Quindi, conquistiamo lentamente questa posizione con l'aiuto del pensiero creativo e del nostro sforzo psichico ed emozionale per ottenerla, costruendo e consolidando tale conseguimento attraverso la nostra concentrazione ed affermazione.

L'affermare qualcosa attrae una forza creativa ben definita in nostro aiuto; la stabilisce nel pensiero e rafforza la nostra visione risvegliando una risposta emotiva alla qualità affermata.

Soprattutto è un atto di volontà e, quando questa viene risvegliata, siamo ormai sicuri di poter vincere l'annebbiamento che ci sta di fronte.

Per quanto riguarda l'idea che non dovremmo pretendere di essere qualcosa che non siamo, questa è un'eccessiva semplificazione che non prende in considerazione i lati molteplici della natura umana. I differenti elementi che sono in noi, agiscono in modi diversi. Non siamo controllati in tutte le nostre parti da un solo particolare annebbiamento - ciò accade molto raramente - e quindi non è affatto ipocrita l'agire in accordo ai nostri concetti o ideali più elevati. Coloro che obiettano che questa tecnica è una finzione, dimostrano un altro annebbiamento - l'annebbiamento della sincerità. Questo è uno degli annebbiamenti "superiori", ma è utile guardarci dentro e riconoscere che può avere conseguenze sfavorevoli o addirittura disastrose.

Essere sinceri non significa dar sfogo ad ogni impulso, lasciandoci andare ad ogni nostra emozione. Questo non è nient'altro che impulsività e l'atteggiamento fondamentale di chi non ha iniziato a lavorare ed a trasmutare se stesso. La vera sincerità significa fedeltà a dei principi, ai propri ideali e valori, e non giustifica un comportamento aggressivo - né richiede dire cose spiacevoli, così come asseriscono le persone prese da questo annebbiamento.

Quindi, la *Tecnica del Come se*, non è una forma di autoinganno, o di raggirare intenzionalmente gli altri. In effetti, possiamo spesso ammettere, del tutto francamente, di avere un annebbiamento, di avere paura o di essere impazienti, o di sentirci depressi, ed affermare tuttavia che andremo avanti *come se* non fossimo influenzati da tutto ciò. Questo può essere considerato come un "metodo di emergenza" da usare in seguito all'incalzare degli eventi ed è una tecnica di grande giovamento *mentre* risolviamo il problema della completa eliminazione dell'annebbiamento. Per quest'ultimo sarà necessario l'uso di vari altri metodi.

### **Esercizio sulla Tecnica del "Come se"**

- I. Sedete tranquillamente in posizione rilassata, emotivamente calmi e respirate lentamente. Dite a voi stessi: "Io riconosco che in me esiste l'annebbiamento della.... (paura, sconforto, impazienza, critica, nominando l'annebbiamento di cui intendete occuparvi). Io lo osservo e sono consapevole delle sue conseguenze e dei pericoli che ne derivano, e rifiuto quindi di identificarmi con esso. Io affermo che è un *annebbiamento*."
- II. Realizzate che, anche se non potete essere in grado di eliminarlo o di cambiare direttamente questo annebbiamento immediatamente, potete prevenirlo dall'influenzare il vostro modo di vedere e la vostra condotta esteriore, "tenerlo al guinzaglio", o aggirarlo.
- III. Ora immaginate voi stessi in una situazione che provoca questo annebbiamento. Potrebbe essere un colloquio importante, un esame difficile, un problematico rapporto con un bambino che ci infastidisce, un partner irritante o un superiore esigente, oppure il dover affrontare altri problemi. Immaginate pienamente la situazione esaminandola attentamente in ogni suo dettaglio, *nell'immaginazione*. Ma in luogo di permettere al "naturale" o usuale, impulso, emozione, o annebbiamento, di determinare la vostra condotta, immaginate, sia di essere noncuranti nei suoi confronti, sia il fatto che siete in grado di agire con indifferenza, pazienza, confidenza, e coraggio.
- IV. Riaffermate ancora la vostra disidentificazione interna con l'annebbiamento ed identificatevi con l'Osservatore *distaccato*, lo Spettatore ed il Direttore di ogni vostra azione.  
Ripetete questo esercizio sino a quando non svilupperete un grado di sicurezza interna tale da rendervi capaci di agire in questo modo nella vita quotidiana.

## II

### LA LEGGE DELL'ATTIVITÀ DI GRUPPO E L'ANNEBBIAMENTO

Quando consideriamo la Legge dell'Attività di Gruppo, torniamo ad avere di fronte degli annebbiamenti connessi con i nostri rapporti con gli altri. Ad esempio, l'autoaffermazione è in diretta opposizione al lavoro di gruppo; l'egocentrismo impedisce o rende molto difficile la libera interazione della vera vita di gruppo; la possessività rende impossibile il condividere. In realtà si può dire che gli sforzi di vivere in gruppo e di lavorare con la Legge dell'Attività di Gruppo, rappresentano una prova per noi stessi per quanto riguarda questi tipi di annebbiamento, ed offre una grande opportunità per imparare ad eliminarli. Eppure, oggi molte persone stanno vivendo in gruppi sperimentando, più o meno con successo, la "vita di gruppo", e questo è un segno promettente che gli annebbiamenti che impediscono i giusti rapporti umani stanno in certo qual modo diminuendo. È certo che con l'uscita del vecchio ordine autocratico stiamo assistendo ad un lavoro di gruppo molto più esteso, e ad una interazione di gruppo di natura più vera.

Anche l'interesse per la psicologia - particolarmente per quella umanistica - va in questa direzione. Vi è un interesse genuino per i nostri rapporti reciproci, per l'abilità di lavorare e di vivere insieme, ed una nuova consapevolezza dei risultati creativi degli scambi di gruppo. I nostri concetti sulla vita e sull'attività di gruppo non dovrebbero restare confinati a gruppi specifici e comparativamente piccoli, di cui facciamo parte per uno scopo particolare o a causa di reciproci interessi. Tutti noi apparteniamo a gruppi di ogni tipo - familiari, sociali, politici, religiosi, nazionali e così via. Questo significa che dobbiamo pensare in termini di che cosa stiamo facendo come comunità, e di quali sono le responsabilità che ci competono come nazione, nella stessa misura in cui lo facciamo riguardo a gruppi od associazioni più specifici. Significa anche che, così come è stato menzionato precedentemente, siamo responsabili della dissipazione degli annebbiamenti *di gruppo*, come di quelli di natura nazionale, razziale ed anche mondiali.

Il dissolvimento dell'annebbiamento su questa scala, richiede un'azione concertata, ed in questo caso possiamo notare che oggi l'attività di gruppo sta assumendo un ruolo sempre maggiore. Molti stanno unendo i loro sforzi per risolvere i problemi e gli annebbiamenti mondiali. Ad esempio, nel campo dei gruppi religiosi, si sta lavorando per eliminare l'annebbiamento dell'autorità e della dittatura. Scienziati di molte nazioni, stanno mostrando interesse per il corretto uso delle scoperte scientifiche. E le persone si stanno unendo in gruppi nel tentativo di combattere annebbiamenti di ogni specie, come il culto dei possessi e della condizione sociale, ed il ritmo frenetico della società moderna.

### SOMMARIO

#### I. *Annebbiamenti che ostacolano l'Attività di Gruppo:*

- Forme dittatoriali
- Imposizione di Autorità
- Ambizione personale
- Certezza di aver ragione
- Indipendenza
- Egoismo
- Visione ristretta
- Fanatismo
- Possessività

II. *Spunti di riflessione:*

1. A quali gruppi, usando questa parola nel senso più ampio, appartengo?
2. Fra gli annebbiamenti elencati qui sopra, ve n'è uno che impedisce di fare la mia giusta parte in essi?
3. Quali sembrano essere gli annebbiamenti dei gruppi a cui appartengo?
4. Il mio atteggiamento contribuisce a questi annebbiamenti? Che cosa posso fare per dissolverli?

Riflettendo su queste quattro domande, è possibile pervenire ad una notevole intuizione rispetto alle nostre responsabilità verso i diversi gruppi cui apparteniamo e al vero significato dell'Attività di Gruppo. Saranno inoltre d'aiuto nel selezionare i temi più appropriati per la Meditazione.

## SCHEMA DI MEDITAZIONE

### MEDITAZIONE SUL RICONOSCERE LA REALTÀ TRAMITE ILDISSOLVIMENTO DELL'ANNEBBIAMENTO

a. *Fase di Riconoscimento*

Elevate l'attenzione al piano mentale, e, *mantenendola in quel punto*, volgete il riflettore della mente sull'annebbiamento scelto, scorgendolo in questa luce e riflettendo sul lavoro da svolgere. (Non permettete l'interposizione di alcuna emozione.)

b. *Fase di Direzione*

*Realizzate* che è tramite la luce superiore, la luce del Sé Superiore, o Anima, che la vita della personalità può essere illuminata. *Identificatevi* con la luce dell'anima e *dirigetela*, con l'aiuto dell'immaginazione creativa, sull'annebbiamento in considerazione, visualizzando una luce che lo avvolge, lo penetra e lo dissolve.

c. *Fase Creativa*

Collegate ora La Legge dell'Attività di gruppo alla vostra attività; vedetela deliberatamente e creativamente come una *Realtà* vivente. *Affermate*, con un atto di volontà, che possa manifestarsi e trionfare, quindi *irradiatela* lungo linee di luce in tutte le direzioni.

#### IV. Invocazione

Ripetete la Grande Invocazione, vedendo affluire la luce, l'amore e la volontà di Dio, che disperdono l'annebbiamento del mondo ed istituiscono una Nuova Era Spirituale.

#### I Figli degli Uomini sono Uno

I figli degli uomini sono uno  
ed io sono uno con essi.  
Cerco di amare, non di odiare,  
Cerco di servire e non di esigere  
il servizio che mi è dovuto;  
Cerco di sanare, non di nuocere:  
Il dolore porti il giusto  
compenso di Luce e di Amore.  
L'anima domini la forma esterna,  
La vita ed ogni evento,  
E porti alla luce l'amore che sta  
dietro a tutto ciò che sta avvenendo.  
Vengano visione ed intuizione.  
Il futuro sia svelato.  
L'unione interiore si manifesti e le scissioni esterne scompaiano.  
Che l'Amore prevalga e tutti gli uomini amino.

## LEZIONE XVI

### I

#### ANNEBBIAMENTI NEGATIVI

Gli annebbiamenti discussi nella sezione precedente erano di tipo positivo, auto-affermativo o aggressivo. Quelli contenuti in questa seconda categoria sono di genere opposto, vengono quindi definiti “negativi”. Sono di carattere più lieve, e generalmente non evocano antagonismo, così come avviene per gli annebbiamenti “positivi”, e non producono effetti distruttivi su chi ci sta vicino.

Vi è inoltre un’ulteriore differenza. Gli annebbiamenti del primo gruppo sono facilmente individuabili; sono largamente manifesti e sono espressi apertamente. Coloro che sono sotto la loro influenza ne sono solitamente consapevoli, ma non li considerano annebbiamenti; infatti, essi li reputano qualità o pregi molto utili, e ne sono addirittura orgogliosi. Dall’altra parte, la maggioranza degli annebbiamenti negativi non vengono riconosciuti così prontamente, né da chi li possiede, né dalle altre persone. In un certo senso, essi sono spesso mascherati o perfino nascosti da un altro annebbiamento, e possono essere profondamente celati nell’inconscio. Questo significa che generalmente sono molto più complessi, e richiedono uno studio profondo per comprenderli. Si potrebbero aggiungere numerosi altri annebbiamenti alla lista che segue, ma da essa è possibile comprendere la natura ed il vasto numero degli annebbiamenti negativi.

Paura	Frustrazione
Insicurezza	Autocommiserazione
Ansietà	Solitudine
Depressione	Eccessiva modestia
Senso di futilità	Inerzia
Inadeguatezza ed Inferiorità	

#### La Paura

L’annebbiamento più diffuso in questa categoria è la *paura*. È una delle più grandi cause di sofferenza dell’umanità, e sono molto pochi coloro che non conoscono questo annebbiamento in una forma o nell’altra. Anche se siamo inconsapevoli dei suoi effetti di vasta portata, spesso esso ha un profondo, fondamentale dominio su di noi, inibisce le nostre azioni, indebolisce il nostro morale e causa ogni tipo di problema psicologico ed emotivo.

La paura inizia durante l’infanzia; a questa età le paure sono spesso molto intense, ma poiché sono irrazionali e puerili, non vengono prestate loro l’attenzione, la cura e la delicata considerazione che meritano. Invece, queste paure vengono spesso inculcate sempre più profondamente nel bambino, attraverso l’inconscio comportamento crudele degli adulti. È inutile dire al bambino che le sue paure sono delle assurdità e che dovrebbe usare il suo buon senso. Ad esempio, dir loro che non dovrebbero aver paura dell’oscurità non li aiuta affatto. I bambini dovrebbero essere educati ad abbandonare le loro paure con pazienza, amorevolezza e molta abilità. Questo richiede comprensione e saggezza, e, prima di poterli aiutare, si dovrà riuscire a guadagnare la loro fiducia.

Ogni età ha le sue paure specifiche - quelle che sono più forti durante ogni fase di crescita. Ad esempio, le paure degli adolescenti sono molto diverse da quelle degli adulti, essi hanno paura di non avere successo, mentre gli adulti sono più inclini a temere gli ostacoli, ad avere paura della povertà, della morte e così via. Vi sono troppi sviluppi della paura per potersene occupare estesamente, ma uno dei fondamentali è la paura della morte.

## La Paura della Morte

Alle volte, questa paura incomincia molto presto nella vita; infatti, l'istinto primario di autoconservazione ha impresso il suo tocco in tutte le cose viventi, ma è generalmente accantonato dai giovani perché in loro sorgono paure di natura più pressante, ed esperienze più positive per il momento l'obliterano. Comunque, con l'avanzare degli anni, il problema di fronteggiare la morte diventa più immediato, e si impone alla loro coscienza.

Ed è qui il valore della *vera* fede e di una *genuina* visione spirituale della vita. Le parole vera e genuina sono messe in evidenza perché molte persone religiose credono nell'immortalità, o nel paradiso, e tuttavia sono terrorizzate dalla morte. Naturalmente questo è irrazionale, ma è spiegato molto facilmente dal fatto che noi viviamo su differenti livelli nella nostra personalità.

Le nostre menti possono essere convinte della verità dell'immortalità; una parte dei nostri sentimenti potrà forse essere incline ad accettarla; ma la nostra vita emotiva più personale, e specialmente quella parte che è radicata nell'istinto di autoconservazione fisica, ha paura. L'istinto animale di autoconservazione esiste nel corpo di ogni essere umano, e quindi, su questo livello, la paura non è irrazionale. I nostri corpi fisici sono corpi animali". Essi possiedono tutti gli istinti animali, ed il più forte è quello di autoconservazione. Esso è necessario, e senza di esso, la vita non continuerebbe. Il corpo fisico deve lottare continuamente contro ogni cosa che minacci la sua integrità e la sua sopravvivenza.

L'annebbiamento è dovuto al fatto che, noi, quali esseri del quarto regno, o regno umano, ci identifichiamo con ciò che appartiene al terzo regno o regno animale. Questo è il problema. Anche coloro che hanno qualche contatto con il Quinto Regno, o Regno Spirituale, ed hanno esperienze spirituali genuine, possiedono ancora un corpo animale. Deve essere ricordato che le persone avanzate vivono in tre regni contemporaneamente, e questo crea una grande complessità. Nella misura in cui siamo infusi di Anima, viviamo nel Quinto Regno; normalmente, come esseri umani, viviamo nel quarto regno, ma continuiamo a funzionare in un corpo animale nel terzo regno. Questo spiega molte cose. Ognuno di questi ha il proprio livello di coscienza. L'aspetto fisico della nostra natura ha quindi ogni diritto di avere paura della morte. L'intera questione è l'identificazione cosciente del sé - su quale livello ci identifichiamo. Questo è il punto significativo.

Disidentificarsi dalla paura, non significa non sentirla. Il corpo fisico trasmette la sua paura alla nostra coscienza, ma noi non *ci* identifichiamo in essa. In altre parole, possiamo dire, "In me vi è paura, ma essa non è me. Appartiene alla parte "animale" di me, non è "me". Questo spostamento di identificazione dalla coscienza "animale", o istintuale, alla coscienza umana di sé, e da questa all'Anima, è una questione di graduale trasmutazione e di conquiste.

La paura della morte non è quindi irrazionale sul proprio piano fisico, ma dobbiamo realizzare che il corpo fisico è solo uno strumento temporaneo, e dovremmo essere lieti di abbandonarlo quando non ci servirà più. Allora non avremo più paura della morte e terrore della disintegrazione fisica; saremo preparati a lasciar andare il corpo. La cosiddetta morte, può essere considerata un interludio, od una vacanza, prima di intraprendere un altro ciclo di esperienze.

Vi sono altri modi per rafforzare questo atteggiamento, metodi psicologici come quello di sviluppare il coraggio, la serenità, il distacco, e di agire "come se". Tutto ciò aiuta, ma la cura radicale è quella di iniziare ad accettare la paura delle parti fisiche ed emotive della nostra natura. Esse hanno diritto ad avere le loro paure, paure che pervengono dall'inconscio collettivo, da esperienze spiacevoli che sono state originate al di là di ogni nostro possibile ricordo. Quindi, dobbiamo *prima* accettare queste paure, e *dopo* occuparcene. Dovremmo essere coscienti del circolo vizioso dell'avere paura delle nostre paure, e riconoscerle quale

“materia prima” su cui lavorare per trasmutarle.

Per rafforzare la realizzazione della nostra immortalità, sarà molto utile ripetere queste frasi tratte dalla *Bhagavad Gita*, Cap. II, 12-20. Affermazione e ripetizione hanno un ruolo molto importante nella rieducazione della mente inconscia e di quella conscia, e queste parole sono una trionfante affermazione della verità della nostra immortalità.

Mai lo spirito nacque;  
Mai lo spirito cesserà di essere;  
Mai vi fu tempo in cui esso non fosse;  
Fine ed inizio son sogni!  
Non nato, immortale, immutabile,  
Lo spirito rimane per sempre;  
La morte non l'ha neppure sfiorato  
Sebbene morta sembri la sua dimora.

### **La Paura della Vita**

Paradossalmente, la paura della morte ha la sua controparte nella paura della vita. Fondamentalmente, essa è causata dalla paura del dolore o da qualche genere di esperienze dolorose. Anche questo è giustificato, perché la vita personale è spesso dolorosa in vari modi, particolarmente oggi con la crescente consapevolezza e sensibilità dell'umanità. Questa causa generale - la paura del dolore - si diversifica e si sviluppa in altre paure specifiche. Uno di questi aspetti è la *paura dell'insuccesso*, che fondamentalmente è paura del dolore derivato dall'insuccesso stesso, dolore che può anche essere collegato con altri annebbiamenti, come preoccuparsi di ciò che pensano gli altri, complessi d'inferiorità, e così via.

Ma anche questi ultimi possono essere trasmutati per mezzo dei metodi appena menzionati. La cosa più importante è sempre la disidentificazione. Assumiamo l'atteggiamento dell'osservatore e chiediamoci: “Chi ha insuccesso? Che cosa è l'insuccesso?” Quindi realizziamo che il soggetto è solo una *parte* della personalità in una certa situazione, una parte limitata in una circostanza particolare. Questa tecnica può essere applicata con grande beneficio nei casi concernenti la paura che gli esami vadano male, paura che diventa alle volte per gli studenti una vera e propria fobia. Inoltre, vi è la paradossale situazione che, meno si teme di andar male, maggiori saranno le probabilità di successo.

Uno dei modi di eliminare o di prevenire i circoli viziosi che questi annebbiamenti tendono a creare, è quello della *catarsi*, cioè, esprimere, sbarazzarsi della carica emotiva annessa all'annebbiamento. Un altro, è l'accettazione *temporanea* della possibilità che temiamo. Ad esempio, consideriamo la paura di fallire; se ammettiamo la possibilità di un insuccesso ci accorgiamo che non sarà una catastrofe, che possiamo sopravvivergli ed imparare da esso, e, la prossima volta, forse avremo successo.

Questo può essere portato al punto di ciò che Frankl definisce “intenzione paradossale”, cioè, arrivare al punto di desiderare esattamente ciò che temiamo. Si applica come tecnica terapeutica, ed ha molto successo particolarmente nei casi di insonnia. Le persone che hanno difficoltà nell'addormentarsi, o che si svegliano troppo presto, spesso se ne preoccupano eccessivamente e la temono, e, naturalmente, stabilizzano il disturbo. Quindi Frankl suggerisce che invece di preoccuparsene, dovrebbero darle il benvenuto e dire: “Oh bene, sono contento di non poter dormire, così potrò leggere e far buon uso del tempo”. Allora ci si addormenta! È la paura dell'insonnia che la provoca, e così, leggendo e dimenticandola riusciamo a dormire.

La paura di ciò che altre persone possono pensare o dire, è anch'essa un altro aspetto della paura del dolore, in questo caso, sui livelli emotivo e mentale. L'annebbiamento dell'estrema

sensibilità è la causa maggiore della paura della critica, e la sua *soluzione* è assumere un atteggiamento distaccato; ciò diminuisce la reazione, emotiva e mentale, alla critica. Anche coltivare qualità come quelle del non porsi al centro, della fiducia interiore e della serenità, aumenteranno gradualmente la nostra immunità all'urto del giudizio degli altri, liberandoci da questa paura. È una paura che può avere un effetto molto inibitorio, e le persone più sensibili devono accertare sino a qual punto ne sono dominati, e sforzarsi di liberarsene per entrare in un tipo di vita più libero e gioioso.

## **Insicurezza**

La mancanza di sicurezza è un'altra paura molto comune, ma è il risultato *dell'annebbiamento della sicurezza*. Si tratta di un annebbiamento perché, in realtà, la sicurezza non esiste. Nell'Universo stanno esplodendo delle stelle, si dice che lo stesso Universo si stia espandendo, e stanno accadendo le cose più svariate, e dunque come possiamo aspettarci sicurezza sul nostro piccolo pianeta?

Questo annebbiamento comporta lo spreco di una grande quantità di energia emotiva, perché spesso le cose che più temiamo non accadono mai. D'altro canto, avvengono altre cose che non ci aspettavamo affatto! Se accettiamo questo fatto, e viviamo sulla base di questo riconoscimento, possiamo accettare con gratitudine il grado di sicurezza che possediamo, e saremo preparati per qualsiasi cosa possa accadere. Naturalmente, questo non è facile, particolarmente per quanto concerne i nostri mezzi di sussistenza, la nostra casa, o per qualsiasi cosa che ci riguardi seriamente.

Inoltre, l'annebbiamento della sicurezza limita la nostra visione. Significa che guardiamo soltanto in una direzione, cercando di aggrapparci alla situazione più "sicura". Ma le nostre vite possono prendere delle strade insospettite ed è veramente una mancanza di fede nelle infinite risorse della vita, sia interiore che esteriore, temere che non esista un altro valido cammino all'infuori di quello che stiamo percorrendo. Generalmente parlando, dobbiamo quindi accettare l'insicurezza come un fatto basilare, sapendo che tutto deve cambiare per migliorare e svilupparsi; ma, allo stesso tempo, possiamo neutralizzare la paura con la fede nelle infinite risorse che la vita può offrirci.

Questo atteggiamento fondamentale di essere disposti a cambiare, può inoltre essere considerato come una sfida, ed usato per evocare le nostre capacità e potenzialità, ed affrontato con lo spirito di determinazione di essere all'altezza della situazione, traendo vantaggio da qualsiasi evento possa accadere. In questo modo, potremo elevarci a nuove altezze ed espanderci sino ad un grado che non avremmo mai potuto raggiungere se non grazie allo "stimolo" dell'insicurezza.

## **Ansietà**

Prima di abbandonare l'argomento della paura, dobbiamo aggiungere una parola *sull'ansietà*. Questa è uno stato di disagio causato da ogni tipo di paura - paura di insuccesso, di malattie, e di qualsiasi cosa possa accadere. La preoccupazione cresce facilmente diventando un atteggiamento abituale, e in alcuni diviene un fattore opprimente nella loro vita. Essi trascorrono il loro tempo in ansiose congetture, anticipando il peggio! Vengono sopraffatti e debilitati da una serie continua di paure ingiustificate, e spesso, a causa di questo atteggiamento, si ammalano.

Questo atteggiamento non soltanto è debilitante e depressivo, ma contribuisce realmente a far accadere le cose che più si temono, perché le costruisce nel pensiero, trasmettendo loro la sua stessa energia. In realtà, quando ci preoccupiamo sino a tal punto, lavoriamo veramente

contro noi stessi.

L'ansietà è accresciuta da un'immaginazione troppo attiva, ed acquista potenza ogni volta che pensiamo ad essa. Uno dei più validi esempi di come la nostra mente possa assumere il dominio di noi stessi, è la maniera in cui una particolare ansietà può travolgerci trascinandoci sempre più in orribili vie traverse, sino a che ci sentiamo esausti e terrificati, il nostro buon senso ne è pregiudicato, e diventiamo completamente sue vittime.

Ovviamente, la risposta a tutto ciò, è mantenere il controllo delle nostre menti, ed in questo caso uno dei più grandi aiuti, è la pratica della meditazione. Naturalmente, non dovremmo rifiutarci di riconoscere problemi e pericoli del genere, ma possiamo valutarli intelligentemente e distaccarcene, e quindi comportarci positivamente. Forse, il peggio non arriverà mai! E non dobbiamo certamente dargli l'aiuto della nostra aspettativa e del nostro pensiero creativo.

Comunque, l'annebbiamento dell'ansietà è molto difficile e complesso. Vi sono stati di ansietà non connessi con alcuna paura ben definita, ma collegati ad un senso di vuoto, di futilità e di frustrazione, e le persone estremamente sensibili e dotate di una disposizione nervosa, hanno un'innata "risposta ansiosa" molto difficile da controllare. Essa è dovuta ai loro sistemi molto sensibili ed alla loro mancanza di modi di essere grossolani che proteggono automaticamente. Anche in questo caso è necessario il controllo del pensiero, per impedire che esso ci trascini in canali negativi.

L'ansietà è molto comune ed in certa misura, la possediamo tutti, ma quelli che ne sono preda, possono risparmiarsi una buona dose di sofferenza ed evitare un simile sperpero di energia, mantenendo il loro pensiero "al di sopra" del problema o della situazione particolare, non permettendo che l'immaginazione sfugga al loro controllo, e praticando quel rimedio universale che è il distacco.

## **Depressione**

Oggigiorno, uno degli annebbiamenti più diffusi è la depressione. Ciò non sorprende, perché essa ha origine da molte cause diverse che spesso si combinano, creandola.

Alcuni potrebbero domandarsi se sia effettivamente un annebbiamento, perché quando siamo depressi, o più esattamente quando la sentiamo in noi, sembra molto reale. Naturalmente è psicologicamente reale, nel senso che viene *sperimentata*, ma è un annebbiamento nel senso che non è giustificata. È fondamentalmente dovuta all'insuccesso nel riconoscere la Realtà nel suo significato più esteso, e di permettere a noi stessi di lasciarci immergere completamente nell'immediato presente, senza scorgere una visione più ampia, la luce e la gioia della vera Realtà.

Per quanto riguarda la depressione, così come per altri annebbiamenti, è meglio cercare di trovarne le cause e poi eliminarle, che tentare di combatterle direttamente. In questo modo ne tagliamo le radici. Queste cause possono trovarsi a qualunque livello del nostro essere. A livello fisico, una bassa vitalità e la fatica - che in se stesse potrebbero essere la reazione ad una tensione eccessiva - producono spesso depressione. A livello emotivo, tutti gli annebbiamenti prima menzionati, ed in modo particolare un senso di frustrazione o di inferiorità, possono causare una profonda depressione.

A livello mentale, la depressione viene facilmente risvegliata da un pensiero negativo, ed è su questo livello che si trovano i migliori mezzi per controbilanciarla. Se rifiutiamo l'ingresso di correnti di pensiero negative e manteniamo il nostro pensiero positivo e creativo, non resterà che uno spazio ben esiguo per permettere alla depressione di entrarvi e di esercitare la sua

influenza negativa e paralizzante.

Una causa di depressione molto frequente, ma difficilmente riconoscibile, è l'influenza di correnti negative che arrivano dall'esterno. Esse possono provenire sia da ondate di depressione e di ansietà individuali, che da quelle collettive che continuamente scorrono potentemente entro la coscienza delle masse. Le persone sensibili sono particolarmente influenzate da queste correnti, e spesso, non riconoscendo la causa della loro depressione la attribuiscono ai propri sentimenti e biasimano se stessi, laddove, in realtà, è dovuta ad un "avvelenamento psicologico" proveniente dall'esterno. Questo è un altro esempio dei circoli negativi creati dagli annebbiamenti.

Un'altra causa di depressione è quella di avere un'idea troppo alta e rigida di ciò che dovremmo essere o di quello che dovremmo raggiungere. La discrepanza tra la perfezione o ideale, che si desidera, e la condizione esistente, è una costante causa di depressione tra gli idealisti e tra coloro che si aspettano troppo da se stessi e dagli altri, dimostrando così una notevole mancanza di senso pratico. La perfezione è un conseguimento lento e graduale. Dobbiamo accettare le nostre limitazioni e le nostre imperfezioni presenti con una certa magnanimità, e mentre lavoriamo per superarle, non dobbiamo domandare troppo a noi stessi ed agli altri, e sicuramente non dovremmo deprimerci od irritarci se non arriviamo alla perfezione.

*La Tecnica delle Giuste Proporzioni* è molto utile per curare la depressione, ma forse, è soprattutto *Coltivare gli Opposti* - in questo caso la *gioia* - ad essere il metodo più diretto per neutralizzare questo annebbiamento. Usando questa tecnica, si dovrebbe ricordare una cosa; è molto difficile invocare con successo una qualità, quando siamo sotto l'influenza del suo opposto, ad esempio la gioia quando siamo depressi.

Lo sviluppo di una qualità è un processo molto lungo, che richiede sforzi costanti e molto tempo. Quindi, così come innalziamo gli argini col tempo sereno, dovremmo coltivare le qualità che ci occorrono quando non siamo sottoposti al loro annebbiamento opposto. Nel caso della gioia, possiamo fare molto per invocarla, oltre che praticare l'esercizio per coltivarla. Infatti, possiamo svilupparla continuamente ricordando che la gioia è una qualità interiore dell'anima, non necessariamente connessa con le circostanze esterne, e cercando di suscitarla ed immetterla in ogni cosa che facciamo. In questo modo, generiamo un'energia in noi stessi che agisce quale antidoto all'instaurarsi della depressione. Questo è applicabile allo sviluppo di tutte le altre qualità.

## **Senso di Futilità**

Fra le cause principali di depressione, vi sono gli annebbiamenti dell'inadeguatezza, dell'inferiorità ed il senso di futilità. Il sentirsi inutili si manifesta sotto due aspetti: l'uno in senso generale - sentire che la vita nella sua totalità non ha alcun significato, e l'altro in senso personale - sentire che la propria vita ed i propri sforzi sono inutili. Nel primo, la causa è da ricercarsi nell'incapacità di riconoscere che alla base della vita esiste un proposito. Sino a quando negheremo o dubiteremo di ciò, non riuscendo ad accettare che gli aspetti negativi e difficili della vita - dolore, ostacoli e conflitti - hanno tutti la loro utilità e giustificazione, saremo costretti a provare un senso di futilità e ad essere, alle volte, disperatamente depressi.

La cura radicale per questo tipo di depressione, è il riconoscimento che la vita *ha* un significato e che alla sua base vi è un proposito superiore e magnifico, che ne include tutti gli aspetti, anche quelli negativi. Non possiamo aspettarci di comprendere la grande meta dell'evoluzione, ma possiamo avvederci dell'esistenza di un certo proposito incommensurabile che opera in tutti i suoi processi ed in tutte le vicissitudini degli opposti, che stanno gradualmente, ma sicuramente, conducendoci verso quella meta.

Victor Frankl ha scritto sulla profonda importanza che questo riconoscimento ha per l'individuo, nel suo libro *“Dal Campo di Concentramento all'Esistenzialismo”*, in cui egli cita alcune sue esperienze accadute durante l'ultima guerra. Quelli che nei campi di prigionia avevano una qualche profonda fede, o convinzione, e che riconoscevano un proposito alla base della vita, rivelavano una capacità di sopravvivere molto più accentuata di coloro che non avevano simili credenze, e che erano fra i primi a morire.

Il senso di futilità personale è qualcosa di diverso, ed è collegato al sentirsi inadeguati. In questo caso l'individuo si sente inutile, pensa che la sua vita non abbia alcuna motivazione né valore, e che non lo stia portando da nessuna parte. Questo è un annebbiamento, perché ogni forma di esistenza ha il suo posto nel tutto; la più piccola ruota è necessaria al funzionamento dell'intera macchina.

La storia dei tre tagliapietre illustra il valore di questa realizzazione. Si stava costruendo una cattedrale medioevale, e fu chiesto a tre tagliapietre che cosa stessero facendo. Il primo rispose, in tono arrabbiato “Come vedi sto tagliando delle pietre”; il secondo disse, “Mi guadagno da vivere per me e per la mia famiglia”; ma il terzo rispose con gioia: “Sto costruendo una grande cattedrale!” Tutti facevano esattamente la stessa cosa, ma mentre il primo provava un senso di futilità a causa della natura umile e monotona del suo lavoro, ed il secondo ci trovava un piccolo scopo personale ma si annoiava nel farlo, il terzo invece vedeva il vero scopo del tagliare le pietre: senza di lui la cattedrale non avrebbe potuto essere costruita, così era pervaso dalla gioia di collaborare ad una grande impresa.

Per eliminare l'annebbiamento della futilità, dobbiamo chiederci qual'è il nostro posto nel disegno del tutto, ed a quale parte dell'ampio schema apparteniamo. Sarà forse difficile capirlo, ma dovremmo essere consapevoli dell'annebbiamento del credere che dobbiamo sempre fare qualcosa di attivo e di tangibile per vivere una vita meritevole. Esternamente potrebbe sembrare che non stiamo facendo nulla, o ben poco, e tuttavia potremmo progredire molto interiormente conducendo una vita tutt'altro che inutile. Nelle sue famose parole, Milton afferma: “Anche quelli che stanno fermi ed aspettano, servono”.

Tutto il nostro lavoro di meditazione è basato sulla realtà e sull'efficacia dell'azione *interna*, che spesso non è per niente appariscente. Tale azione può essere intrapresa in qualsiasi luogo, anche stesi in un letto d'ospedale, ed esistono molti aspetti di questo modo di essere.

Uno è connesso al misterioso valore spirituale del dolore. Molti pensano che la loro vita sia inutile perché sono molto limitati fisicamente, ma la sopportazione e l'accettazione del dolore è una sottile, reale ed elevata forma di azione interna. Comporta una trasmutazione di natura superiore; non solo determina cambiamenti nell'individuo, ma, tramite un'accresciuta comprensione, viene assunta ed eliminata una notevole parte del dolore del mondo. Coloro le cui vite sono limitate da una malattia, non dovrebbero permettere all'annebbiamento della futilità di impossessarsi di loro; essi possiedono opportunità interiori che chi conduce una vita più attiva ed apparentemente più impegnata non ha.

### **Inadeguatezza ed Inferiorità**

Sentirci incapaci è un'altra frequente causa di depressione. È un annebbiamento che mina e limita innumerevoli persone, e dovremmo ricordare la tendenza all'effetto “valanga” di tutti questi annebbiamenti. Pensiamo di non essere all'altezza di qualcosa e ci tratteniamo dall'intraprenderla; allora consideriamo le nostre vite inutili ed ecco che lo sconforto e la

depressione si aggravano.

La mancanza di fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità è spesso causata dalla tendenza a paragonarci con gli altri, ma questo non è un processo razionale. Nessuno è identico all'altro, con le stesse capacità, abilità e qualità, e nessuno potrà mai agire nello stesso modo di un altro. Così, non possiamo misurare i nostri conseguimenti esattamente su quelli degli altri. Le persone meno capaci sotto certi aspetti, hanno altre qualità di cui altri forse difettano, poiché ognuno di noi ha differenti limitazioni. Dobbiamo accettare noi stessi e le nostre abilità - o la loro mancanza - e non preoccuparci se sembriamo "rimanere nell'ombra". Se usiamo il nostro personale "equipaggiamento" nel miglior modo possibile, il nostro conseguimento sarà altrettanto grande, *per noi*, di quanto possano esserlo i successi più spettacolari di altri. In un certo senso, il voler eguagliare o eccellere su quelli che ci circondano, è una forma di orgoglio, e provare sentimenti che ci inducono ad assumere questo atteggiamento, permette l'ingresso di vari tipi di annebbiamento.

*Un senso di inferiorità*, può diventare un complesso di natura paralizzante, limitandoci e negativizzando il nostro potenziale in molti modi. La paura di insuccesso ne è una delle cause maggiori, e chi è soggetto a questo annebbiamento deve imparare a non dare troppa importanza ai risultati, ad essere se stesso e a dare il meglio di sé, restando però emotivamente distaccato dal risultato del suo sforzo. Non dovremmo temere l'insuccesso poiché esso ci insegna molte lezioni, ci rafforza e ci arricchisce di esperienza per futuri conseguimenti.

Inoltre, si dovrebbe adottare un atteggiamento meno introspettivo. Molti tendono ad osservarsi in maniera troppo critica, distruggendosi costantemente. Ovviamente, questo rende loro le cose ancora più difficili e serve soltanto ad aumentare gli effetti negativi di questo annebbiamento. Non è necessario puntualizzare ancora il valore delle tecniche della *disidentificazione*, delle *giuste proporzioni* e della *coltivazione degli opposti*.

## **Frustrazione**

La frustrazione è un annebbiamento negativo che indebolisce anch'esso l'iniziativa di molte persone ed impedisce loro di condurre vite utili, ma da un'angolazione diversa, ed a volte opposta a quella di cui ci siamo occupati. Le persone che provano un sentimento di frustrazione, possiedono capacità, energie o qualità che essi credono non siano riconosciute o usate come dovrebbero essere.

Oggigiorno la natura meccanica della maggior parte del lavoro e la tendenza burocratica della società moderna, causano un senso di frustrazione quasi claustrofobico nelle persone che possiedono un pronunciato spirito di avventura e di iniziativa. Tutti noi abbiamo bisogno di trovare canali che non soltanto forniscano uno sbocco alle nostre qualità, ma anche i mezzi per coltivarle, dandoci la sensazione di essere utili e di avanzare. Nello stesso tempo, si dovrebbe riconoscere che tutti noi dobbiamo adattarci a vari modelli di vita, e che sarà sempre necessaria una certa quantità di accettazione. Comunque, un atteggiamento distaccato, sia che le limitazioni che ci frustrano siano personali o ambientali, ci aiuterà ad eliminare il conflitto. Dovremmo considerarle unicamente come restrizioni temporanee, entro cui stiamo attualmente lavorando, e trovare altri sbocchi per le qualità che riteniamo di possedere, ogni qualvolta ci sia possibile.

## **Autocommiserazione**

Si può affermare che solitamente tutte le emozioni negative tendono a produrre depressione, ma una che la causa in particolar modo è l'annebbiamento della autocommiserazione. Vi siamo tutti portati, ma spesso non lo riconosciamo come tale. Tutti i tipi di lagnanze e di risentimenti sono più o meno forme mascherate di autocommiserazione. Ci commiseriamo perché le cose sono difficili, perché abbiamo problemi finanziari, perché non siamo apprezzati come dovremmo esserlo - perfino perché il tempo è cattivo! Tutte queste sono ramificazioni dell'autocommiserazione, e sarà bene riconoscere questo comune denominatore e smascherarlo.

Alle volte essa è anche causata da un forte senso di inadeguatezza e di inferiorità, o si verifica quando vi è un profondo risentimento nei riguardi degli altri o delle circostanze. Agisce come una specie di scudo dietro cui troviamo riparo, sentendoci trattati ingiustamente e quindi non responsabili per la nostra apparente inadeguatezza o per l'insuccesso di vivere una vita migliore.

Pensiamo che la nostra patetica situazione dovrebbe evocare l'aiuto degli altri, o perlomeno la loro simpatia. Ma in effetti, spesso si ottiene l'effetto opposto, e questo atteggiamento non risolverà certo la situazione.

Al contrario, più è forte il nostro atteggiamento di comprendere la nostra posizione e di trovare una soluzione per trarne il massimo vantaggio, più l'annebbiamento si dissolve celermente e "fa cessare il processo di deterioramento". La cura radicale è quella di riconoscere l'universalità della sofferenza e delle difficoltà del genere umano, ricordare quanto dolore esiste al mondo, e quante persone debbono tollerare molto più di quello che sopportiamo noi, e di raggiungere una visione più ampia ed estesa della nostra personale posizione.

Uno dei modi di accrescere la nostra consapevolezza di ciò, è quello di avere un contatto più diretto con coloro che soffrono. Spesso tendiamo ad evitare questa situazione perché è spiacevole e ci mette a disagio, particolarmente se siamo sensibili. Ma è qualcosa che dovremmo fare, allo scopo di uscire dal nostro isolamento egoistico e di rieducare noi stessi ad abbandonare l'autocommiserazione. Possiamo visitare gli anziani, o gli ammalati, o coloro che si trovano negli ospedali, o cercare altre forme di servizio che trasmuteranno il nostro egocentrismo arrecando vera gioia a noi stessi ed agli altri. Inoltre, svilupperemo compassione e comprensione, ed in noi sorgerebbe un vero desiderio di alleviare le sofferenze nel mondo.

La migliore medicina per la grande maggioranza dell'intera catena degli annebbiamenti negativi, come la depressione, la frustrazione e l'autocommiserazione, è la gioia. È stato detto: "Siate gioiosi, perché la gioia fa entrare la luce, e quando c'è gioia, vi è poco spazio per annebbiamenti o incomprensioni". Così, coltiviamo la gioia come faremmo con il nostro fiore più prezioso.

## **Solitudine**

Oggi giorno, un altro degli annebbiamenti più diffusi è quello di sentirsi soli; e, paradossalmente, è molto più forte in coloro che vivono in grandi città, ove sono circondati da altre persone. Con coloro che incontriamo sul lavoro, o nel nostro ambiente, abbiamo generalmente rapporti solo superficiali, non vi è coinvolto alcun vero interesse e non viene stabilito alcun contatto psicologico veramente profondo.

Il senso di solitudine è il prodotto di un atteggiamento autocentrato o di un'eccessiva introversione. Fondamentalmente, è mancanza d'amore, di capacità di amare, e di volontà di andare verso gli altri. Tali persone si sentono isolate, e si lamentano del fatto che nessuno li

ama, senza realizzare che per essere amati si deve amare, ed iniziare un processo di estroversione, mostrando interesse e sollecitudine verso gli altri. Così, essi danno la colpa agli altri, mentre la deficienza fondamentale si trova in loro stessi.

Ma, a parte questa causa primaria, vi è spesso un fattore secondario - la sensibilità, ed il conseguente tentativo di proteggersi. Le persone sensibili che sono state deluse o ferite, o che hanno un senso di inadeguatezza o di inferiorità, tendono a costruirsi intorno un meccanismo di difesa; con il trascorrere del tempo questo può diventare una rigida armatura che li allontana dagli impatti che non desiderano, ma che esclude ogni rapporto positivo con altre persone.

La sensazione di essere soli è un vero annebbiamento, perché è uno stato innaturale. Per natura, gli esseri umani sono dotati di senso gregario, e sono socievoli nell'interazione psicologica, anche se questa consiste di conflitti - ma ciò è meglio dell'isolamento, poiché, alle volte, i conflitti possono condurre alla conciliazione, e più tardi alla comprensione. Si potrebbe affermare che i conflitti sono naturali, mentre l'isolamento non lo è. La solitudine è un annebbiamento molto doloroso e nocivo, perché tende ad accrescere in intensità mentre le sue "vittime" si costruiscono attorno un muro sempre più inespugnabile, e può condurre alla disperazione e perfino alla tentazione di suicidarsi. È una forma di mutilazione psicologica, e, nel peggiore dei casi, un suicidio psicologico.

La tecnica per sconfiggerlo è molto chiara: sviluppo della capacità di amare, di andare verso gli altri e di interessarsi a loro, disposti a rischiare gli attriti e le difficoltà di tale coinvolgimento, perché questo è sempre meglio dell'isolamento. Quando si scopre la causa principale del senso di solitudine, si può vincerla; ad esempio, chi è introverso deve coltivare l'estroversione, chi ha un senso di inferiorità deve prendere alcune misure per controbilanciarlo, così come è stato menzionato precedentemente. Ma chi ha l'annebbiamento della solitudine deve soprattutto compiere un accurato studio della *Legge dei Giusti Rapporti Umani*, e meditare sul suo significato e sulla sua potenzialità. Questo non solo porterà ad un riconoscimento ed una comprensione più chiari dei loro problemi e della loro soluzione, ma li aprirà alla divina realtà della loro relazione all'interno del Tutto, aiutandoli a stabilizzarla nelle loro vite.

### **Eccessiva modestia**

Fra gli annebbiamenti che potrebbero essere definiti "superiori", vi è quello dell'eccessiva modestia, la predisposizione a mantenersi in disparte ed ad evitare ogni contatto.

Generalmente, sono quelli che soffrono di un senso di inferiorità e di mancanza di confidenza che cercano di eclissarsi in questo modo. Essi sono molto riluttanti ad essere esposti agli impatti ed a nuove situazioni, così si ritirano nell'oscurità per quanto è loro possibile, riparandosi spesso dietro all'idea che l'eccessiva modestia è una virtù. La falsa modestia può essere un annebbiamento tanto quanto la sopravvalutazione di se stessi, e la soverchia modestia diminuisce e nega preziose qualità e capacità.

Tenendoci in disparte, noi minimizziamo il nostro potenziale perché non ci avvantaggiamo delle opportunità che ci vengono presentate; questo significa diminuire i nostri conseguimenti ed accrescere i nostri annebbiamenti, perché nessuno di noi può conoscere le proprie capacità più elevate se non si sforza di dare il massimo di sé.

L'eccessiva modestia può anche sorgere dalla riluttanza ad affrontare delle responsabilità. Nascondiamo il nostro vero valore e ci manteniamo dietro le quinte per non assumere dei compiti più onerosi e difficili. Possiamo rimanere inconsapevoli di questo movente, ma

l'inconscio tende a tenderci ogni tipo di tranello. È stato detto che tutti noi siamo pigri nella misura in cui osiamo esserlo, e spesso l'inerzia si trova alla radice di questo annebbiamento.

Chi lo riconosce in se stesso, dovrebbe usare tutte le tecniche precedentemente menzionate per stabilire un atteggiamento più positivo ed un senso reale del proprio ruolo nella vita. Ognuno di noi deve assumere il ruolo che gli spetta di diritto, e, così come è stato esposto in precedenza, la nostra parte individuale nel tutto, ed il suo valore non può essere misurato dall'apparente mancanza di importanza. Prendere in mano le nostre vite con uno spirito di creatività e di determinazione che ci permetta di viverle più pienamente, produrrà un effetto psicologico che inizierà presto a liberarci da questo annebbiamento.

## **Inerzia**

Come abbiamo visto, la paura, in una forma o in un'altra, è in notevole misura alla base degli annebbiamenti negativi, ma vi è un'altra causa fondamentale per molti di essi, l'inerzia. Essa può forse derivare dal corpo fisico, ma agendo come una paralisi strisciante, inibisce lo sforzo su molti livelli e limita quindi i conseguimenti.

L'inerzia è un esempio degli annebbiamenti che spesso vengono mascherati da altri annebbiamenti. Ad esempio, un senso di futilità può essere dovuto fondamentalmente all'inerzia mentale, emotiva o fisica, alla riluttanza a compiere uno sforzo, alla mancanza di risposta ad un'opportunità, una sfida od una necessità. Così, anche l'eccessiva modestia, in realtà, potrebbe essere dovuta ad una pigra riluttanza al dover assumere un ruolo più attivo e ad adempiere agli oneri di una posizione più importante. È sempre saggio osservare più accuratamente quanto può apparire come un semplice annebbiamento, e vedere cosa può nasconderci e quali possono essere le sue cause.

La volontà è il grande antidoto dell'inerzia, e chi ha questo problema troverà utile studiare la X sezione, ove sono esaminati estesamente lo sviluppo ed il corretto uso della volontà.

Comunque, possiamo occuparci dell'inerzia in altri modi meno diretti, uno dei quali è quello di far sorgere il desiderio di compiere una certa azione necessaria, ed un entusiasmo nei suoi confronti quando riconosciamo che l'inerzia ci spinge a non iniziarla. Questo porta in nostro aiuto l'energia emozionale. Un altro metodo è quello di evocare l'interesse della mente, che genera la sua energia interna. Un altro aiuto è lo stimolo della sfida. Alle volte, l'inerzia si instaura perché le nostre vite sono diventate troppo statiche ed abbiamo bisogno di effettuare dei cambiamenti nel nostro modo di vivere. Tali approcci indiretti ai nostri annebbiamenti, dovrebbero essere usati costantemente, ed altrettanto dicasi delle tecniche più ovvie e dirette. Il seguente sommario dei vari modi in cui si manifesta l'inerzia può essere d'aiuto nel mostrare se ne siamo influenzati, ed in quale aree della nostra vita:

### *Caratteristiche dell'Inerzia*

#### 1. *Generale*

Pigrizia - Seguire la linea di minor resistenza - Resistenza al compiere degli sforzi - Riluttanza a cambiare ed a crescere

#### 2. *Fisica*

L'influenza della materia - Pesantezza - Tendenza ad un equilibrio statico (omeostasi)  
Pigrizia

#### 3. *Emotiva*

Indifferenza egoistica alle prove ed alle sofferenze di altri esseri umani - Mancanza di

empatia, di senso della responsabilità, di interesse.

4. *Mentale*

Pigrizia mentale - Opposizione alla novità temendo o realizzando che queste implicano l'abbandono di opinioni e di teorie prestabilite, sforzi di assimilazione mentale e riadattamenti.

5. *Spirituale*

Affidamento passivo alla provvidenza di Dio, aspettandosi di essere "salvati" senza alcuna cooperazione o sforzo da parte nostra - Incapacità di approfittare di opportunità spirituali o di sforzarsi di vivere da quel livello.

## TECNICHE

### Desensibilizzazione

La quinta tecnica viene chiamata *desensibilizzazione*, ma il modo più semplice e più descrittivo di riferirsi ad essa viene definito "allenamento immaginativo". È basato sul potere creativo della visualizzazione immaginativa e riveste due aspetti fondamentali:

1. Il primo è la liberazione e la graduale eliminazione della carica emotiva connessa ad un annebbiamento particolare - ad esempio, la paura associata ad un certo evento o ad un'impresa, come quello di un esame, un'intervista o un'apparizione pubblica. Questa liberazione viene determinata dalla visualizzazione dell'evento e dal percorrere ogni suo aspetto nell'immaginazione, così che le emozioni che gli sono connesse - che potrebbero esistere tanto nell'inconscio che nel conscio - vengono gradualmente eliminate. Esse vengono portate alla superficie, per così dire, sperimentate ed espresse esternamente, in modo che perdano la loro intensità.
2. Il secondo aspetto di questa tecnica è l'uso creativo della visualizzazione immaginativa per evocare immagini positive. Ad esempio, se si immagina di portare a termine con successo la temuta prova, viene messa in moto una corrente di pensiero positivo che la riguarda. Questo stimola la fiducia e fa sorgere l'impulso necessario ad affrontare la situazione in modo soddisfacente.

Per praticare questa tecnica, prima si visualizza la situazione nei suoi dettagli, ci si raffigura il luogo, e, con l'immaginazione, si entra nell'esperienza esattamente come se la si vivesse realmente. Mentre ci si immagina tutto questo vividamente (usando il tempo necessario per approfondirla completamente), si deve permettere alle reazioni emotive di emergere liberamente, senza alcuna inibizione.

Generalmente questo esercizio deve essere effettuato molte volte prima che la paura o l'annebbiamento di cui ci si occupa diminuisca la sua presa, ma ogni volta che impieghiamo questa tecnica, immaginando pienamente l'esperienza e permettendo alle reazioni emotive di arrivare liberamente alla superficie, noi eliminiamo in una certa misura l'annebbiamento che gli è connesso. Alla fine, ci accorgeremo di essere in grado di vivere la situazione senza che da essa sorga alcun annebbiamento. Infatti, la desensibilizzazione potrebbe essere definita "snebbiamento", perché questo processo gradualmente libera, disperde ed infine elimina l'annebbiamento di cui ci si occupa.

Il valore di questa tecnica è stato provato da molti studenti con un'intensa paura degli

esami. Ma, così come può essere usata per il dissolvimento della paura di una situazione particolare, può esserlo anche per eliminare alcune reazioni nella vita quotidiana, come l'antagonismo, la gelosia, l'impazienza, e così via. La carica emotiva connessa a molti problemi, come l'occuparsi di un bambino difficile, o lavorare con un collega aggressivo o esasperante, può essere liberata in questo modo, sostituendo all'annebbiamento un atteggiamento costruttivo e positivo.

In un certo senso, questo metodo è opposto alla tecnica del “come se”, perché non soltanto permette alle emozioni prodotte dall'annebbiamento scelto di esternarsi, ma le incoraggia a venir fuori, laddove, nel metodo del “come se”, le reazioni emotive vengono ignorate, e l'esperienza viene effettuata *nonostante esse, e come se* non esistessero. La scelta di quale tecnica usare dipende da numerosi fattori:

- a. L'urgenza, o meno, di eliminare l'annebbiamento.
- b. L'abilità di visualizzare - sia innata, che sviluppata attraverso la pratica.
- c. Il tipo psicologico dell'individuo.

Alcuni preferiscono andare avanti nonostante tutto; possono quindi usare il metodo del “come se” in maniera energica. D'altro canto, chi è dotato di un temperamento meno positivo, potrebbe trovarlo difficile e fallire nel portarlo avanti con successo. Questo tipo di persona troverà la desensibilizzazione più giovevole. Ma si dovrebbe sperimentare ogni tecnica, allo scopo di trovare quella più utile individualmente e più adatta alla situazione. La tecnica del “come se” è un buon “metodo per situazioni critiche”, ed è utile sotto la pressione delle circostanze, ma non risolve il problema dell'*eliminazione* dell'annebbiamento in questione. Piuttosto, lo mantiene in sospensione temporanea, nello stesso modo in cui un animale feroce può essere tenuto in una gabbia, non eliminandolo affatto. Se un annebbiamento è profondamente radicato, ce se ne dovrebbe occupare usando la *tecnica della desensibilizzazione*; inoltre, potrebbero essere necessarie altre tecniche.

Quanto segue, è un esempio di esercizio di *Desensibilizzazione* che può essere adottato per far fronte ad una certa circostanza particolare o per una necessità individuale.

### **Esercizio di Desensibilizzazione**

- I Come per tutti gli esercizi di meditazione, sedetevi in posizione confortevole, ma eretta, e rilassatevi.
- II Riflettete sull'evento o sulla situazione che causa la vostra paura (od un altro tipo di annebbiamento) ed immaginatelo dettagliatamente. Visualizzatelo come se stesse accadendo effettivamente e vedetevi nell'atto di avvicinarlo, fronteggiarlo e riviverlo. Nello stesso tempo, lasciate che le vostre sensazioni al riguardo emergano alla superficie senza alcuna restrizione. Cercate di *sperimentare* l'intero episodio, attraversandolo passo dopo passo. Questo libera la carica emotiva che gli è connessa. Quindi tutte le sensazioni e le reazioni non devono essere inibite, per permettere loro una rappresentazione completa.
- III Cercate ora di vedere voi stessi superare questa prova, con forza e successo. Immaginate di uscirne trionfanti e sereni. Cercate di sperimentare per un minuto la gioia di questo risultato positivo.
- IV Realizzate che *potete* farlo con successo. Ciò fa sorgere la fiducia ed il potere della giusta aspettativa. Affermate gioiosamente e con fiducia:

“Posso attraversare questa prova con... nominando la qualità di cui necessitate maggiormente - coraggio, pazienza, serenità, ecc.”

## Trasmutazione

La trasmutazione è un processo fondamentale che si svolge continuamente ed a tutti i livelli. Sul livello fisico avvengono ininterrottamente costanti ed innumerevoli trasmutazioni. Gli esempi più ovvi e semplici sono quelli della trasformazione dell'energia del calore e dell'acqua in potenza elettrica, che viene quindi continuamente trasformata, attraverso le nostre attuali, innumerevoli attrezzature e macchine, in calore o movimento. Oggi siamo testimoni della stupefacente trasmutazione dell'energia nucleare in una forza che può essere utilizzata per molti scopi.

Anche nella vita biologica avviene un costante processo di trasmutazione. Il corpo fisico è una macchina meravigliosamente adatta alla trasmutazione della sostanza vegetale in quella animale. La digestione del cibo e la sua trasmutazione in tessuti muscolari e nervosi ed in tutte le altre costituenti del corpo, è essenziale alla crescita ed al costante funzionamento di ogni organismo vivente. E considerate il modo in cui l'erba viene trasformata in latte dalla mucca!

Sebbene queste cose siano generalmente riconosciute, le trasformazioni psicologiche e spirituali che avvengono incessantemente, vengono ammesse e comprese in misura minore, e di conseguenza sono utilizzate in minima parte. Tuttavia, questi aspetti non sono certamente meno importanti.

La trasformazione delle energie psichiche avviene spontaneamente in noi stessi in modo incessante. Prendiamo ad esempio l'emozione della collera; essa stimola la produzione di adrenalina, conseguentemente il battito del cuore accelera, la pressione del sangue si alza, e si ha la liberazione di stimolanti chimici nel sistema. Anche la paura ha degli effetti fisici ben definiti, come il tremito ed il pallore. Questo è il fondamento della medicina psicosomatica.

Ma le energie psichiche possono anche essere trasmutate sul loro proprio livello psicologico. Ad esempio, quando siamo in collera e scriviamo una lettera furibonda, tramutiamo la nostra collera emotiva in espressione verbale. Come disse un poeta latino, egli riversò la sua indignazione nei poemi satirici. Heine, il poeta tedesco, scrisse: "Dai miei dolori più grandi traggio piccoli poemi". Questo è altrettanto vero per altre emozioni, ed offre innumerevoli opportunità per un'azione interiore e per un'utilizzazione esterna.

La sublimazione, vale a dire il valersi delle energie psichiche per scopi elevati o per propositi spirituali, è un'importante forma di trasmutazione. Può essere applicata coscientemente, e le energie che normalmente alimentano un certo annebbiamento, possono essere trasmutate ed utilizzate per propositi più elevati. Un esempio è l'avidità - il desiderio di possessi materiali; esso può essere trasmutato in desiderio di beni non materiali, di abilità e qualità spirituali. Generalmente, il desiderio può essere trasmutato in aspirazione, la direzione orizzontale del desiderio può essere direzionata nuovamente in forma graduale, fino a diventare l'aspirazione verticale al possesso di qualità superiori ed al raggiungimento di mete più elevate.

Questo processo può essere scorto facilmente in connessione con l'amore. La trasmutazione graduale dell'amore è dimostrata nei differenti stadi dell'amore sessuale, emotivo, altruistico, e nell'amore mistico in cui l'amore umano viene trasmutato in amore verso Dio. Ma qui è necessario chiarire che l'amore per Dio non è la mera proiezione o la sublimazione dell'amore umano. Nelle persone con tendenze mistiche, vi è un sentimento d'amore verso Dio, diretto e genuino, un sentimento che ha un'origine più elevata. La trasformazione dell'amore umano o emotivo, aggiunge soltanto intensità ed ardore al vero amore per Dio. Questo è un punto molto importante, perché spesso si pensa che l'amore mistico sia solamente un amore emotivo sublimato, mentre si tratta invece di qualcosa di carattere molto più rilevante.

L'attività creativa artistica di tipo migliore, spesso è il risultato della sublimazione. Wagner ne era completamente consapevole quando affermò che "poiché nella vita non ho

potuto esprimere il mio amore, da esso ne è scaturito *Tristano ed Isotta*".

Quando consideriamo il modo in cui possiamo usare questa tecnica in riferimento ad una particolare forma di annebbiamento, sarebbe necessario riconoscere la corrispondenza superiore di quell'annebbiamento. Per esempio:

l'energia che promuove la collera può essere usata per lottare per il bene degli altri;

l'autocommiserazione può essere trasmutata in compassione.

l'annebbiamento dell'essere sempre occupati, in servizio.

la tendenza ad analizzare ed a sezionare, in discriminazione.

la devozione personale, in dedizione al bene del tutto.

l'eccessiva organizzazione, nell'uso corretto del tempo e dell'energia.

Questa tecnica può essere praticata di continuo nelle nostre vite per mezzo dell'affermazione, del riconoscimento e dell'uso della volontà. La trasmutazione non può essere attuata semplicemente con l'uso di un esercizio svolto per pochi minuti ogni giorno, ma lo schema che segue potrà divenire una focalizzazione per i nostri sforzi, e se sarà eseguito giornalmente, contribuirà molto al suo processo di attuazione.

### **Esercizio di Trasmutazione**

- I Sedetevi in posizione rilassata; acquietate le emozioni ed il pensiero.
- II Scegliete l'annebbiamento che desiderate dissolvere, e riflettete con attenzione sull'uso superiore in cui potete incanalare l'energia che ne è alla base. Ricordate che, di per sé, l'energia è neutra ed adotta le qualità di un annebbiamento particolare soltanto perché è stata associata ad esso.
- III Riconoscete le possibilità poste nella trasmutazione di quest'energia, le nuove capacità che potreste sviluppare e i campi di servizio che potreste iniziare.
- IV Decidete di trasformare l'annebbiamento scelto in un'espressione più elevata dell'energia implicata, ogni qualvolta sia possibile, e determinate di sviluppare in voi stessi questa qualità superiore con ogni possibile mezzo. Pronunciate a questo scopo un'affermazione e chiudete con le parole:

*Così sia.*

Questo esercizio dovrebbe essere svolto regolarmente ed il più spesso possibile.

## **II**

### **IL PRINCIPIO DELL'UNANIMITÀ E L'ANNEBBIAMENTO**

A prima vista, potrebbe sembrare che l'Unanimità sia così strettamente collegata all'Attività di Gruppo, da supporre che entrambe siano ostacolate dagli stessi annebbiamenti. Ma il Principio dell'Unanimità appartiene ad un livello differente e riveste un'importanza di portata molto più vasta dell'unione che costituisce l'attività di gruppo. Infatti, è ciò che potrebbe essere definito l'impulso verticale che affluisce giù nell'attività orizzontale di un vero sforzo di gruppo, poiché - così come la parola *unanime* denota - è fondamentalmente un'unità di anime, un'unità sui livelli dell'anima.

Questo significa che, così come per gli annebbiamenti che ostacolano la cooperazione con

gli altri ed impediscono un'attività di gruppo, dobbiamo considerare anche quelli che prevengono una risposta all'impulso dell'anima alla realizzazione della coscienza di gruppo ed alla consapevolezza più inclusiva che esiste sui livelli dell'anima.

Quando gli individui lavorano insieme per ragioni opportunistiche o materialistiche, la loro cooperazione è parziale e temporanea, senza unanimità. Non vi è alcuna forza trainante di un proposito unito, né un'intenzione mentale, che li leghi insieme in un'unità più profonda e significativa. Soltanto l'unanimità fa sorgere la spinta a servire con altruismo, la volontà di armonizzare, cooperare e condividere la responsabilità, e di raggiungere *insieme* ciò che viene riconosciuta quale meta comune.

Il Principio di Unanimità trasmette l'impulso di un modo di vivere più grande ed inclusivo, e quindi, quando è al centro di un'impresa di natura più vasta di quanto lo sia quella delle nostre attività ed obiettivi personali, la rafforza, la stimola e la eleva a nuove dimensioni. Unanimità non è uniformità, e quando la si trova al centro di qualsiasi attività di gruppo, si rivela come il più grande antidoto ad ogni problema capace di assalire il gruppo a livello personale.

Vi sono molti modi con cui possiamo cercare di aprirci a questo principio e di avvantaggiarci della sua *realtà*. Il riconoscimento della vivida, eterna verità della Vita Interiore, lo sviluppo di una consapevolezza di gruppo, il favorire l'interesse per gli altri, l'identificazione, ed il senso di responsabilità, sono tutti d'aiuto nel porci in contatto con lo spirito dell'unanimità.

Alla base delle nostre vite quali individui, gruppi, razze, e dell'Umanità tutta, vi sono propositi molto più grandi ed unanimi di quanto realizziamo, come ve ne sono anche - per considerare una prospettiva anche più ampia - sottostanti alla vita di tutti i regni della terra. Noi non possiamo conoscere l'intenzione divina, ma possiamo riconoscerne la manifestazione in quello che sappiamo essere buono e che è redimente nei confronti del *tutto*. Con queste dimostrazioni della Realtà, noi possiamo soltanto allearci, cooperare e lavorare; possiamo dar loro la nostra fedeltà e ci accorgeremo allora che la forza che esse incanalano dalla loro Sorgente, scorre allora attraverso noi - ci allineiamo con il battito del cuore della Grande Vita, nelle quale, come Anime, siamo uno, *un-animi*.

Molti degli annebbiamenti di cui abbiamo prima parlato ostacolano l'espressione dell'Unanimità, in modo particolare gli annebbiamenti positivi tesi verso un estremo senso di indipendenza e di individualità e che potenziano l'autoesaltazione, rendono veramente difficile il subordinamento del sé personale al bene del gruppo, e della volontà individuale a quella del più grande tutto.

L'impulso alla libertà proprio della nuova era, tende a trattenere molte persone dall'intraprendere un'attività di gruppo, ma dovremmo ricordare che l'unanimità origina da livelli più soggettivi ed universali di quelli delle sfere fisiche di partecipazione esterna di gruppo. Riguardo a tale soggetto, Teilhard de Chardin ha scritto:

“L'avvicinarsi di uno spirito verso l'altro arricchisce tutti... Raggiunta con simpatia, l'unione non limita, ma esalta le possibilità del nostro essere. È semplicemente una questione di tensione all'interno del campo che polarizza ed attrae, una questione di... *Unanimità*.”

È in queste dimensioni superiori che troviamo la vera motivazione dell'attività di gruppo, e scopriamo che essa non ci ostacola, così come temiamo. Al contrario, siamo uniti a livelli superiori essenziali, uniti nella *volontà* e nel proposito dei nostri Sé superiori. Siamo riportati quindi ad una gioia che ci è sconosciuta nei campi personali inferiori e ad una forza che va molto al di là di noi stessi come individui.

## SOMMARIO

### I. *Annebbiamenti che ostacolano l'Unanimità*

Presunzione

Volontà personale autoaffermativa

Enfasi eccessiva posta sui dettagli e sui conseguimenti esteriori.

Amore per l'organizzazione e per l'ordine in misura tale da dimenticare se soddisfano o meno il proposito originale.

Mancanza di inclusività

Desiderio di libertà personale

Insuccesso nello scorgere mete più lontane e più ampie.

Mancanza di interesse per il bene della totalità.

Insensibilità al più sottile ma inclusivo impulso dell'Anima.

### II. *Spunti di riflessione*

1. Come può essere sviluppato un maggiore senso di Unanimità?

Richiede più dedizione alle mete comuni?

Una maggiore prontezza nel lavorare per il bene della totalità?

Una più ampia comunicazione con l'Anima e maggior sensibilità all'impulso spirituale?

2. Quali sono alcune delle mete comuni dell'umanità?

Elencarne alcune, mostrerà rapidamente se il Principio dell'Unanimità sta operando, e se possiamo cooperare con esso in misura maggiore di quanto facciamo ora.

Si suggerisce la stessa meditazione dei capitoli precedenti, con il Principio di Unanimità quale tema dello stadio Creativo.

## LEZIONE XVII

### I

#### ANNEBBIAMENTI CONNESSI CON L'ATTIVITÀ

Oggi, probabilmente, gli annebbiamenti più diffusi sono quelli che riguardano l'attività. Si può dire che la nostra presente civiltà occidentale non soltanto ne è preda, ma ne è anche ossessionata. Vi sono vari motivi che ne determinano la potenza, ma, come è stato già detto, essi sono dovuti anzitutto al prevalente interesse per la cosiddetta "realtà materiale", ed alla conseguente focalizzazione sui possessi materiali e su come acquisirli.

##### **L'annebbiamento dell'Attività Eccessiva**

Questo tipo di focalizzazione produce l'annebbiamento dell' "esser sempre occupati". La persona comune non solo impegna quasi ogni minuto della sua vita, ma ne diventa orgogliosa. Si tende a credere che più si è occupati sul livello fisico, maggiori saranno i conseguimenti raggiunti. Molti si sono talmente adattati a questo modo di "essere sempre occupati", che l'attività costante è diventata una loro abitudine di vita, e sono diventati incapaci di rilassarsi o di trarre gioia da altri livelli. Se la persona non *fa* qualcosa, non è soddisfatta, e questa inquietezza non è solo fisica, ma soprattutto emotiva e mentale. Il "bisogno" di agire diventa tanto potente da rendere difficile l'arrestarsi ed il rimanere calmi.

Anche se tutto ciò viene riconosciuto, è ancora molto difficile cambiare il sistema di vita estremamente teso in cui viviamo. La maggior parte delle persone sono prigioniere di una rigida routine dalla prima infanzia fino all'età matura. Molti tipi di lavoro le costringono a seguire dei programmi rigidi ed a condurre un tipo di vita altamente organizzato, mentre le giovani casalinghe, con famiglie da accudire, trascorrono delle giornate ancor più affaccendate di coloro che sono sottoposti ad una routine fissa. Gli impegni sono continui, e di natura tale da non poter essere evitati. Oggi esistono poche persone che abbiano la possibilità di condurre un tipo di vita riposante.

La soluzione, quindi, non sta solo nel ridurre ogni qualvolta sia possibile l'eccessiva attività, ma anche nel mutare il proprio *atteggiamento*, imparando a trovare la calma interiore anche in mezzo all'attività, e poi, *a lavorare da quel punto*. Con le parole tratte da una scrittura Orientale:

"Sia l'azione che l'inazione possono trovare posto in te; il tuo corpo agitato, la tua mente tranquilla, la tua anima limpida come un lago di montagna."

L'iperattività ha spesso altre cause, oltre quelle degli impegni e della pressione del tempo, caratteristiche della società moderna. Essa può sorgere dal bisogno di fuggire da noi stessi e di dimenticare le nostre difficoltà interiori ed i nostri problemi. Quindi, per scorgere chiaramente questo annebbiamento e comprendere come trattarlo, dovremo imparare a distinguere la differenza tra iperattività dovuta ad una istanza primaria, e quella che è il risultato di un meccanismo di fuga e del cercare di evitare il difficile e spesso sgradevole compito di dover affrontare noi stessi e le circostanze implicate.

##### **L'Annebbiamento dell'Efficienza**

Strettamente connesso a questo annebbiamento dell'essere costantemente attivi, vi è

l'annebbiamento dell'*efficienza*. Questa causa risultati materiali - velocità di realizzazione, mole di lavoro eseguito, e produzione "scorrevole", ottenuti a spese della qualità e del valore. Attualmente questa tendenza, risultato di pressioni economiche e di altra natura, è talmente diffusa ed ovvia, che non occorre porla in enfasi, ma dovremmo essere consapevoli di questo impulso collettivo, così da non venirci presi più di quanto dovremmo esserlo, mantenendo, per quanto ci è possibile, un giusto senso delle proporzioni.

### **Equilibrio Interno ed Attività Esterna**

Ognuno di questi annebbiamenti può essere superato tramite due realizzazioni fondamentali. La prima è che il valore di ogni azione dipende dai *motivi* che l'hanno ispirata e dalle *mete* verso cui è diretta. Motivi, valori e mete, non appartengono alla *realtà* esterna. Essi appartengono al mondo interiore dell'umanità; sono di natura psicologica ed, a volte, spirituale. Quindi, si dovrebbe dare *loro* una considerazione primaria, prima di iniziare qualsiasi attività esteriore. In effetti, ogni attività fisica ha un'origine psicologica ed è stato provato che il più semplice dei movimenti presuppone il possederne un'immagine conscia od inconscia. Questo concetto è ancor più vero nel caso di attività complesse ed organizzate, che richiedono necessariamente una programmazione mentale per essere predisposte, ed istanze psicologiche perché vengano condotte a compimento.

La seconda realizzazione è quella della realtà e della potenza dell'azione *interiore*. Tale azione è duplice. In primo luogo agisce all'interno di noi stessi, è connessa cioè con il porci in grado di compiere azioni esterne di tipo migliore. Consiste nello sviluppo e nell'uso corretto di tutte le funzioni psicologiche, e nel coordinamento, e persino nel rinnovamento della nostra intera personalità.

Il secondo tipo di azione interiore consiste nell'influenza sottile che emana continuamente da ognuno di noi - anche se non ne siamo consapevoli - e dall'irradiazione deliberata che noi emettiamo. Ci siamo già occupati di entrambi questi aspetti dell'irradiazione ed in questo momento sarebbe utile un suo riesame.

Tutto ciò non dimostra soltanto la necessità di mantenere un giusto equilibrio tra attività interna ed esterna, ma altresì il riconoscere che l'interiore dovrebbe sempre precedere l'esteriore. Questa giusta relazione fu chiaramente dimostrata sia nella vita del Buddha che in quella del Cristo. Quando, in seguito alla schiacciante realizzazione della sofferenza del mondo, il Buddha lasciò la sua casa alla ricerca della Verità che avrebbe reso gli uomini liberi, egli si dedicò, nei corso di lunghi anni, alla ricerca interiore ed alla meditazione, sino a quando conseguì l'illuminazione sulle cause della sofferenza e sui modi di liberarsi da essa. *Dopo* aver compiuto ciò, egli iniziò la sua vita di servizio attivo, un servizio che svolse per mezzo secolo, illuminando innumerevoli persone e ponendo l'enfasi sulla necessità dell'azione interiore della meditazione.

Nella vita del Cristo troviamo, prima dell'azione esterna, un uguale modo di ritirarsi in se stesso. Nel suo Vangelo, San Luca narra che gli eventi più importanti della vita del Maestro erano preceduti da lunghi periodi di preghiera solitaria. Ad esempio, prima di scegliere i dodici discepoli e prima di pronunciare il Sermone della Montagna "Egli si recò su di una montagna per pregare e continuò a pregare Dio durante tutta la notte." (Luca, VI, 12)

Si potrebbero fare molti altri esempi, ma uno moderno, particolarmente significativo, può essere visto nella vita di Sri Aurobindo. Dopo aver trascorso la prima parte della vita in un'intensa attività esteriore, sentì l'impulso di ritirarsi e di trascorrere in silenzio il resto della vita. Ciò favorì non soltanto una profonda realizzazione spirituale, ma anche la scrittura di numerosi libri di grande valore. Oggi col crescere del frastuono della vita esterna, vengono largamente pubblicizzati i "Ritiri". Vi è un grande desiderio di "allontanarsi", di cercare un luogo di silenzio e di praticare la tecnica del silenzio, sia in gruppo che singolarmente. Ma

bisogna essere sicuri che non sia un ritirarsi dall'esterno, bensì un ritiro *per* sperimentare il "Luogo segreto dell'Altissimo".

### **L'Annebbiamento del Progettare**

L'Annebbiamento dell'attività produce facilmente altri annebbiamenti, come il costante progettare e pianificare per raggiungere i risultati desiderati. Ad esempio, tutti noi conosciamo persone che non fanno che ideare piani grandiosi su scala talmente vasta che richiederebbero immense risorse non disponibili, o capacità di cui non sono in possesso. Adorano servirsi di termini come "internazionale", "mondiale", "universale", e, alle volte, perfino "cosmico"! Ma tali piani sono spesso l'espressione di credere vero quello che si desidera e che è assolutamente inattuabile. Sembrano buoni sulla carta, ma lì rimangono.

Questo annebbiamento implica l'incapacità di riconoscere il principio della creatività ed i suoi metodi. Ogni creazione inizia dall'interno e procede verso l'esterno, da piccoli inizi, attraverso una crescita graduale, fino alla maturità finale. Tutti gli organismi viventi crescono in questo modo - da un seme. È il giusto metodo di ogni azione - dal centro alla periferia, dal concepimento all'espressione.

### **L'Annebbiamento del Manipolare**

Un altro annebbiamento connesso con l'attività, è quello del *manipolare*. È basato sulla tendenza a considerare gli esseri umani come "oggetti" da essere usati e sfruttati, sia per i propri fini che per una causa o un piano che si considera buono e giusto.

La forma di manipolazione più ovvia e grossolana che oggi viene maggiormente usata con un'aggressività sempre più crescente da parte dei mezzi di diffusione di massa, è la *pubblicità*. Tramite un appello esplicito o implicito, le persone vengono indotte ad acquistare gli innumerevoli prodotti che vengono immessi sul mercato. Le loro motivazioni vengono "manipolate", perché questo richiamo è per la massima parte diretto verso impulsi ed interessi inferiori, alimentando così sistematicamente e facendo sorgere in essi il desiderio di oggetti materiali. Spesso questi ultimi non sono affatto necessari, ed alle volte sono persino nocivi, ma le persone sono facilmente suggestionabili e diventano facili vittime di questi processi manipolativi. Esiste una situazione simile nel campo della propaganda politica, che viene generalmente mascherata sotto il nome di "ideali".

Vi è inoltre il modo in cui le persone si adoperano l'una con l'altra, spesso sotto la parvenza del cosiddetto amore; ad esempio, il modo in cui lo fanno genitori e figli, o mariti e mogli. Alle volte, questa manipolazione può addirittura arrivare al "ricatto". Tutti questi differenti tipi di manipolazione sono stati vividamente descritti da Everett L. Shostrom nel suo libro *L'Uomo, il Manipolatore* edito da Abingdon Press, New York.

Questo annebbiamento può essere dissipato soltanto tramite la realizzazione della vera natura degli altri esseri umani - riconoscendo che essi sono "soggetti" come noi, che devono essere rispettati ed amati, con i quali dobbiamo stabilire un giusto rapporto "umano", e che non sono "oggetti" da usare. Martin Buber si è occupato molto bene di questo punto nel suo libro *Io e Te* sottolineando il fatto che dovremmo pensare al nostro prossimo come ad un "tu" e non come ad un "lui". Chi ha questo annebbiamento dovrebbe ricordare inoltre che anche gli altri hanno diritto di libera scelta e di ordinare la propria vita in base al proprio modello.

A causa delle costanti pressioni esercitate da gruppi e da individui, tutti noi abbiamo il problema di doverci difendere per non essere manipolati. La prima cosa è quella di *riconoscere* le influenze che vengono esercitate su di noi. A tale riguardo sarà di molto aiuto leggere il libro di Vance Packard, *I Persuasori Occulti*, e qualsiasi altro libro sulla psicologia della pubblicità

che descriva chiaramente le tecniche ed i “trucchi” commerciali. La conoscenza di questi metodi ci mette in guardia, e fa sì che possiamo resistervi meglio e compensarli. La cosa più difficile consiste nel riconoscere e nel resistere alle manipolazioni più sottili di coloro con cui siamo in contatto più stretto. Dobbiamo apprendere l’arte di dire di “no”, gentilmente, ma fermamente. Questo richiede saggezza e volontà, ma ci è di molto aiuto nel realizzare che tali rifiuti giovano anche a coloro che cercano di imporsi a noi.

Non vi è alcuna necessità di elaborare le tecniche che possono essere usate per sconfiggere i vari annebbiamenti connessi con l’attività. Chi ha usato le tecniche date precedentemente, sarà preparato ad applicarle. Ad esempio, la *Tecnica delle Giuste Proporzioni* sarà particolarmente utile e la *Tecnica della Trasmutazione* fornirà un metodo pratico per convertire l’energia così spesso usata erroneamente da parte di chi ha simili annebbiamenti.

## ANNEBBIAMENTI CONNESSI ALLA SENSIBILITÀ

Una quarta categoria di annebbiamenti ha una comune radice nell’eccessiva sensibilità che causa un’identificazione con la propria vita emozionale e con le sensazioni evocate da tutti i contatti esterni, particolarmente con quelli di altre persone. Questo, a sua volta, produce attaccamenti o repulsioni, una dipendenza generale e suscettibilità all’ambiente ed alle influenze circostanti.

Uno degli annebbiamenti più comuni che sorge da questa identificazione, è la sensibilità alle opinioni ed al criticismo degli altri. Questo è un annebbiamento limitativo e doloroso, ma può essere controbilanciato dalla coltivazione del distacco e dalla fiducia in se stessi. Un aiuto allo sviluppo di questo atteggiamento è la realizzazione che i giudizi e le critiche delle altre persone sono generalmente basati sulla mancanza di informazione, sull’incomprensione, e sui pregiudizi personali dovuti ai loro stessi annebbiamenti! Possiamo adottare l’atteggiamento del vecchio adagio:

“Dicono. Cosa dicono? Lascia che dicano!” oppure:  
“I cani abbaiano; la carovana passa.”

Inoltre, un verso del *Dhammapada* ci ricorda:

“Le persone criticano quelli che parlano troppo; criticano quelli che restano in silenzio; e criticano anche quelli che parlano moderatamente. Nessuno è incensurato nel mondo.”

### L’Annebbiamento della Sensibilità Psicica

La tendenza ad essere troppo ricettivi alle opinioni degli altri, è una debolezza che può anche produrre una sensibilità negativa alle influenze psichiche, sia individuali che generali. Alcuni sono molto orgogliosi di questa impressionabilità e la considerano un segno di sviluppo “superiore”, scambiandola per intuizione. Alcuni la temono o ne sono sconcertati. Entrambe le reazioni sono annebbiamenti; quelli che la considerano un dono elevato, dimenticano che sia i popoli primitivi che gli animali, sono “psichici”, e quelli che ne sono disturbati dovrebbero realizzare che può essere controllata, mantenendo un atteggiamento positivo e sviluppando delle qualità che possano opporvisi.

### L’Annebbiamento della Percezione Artistica

Un altro annebbiamento di questa natura, è la tendenza a ciò che è stato chiamato *vaga*

*percezione artistica*. Le persone in possesso di uno spiccato senso della bellezza, della poesia e dell'arte, tendono a preferire di vivere in regni più nebulosi che nella dura realtà della vita di ogni giorno. Esse indulgono in meravigliose fantasie e nelle creazioni dell'immaginazione, perdendo così il contatto sia con il mondo dei fatti oggettivi, che con quello delle realtà spirituali. Questo annebbiamento, tende a rendere sognatori ed inefficienti coloro che lo posseggono.

D'altro canto, l'amore per la bellezza ne può produrre uno opposto. Può creare un'eccessiva valutazione per la bellezza oggettiva ed un attaccamento alla stessa. L'ammirazione per forme meravigliose, è certamente giusta, ma, così come rilevò Platone, è solo il primo gradino della scala che conduce alla bellezza essenziale, priva di forme.

“Iniziando dalla bellezza individuale, la ricerca della bellezza universale deve vederlo salire incessantemente lungo la scala celestiale, salendo di gradino in gradino; cioè, da uno a due, e da due ad *ogni* corpo incantevole, dalla bellezza del corpo alla bellezza delle istituzioni; dalle istituzioni alla cultura, e dalla cultura in generale alla speciale nozione che appartiene soltanto alla bellezza stessa; sino a quando, infine, egli perviene alla conoscenza di ciò che è la vera bellezza.” *Simposio 211 C*.

*Chi è incline a questi annebbiamenti di “sensibilità”, è anche soggetto a grandi conflitti.* La sua suscettibilità a pensieri, sentimenti, azioni ed alle necessità degli altri, lo trascina in ogni direzione. Ciò significa che se risponde a tali influenze, la sua energia si disperde e si dissipa. Svolazza in tutte le direzioni, è indeciso e vacillante, e realizza molto poco.

Gli stessi problemi sorgono dalla propria creatività. Si risponde così prontamente ad idee ed impressioni da venirne sommersi. Per queste persone è estremamente difficile focalizzarsi su di un particolare progetto, e generalmente falliscono nel compito di portare a termine qualsiasi loro idea, nell'espressione pienamente oggettiva. La risposta fondamentale a questo disperdersi delle energie è la *concentrazione* - il limitare l'attenzione e lo sforzo ad un'unica cosa alla volta, raccogliendo la volontà sufficiente a completare ogni impresa. Tutto ciò potrebbe essere riassunto affermando che il problema centrale di chi è soggetto a questa quarta categoria di annebbiamenti, è il conseguimento *dell'Armonia tramite il conflitto*. Questo problema è strettamente connesso all'annebbiamento della *pace*.

## **L'Annebbiamento della Pace**

Potrebbe apparire strano definire la pace un annebbiamento, poiché esso rappresenta l'ideale più ambito per la maggior parte dell'umanità. Ma molti lo vedono semplicemente come un'assenza della guerra. Regna una grande confusione riguardo alla sua vera natura e sui mezzi con cui può essere conseguita. Molti sono sotto l'illusione che la pace possa essere raggiunta tramite l'imposizione di mezzi esterni - con trattati, leggi, patti ed organizzazioni. Ma la storia più recente ha dimostrato perfino troppo chiaramente il fallimento di simili mezzi per prevenire la guerra. La ragione di ciò va cercata nel fatto che non si va alla radice della questione e non ci si occupa delle *cause* della guerra.

Queste cause sono state ampiamente discusse, e non è necessario occuparcene qui per esteso. Comunque, l'importanza primaria delle cause *psicologiche*, come gli impulsi aggressivi, l'autoaffermazione, la brama del potere, e la sfiducia dovuta alla paura, non è generalmente riconosciuta, né viene presa in considerazione. Poiché queste cause sono di natura psicologica, esse possono essere neutralizzate e controbilanciate soltanto tramite mezzi psicologici e spirituali. Questo fatto è stato chiaramente riconosciuto nel *Preambolo* allo

Statuto dello UNESCO:

“Poiché le guerre iniziano nelle menti degli uomini, è nelle menti degli uomini che devono essere costruite le difese della pace.”

Un'ulteriore ragione per la necessità di un approccio psicologico per stabilire la pace, è il fatto - ben accertato da parte della psicologia moderna - che, a causa di un meccanismo di proiezione, l'aggressività e la combattività che sono dentro di noi come individui, gruppi e nazioni, vengono spesso attribuite agli altri. Naturalmente, tali proiezioni tendono a far sorgere o ad intensificare l'ostilità in coloro verso cui sono dirette, e così si crea un circolo vizioso che affretta la violenza esterna.

Conseguentemente, le qualità umane che devono essere maggiormente sviluppate ed applicate in maniera più estesa - individualmente e collettivamente - sono la buona volontà, le giuste relazioni umane ed uno spirito di cooperazione. Una pace vera e duratura si può conseguire soltanto quale risultato di questi fattori e dei conseguenti mutamenti psicologici si potrebbe chiamare rivoluzione interiore - che possono arrecare agli individui ed ad i popoli. I molti cambiamenti necessari a portare tutto questo in manifestazione, comportano necessariamente l'abbandono di vecchi modi di agire e richiedono un'intera serie di rinunce e di sacrifici. In altre parole: il cambiamento comporta conflitto. Ma il conseguimento della vera pace e dell'armonia tramite la risoluzione del conflitto dentro noi stessi è veramente l'unico modo di evitare un conflitto *mondiale*, conflitto che oggi giorno significherebbe la distruzione di gran parte dell'umanità.

Tutto ciò dovrebbe essere realizzato da parte di coloro che sono annebbiati dall'idea della “pace ad ogni costo”. Uno stato di pace statico e negativo, sarebbe contrario al miglioramento, allo sviluppo ed alla crescita. I veri problemi, i mutamenti e le ricostruzioni che devono essere apportati sono i fattori che dovremmo tenere a mente allo scopo di raggiungere una vera armonia sulla terra.

### ANNEBBIAMENTI CONNESSI CON LA MENTE

La quinta classe di annebbiamenti è quella che sorge dalla polarizzazione mentale. Sono annebbiamenti specifici degli intellettuali e sono basati sull'illusione, o anche sull'errore che conoscere qualcosa mentalmente sia di per se stesso sufficiente.

Comunque, tale conoscenza teorica od oggettiva, è solo il primo passo verso una vera comprensione ed una realizzazione vitale, poiché queste vengono ottenute tramite altri mezzi di apprendimento. Ad esempio, la vera conoscenza degli altri esseri umani, non viene conseguita per mezzo di mere analisi e dall'enumerazione dei tratti e delle caratteristiche biologiche e psicologiche; richiede un'empatia che agisce tramite la sensazione e l'immaginazione. La comprensione dei grandi principi e delle realtà più elevate, viene ottenuta soltanto tramite un organo di conoscenza superiore - *l'intuizione*. Questo punto di vista non è antirazionale, ma *sovra-razionale*. Generalmente, gli psicologi accademici ed i filosofi moderni non riconoscono l'intuizione come mezzo di conoscenza, perché l'accusano di essere “mistica”; questo dimostra soltanto il loro erroneo giudizio della vera natura e del valore del misticismo.

In primo luogo, l'intuizione non è una qualità, o un dono, comune a tutti i mistici. Molti di loro seguono la via del puro amore, sono persone semplici e niente affatto interessate ad un tipo di conoscenza superiore. Altri sono sommersi alle volte dall'illuminazione della Realtà, il che non è dovuto specificatamente all'uso dell'intuizione.

D'altro canto, alcuni pensatori, nel corso del tempo, hanno riconosciuto ed usato

l'intuizione quale forma di comprensione più elevata. Recentemente, anche gli psicologi umanistici hanno iniziato a riconoscerla e ad apprezzarla.

L'uso della sola mente analitica, senza che essa venga integrata con altri mezzi di conoscenza, non è soltanto inadeguato, ma crea un vero ostacolo alla comprensione della realtà. È stata anche definita "la distruttrice del reale", a causa della sua tendenza ad analizzare ed a criticare, e della sua eccessiva attività, la quale crea una barriera, una specie di cortina, tra l'uomo e le sue realtà più elevate. Ciò è particolarmente applicabile nel caso in cui la mente non sia controllata. Vivekananda, il maestro indiano, ha umoristicamente paragonato le sue attività alle buffonate di una scimmia ubriaca punta da uno scorpione!

### **L'Annebbiamento della Critica**

Una tendenza della mente particolarmente dannosa, quando non sia equilibrata dalla comprensione e da una valutazione corretta, è la *critica*. È uno degli annebbiamenti più diffusi, a cui quasi tutti siamo inclini, ma a cui è particolarmente portato l'intellettuale.

La critica è così diffusa perché reca soddisfazione a molte tendenze fondamentali. Una di esse è il desiderio di autoaffermazione; dimostrare le deficienze e le debolezze degli altri, ci trasmette un piacevole senso di superiorità ed alimenta la nostra vanità. Oltre a ciò, la critica fornisce uno sfogo diretto alle energie combattive, mentre dà la soddisfazione di una sicura e facile vittoria quando il "nemico" non è presente, vi indulgiamo nell'illusione che essa sia innocua ed alle volte perfino un dovere.

Ma la critica *non è* innocua. Essa produce due reazioni opposte. Su qualcuno ha un effetto estremamente depressivo, crea un senso di inferiorità, inibisce e paralizza. Sfortunatamente, questo accade spesso quando è un genitore o un insegnante a servirsi della critica. Altri reagiscono ad essa in modo diverso - con la ribellione ed un comportamento antagonista, che, a loro volta, suscitano una ulteriore critica; questo crea quindi un circolo vizioso di incomprendimento e di conflitto.

Inoltre, la critica ha un altro effetto negativo: il danno che provoca a chi critica. Per suo mezzo la persona crea una barriera, impedendo i giusti rapporti con gli altri. Inibisce inoltre qualsiasi espressione di sentimenti migliori, e preclude un atteggiamento positivo e costruttivo. Il punto di vista inasprito e negativo che ne risulta, tende a reagire psicomatematicamente sulla persona, producendo effetti psichici molto negativi.

Un atteggiamento critico tende a creare e ad alimentare risentimento e ribellione, non solo contro la persona, ma contro le circostanze e la vita stessa. Coloro che credono in Dio, criticano spesso quell'Essere Supremo a causa del fatto che nel mondo vi è molta malvagità ed ingiustizia.

Una forma estrema di critica, che recentemente è molto aumentata, è la pratica del "ridimensionare" la grandezza ed i grandi uomini, traendo molto piacere dal porre in mostra le loro debolezze ed i loro aspetti inferiori. Molti pensano che la superiorità di un altro sia per essi un biasimo, o addirittura un affronto. Naturalmente, questa forma di critica è un completo annebbiamento, poiché coloro ai quali sono rivolte queste critiche, nel tentativo di abbassarli al proprio livello, sono diventati grandi *nonostante* i loro difetti e le loro debolezze. Ad esempio, l'immaturità emotiva di Mozart e l'ambizione e l'autoaffermazione di Wagner, non hanno influito sulla qualità superiore del loro lavoro.

Si dovrebbe fare una distinzione tra la critica e la discriminazione. Astenersi dalla critica non significa chiudere i nostri occhi davanti alle deficienze altrui, o mancare di riconoscerne

difetti e misfatti. Una corretta discriminazione richiede tutto questo, ed è l'atteggiamento *interiore* che assumiamo che la distingue dalla critica. Quelli che criticano, generalmente lo fanno con un senso di soddisfazione di sé e di superiorità, ma chi usa saggezza nella discriminazione, non trae alcun piacere dalle manchevolezze che riscontra.

La tendenza alla critica può essere controbilanciata con l'uso della maggior parte delle tecniche atte a dissolvere l'annebbiamento, ma forse la tecnica più semplice e diretta è quella della *Coltivazione degli Opposti*. In questo caso, significa coltivare una comprensione amorevole e sviluppare l'abitudine di vedere il buono nelle cose e nelle persone, esprimendo apprezzamento e stima.

Gli annebbiamenti mentali sono spesso associati con quelli del tipo attività, a causa della loro connessione con l'eccessiva enfasi e la sopravvalutazione della forma. Un esempio di ciò è il genere di poesia in cui è stata raggiunta la perfezione della forma senza avervi trasmesso qualsiasi significato reale, ed una cruda espressione di questo annebbiamento è l'attuale tendenza ad accordare più importanza al recipiente che al contenuto.

Quello che è stato appena detto, si riferisce all'uso errato della mente, ma sono anche necessari il suo uso corretto ed il suo sviluppo. Dovrebbero coltivare la mente apprezzandone le funzioni, specialmente coloro i quali sono soggetti al secondo, al quarto ed al sesto tipo di annebbiamento, (vedi pag. 11). Si potrebbe affermare che la vera funzione della mente è quella di essere un *interprete*. La mente deve raccogliere dati ed impressioni, traendoli dai sensi fisici, ed anche tramite la sensazione, l'immaginazione e l'intuizione. Questi poi vanno coordinati ed integrati, mostrando la grande funzione sintetizzante della mente. Oltre a questa funzione sintetizzante ed interpretativa, la mente ha il compito di formulare, e poi di esprimere, i risultati delle sue conclusioni.

Tutto ciò dimostra il principio generale che ogni singola funzione umana, se dissociata dalle altre, può solo dare un'immagine parziale ed unilaterale della realtà, ed è quindi una fabbrica di annebbiamenti. La funzione sintetizzante della mente è solo un aspetto della sintesi complessiva che è lo scopo di un essere umano integrato ed autorealizzato. Quindi, il collegare e l'integrare tutte le parti della natura umana, è un mezzo molto efficace per eliminare molti annebbiamenti, particolarmente gli ultimi due tipi considerati - il quarto ed il quinto. Questo principio generale dovrebbe essere tenuto a mente ed applicato in combinazione con le varie tecniche che si siano dimostrate più adatte.

## TECNICHE

Vi sono vari metodi che possono essere usati efficacemente a differenti livelli, per eliminare l'annebbiamento. I metodi preliminari (pag. 19) possono essere sempre usati perché semplici e piuttosto facili da comprendere, sebbene non sia molto facile praticarli.

Il primo di questi è la *consapevolezza*, vale a dire, il riconoscimento dell'esistenza, in noi stessi, di un certo annebbiamento. Questo riconoscimento potrebbe incontrare molta resistenza in noi, poiché spesso è doloroso, ed il nostro orgoglio viene ferito dal riconoscimento delle nostre imperfezioni. Ma dobbiamo essere sinceri con noi stessi e mantenere un atteggiamento di umiltà, senza indulgere in un senso di inferiorità e di colpevolezza. Ognuno di noi ha degli annebbiamenti, quindi non facciamo altro che condividere una condizione umana generale.

Il prossimo passo è la *dis-identificazione*, che in questo contesto significa che realizziamo ed affermiamo: "questo annebbiamento è in me, ma non è me". Tutti quelli che hanno usato

*l'Esercizio di Disidentificazione* a pag. 21 lo troveranno facilmente applicabile ad ogni annebbiamento specifico.

Dopo ciò, segue il *corretto uso della mente*. Un comune buon senso ed una chiara riflessione, spesso sono sufficienti a rivelare quanto un annebbiamento stia distorcendo le nostre vite, o impedisca il discernimento delle realtà interiori ed esteriori. Ma è necessario che *usiamo* questi poteri per fermarci e guardare in noi stessi, e per valutare i nostri atteggiamenti e le nostre azioni.

Infine, vi è la fase della *decisione* - decisione di non cedere all'annebbiamento di cui ci si occupa, sia interiormente che esternamente. Questo significa usare la volontà, e fornisce un'ottima occasione per esercitare ed allenare questo prezioso potere, così spesso trascurato ed usato erroneamente. Qui, è appropriata la *Tecnica del "Come se"* (pag. 43); possiamo comportarci *come se* questo annebbiamento non esistesse in noi. Anche il metodo di *sostituzione* è molto utile, esso consiste nel dirigere l'attenzione e l'attività in campi diversi da quelli pervasi dall'annebbiamento di cui cerchiamo di occuparci.

### **La Tecnica della Luce**

Tutti i metodi appena menzionati sono di natura difensiva; essi generano un certo controllo sull'annebbiamento, ma non lo dissipano, né lo eliminano. Per liberare veramente noi stessi, dobbiamo usare metodi più diretti e dinamici, ed uno di questi è la *Tecnica della Luce*.

Questa è basata essenzialmente sui Raja Yoga, così come esposto da Patanjali.\* I suoi stadi principali sono la concentrazione e la meditazione, con lo scopo, anzitutto, di allineare e di unificare tutti gli aspetti ed i livelli della personalità - fisica, emotiva e mentale - e poi di integrare la personalità con il Sé Superiore, o Anima. In questo modo sommiamo alla luce della mente la potente Luce dell'Anima.

Questa fusione di luci può essere visualizzata come un centro, come una sfera di luce, oppure come un riflettore. Con un atto di volontà, da esso si può proiettare un raggio di luce, e, con l'aiuto dell'immaginazione creativa, si può dirigerlo verso l'annebbiamento di cui ci stiamo occupando. Tramite quella luce, profonda e penetrante, l'annebbiamento si dissipa gradualmente. La Meditazione suggerita alla fine della sezione è basata su questa tecnica.

Anche il seguente Riesame nella Luce sarà di molto aiuto. Un esame serale dei propri atteggiamenti e delle proprie azioni della giornata, è una pratica estremamente preziosa, e per compiere tutto ciò dall'angolo della *luce* e per usarlo nelle nostre vite ci si potrà servire delle domande che seguono - facendo di ognuna di esse la nota fondamentale per una settimana.

### **Riesame nella Luce**

1. Posso affermare onestamente di sapere come mettermi da parte quale personalità, permettendo alla *luce* di illuminare i problemi della mia vita quotidiana?
2. Ci vien detto che vi è un'anima, un Essere di Luce, che irradia il Cammino spirituale. Realizzando ciò, conosco qualcosa della libertà dalle preoccupazioni che dovrebbe illuminare la mia via?
3. In quale modo si riflette la *luce* nella mia vita?

---

\* Una traduzione moderna degli *Yoga Sutra* di Patanjali, con commenti esaurienti, è il libro *La Luce dell'Anima*, di Alice A. Bailey, Editrice Nuova Era, Roma.

4. Tramite quali problemi ed in quali occasioni è più facilmente evocata la luce in me?
5. Quali attività e qualità della mia natura inferiore devono essere eliminate perché la *luce* illumini la mia via?
6. In quale modo posso usare la *luce* per aiutare l'umanità?

Tenere un diario spirituale è un'altra pratica di gran valore. Le idee ed i concetti raggiunti in meditazione si dimenticano facilmente se non sono posti per iscritto subito, e nel caso del riesame precedente, le note che prenderemo indicheranno il nostro progresso - o l'opposto, quando vi ritorneremo sopra in un momento successivo.

## II

### LA LEGGE DELL'AVVICINAMENTO SPIRITUALE E L'ANNEBBIAMENTO

La Legge dell'Avvicinamento Spirituale è particolarmente connessa al problema dell'annebbiamento ed indica chiaramente il modo in cui può essere sconfitto. L'annebbiamento è stato descritto come una densa nebbia in cui siamo immersi, che ci impedisce la visione della vetta della montagna e del cielo luminoso che ci sovrasta. Ancor peggio, l'annebbiamento in cui è immersa l'umanità può essere considerato una vera *nebbia psichica*, che non solo nasconde, ma è nociva e perfino velenosa.

Per liberarci da questa nebbia dobbiamo prima *elevarci al di sopra* di essa, ad un livello superiore di aria pura e di chiara visione, e *da quel punto*, riconoscere i vari annebbiamenti che pervadono le nostre vite, e proiettare su di essi una luce che li dissolva. Questo significa compiere un *avvicinamento spirituale* verso la Realtà, elevando la nostra coscienza, se possibile, entro il "pinnacolo di pace e l'altitudine di gioia ove immobile si trova l'Anima".

Allo scopo di incoraggiarci, realizziamo anche che l'avvicinamento spirituale è reciproco. La luce spirituale e l'energia discendono continuamente nel tentativo di avvicinarsi a noi, e possono raggiungerci se ci eleviamo al di sopra della nebbia, nella limpida atmosfera nella zona illuminata.

Questo è quanto tentiamo di compiere, abituandoci gradualmente, quando usiamo la *Tecnica della Luce*. Quindi, oltre che come mezzo per dissipare l'annebbiamento, questa tecnica può essere considerata ed usata quale meditazione sulla Legge dell'Avvicinamento Spirituale, tenendo costantemente a mente che, usandola, stiamo lavorando sotto questa grande legge, e con essa.

Anche l'uso della Grande Invocazione è un mezzo molto potente per determinare un avvicinamento spirituale. Il nostro appello invocativo ascendente crea un canale per l'avvicinamento discendente e per il fluire delle grandi energie spirituali di Luce, Amore e Potere. Quindi, dopo l'uso della *Tecnica della Luce*, che è in effetti una forma di meditazione, si dovrebbe pronunciare la Grande Invocazione, realizzando che essa crea un grande avvicinamento spirituale, sia individualmente che per l'intera umanità.

"La luce dell'anima che dissolve l'annebbiamento nei tre mondi rappresenta oggi uno degli argomenti di studio più pratici, utili e necessari... La liberazione dall'annebbiamento che li tiene schiavi è una esigenza assoluta per l'individuo e per l'umanità."\*

---

\* Alice A. Bailey, *L'Illusione quale Problema Mondiale*, pag. 163. Editrice Nuova Era, Roma.

## SOMMARIO

Generalmente, tutti gli annebbiamenti ostacolano l'avvicinamento spirituale, e, di contro, più raggiungiamo un avvicinamento spirituale, più saremo in grado di lavorare efficacemente al dissipamento dei nostri annebbiamenti aiutando anche ad eliminare quello mondiale. Tuttavia, alcuni annebbiamenti sono particolarmente d'intralcio sulla via ascendente verso la Realtà. Fra questi, ve ne sono molti appartenenti alla terza ed alla quinta categoria (gli annebbiamenti dell'attività e gli annebbiamenti della mente), particolarmente, i seguenti:

Eccessiva attività.  
Eccessiva enfasi posta sulla forma.  
Presunzione.  
Orgoglio mentale  
Preoccupazione per fatti pratici.  
Egocentrismo personale

## SCHEMA DI MEDITAZIONE

1. Cercate di focalizzarvi nella luce dell'Anima tramite la pratica dell'allineamento. Realizzate che:
  - a. L'Anima è *Luce*.
  - b. La luce viene riflessa nella mente.
  - c. Quindi, automaticamente, diventate portatori di Luce.
  - d. La Luce splende nelle tenebre.
2. Effettuate un allineamento cosciente con l'Anima mantenendo in mente i pensieri di cui sopra.
3. Quindi, coscientemente, mantenete la mente salda nella Luce.
4. Dedicate cinque minuti a:
  - a. Dedicare la personalità al servizio della Luce.
  - b. Assumere la responsabilità di un portatore di Luce.
5. Ora, dirigete il faro della mente infusa d'anima, verso un annebbiamento particolare. Cercate di vederlo chiaramente, *illuminato*, così da far risaltare le sue cause, caratteristiche e i modi in cui si maschera. Quindi, elevatelo nell'onniscienza dell'Anima, tramite cui può essere disperso e dissolto.
6. Pronunciate la seguente invocazione:

Possa l'energia del Sé divino ispirarmi  
e la Luce dell'Anima dirigermi.  
Possa io essere condotto dalle tenebre alla Luce,  
dall'irreale al Reale,  
dalla morte all'immortalità.
7. Chiudete con la Grande Invocazione, vedendo affluire la luce, l'amore e la volontà di Dio che disperdono l'annebbiamento mondiale e istituiscono una Nuova Era spirituale.

## LEZIONE XVIII

### I

#### REALTÀ E DISSOLVIMENTO DEGLI ANNEBBIAMENTI CONNESSI AI RAPPORTI UMANI

Esamineremo ora due gruppi di annebbiamenti - quelli generalmente connessi con i *rapporti umani* e quelli connessi con *l'espressione dello spirito nella materia*. Queste categorie sono molto ampie e riguardano un campo molto esteso di tendenze, caratteristiche e problemi. La maggior parte degli annebbiamenti concerne in modo più o meno diretto i rapporti umani e le manifestazioni della vita nella forma, ma qui ci occuperemo di quelli che esplicano questa attività in maniera più diretta e che sono molto diffusi e dannosi.

Ma, prima di discuterli in dettaglio, cerchiamo di ricordare un fatto: nel corso del lavoro di quest'anno il nostro obiettivo è stato quello di stimolare un riconoscimento ed una comprensione più chiari degli annebbiamenti che, ostacolando e distorcendo la Realtà, ci impediscono di condurre una vita armonica. Questo vuoi dire che la maggior parte della nostra attenzione è stata rivolta alle qualità e caratteristiche negative e limitative, piuttosto che a quelle positive e costruttive; e, probabilmente, alcuni penseranno che il numero delle prime sia molto scoraggiante e deprimente.

Ma non dovremmo permettere a noi stessi di reagire in questo modo. Il riconoscere qualcosa significa proiettarvi la luce della mente; comprendere significa richiamare la saggezza del cuore ad occuparsi di questo qualcosa. Chi ha lavorato con le tecniche qui date, conoscerà, per esperienza, l'effetto trasmutante e liberatorio prodotto da un'applicazione intelligente di tali riconoscimenti e comprensioni.

La prima di queste tecniche è stata quella della Disidentificazione. Essa si propone di coltivare il distacco e di realizzare il Sé Superiore, ed è stata data perché non è possibile lavorare sui nostri annebbiamenti senza una certa misura di distacco da essi, e senza una certa misura di forza interiore e di senso della realtà del vero Sé, che questo esercizio sviluppa. Per questa ragione raccomandiamo che gli studenti ricorran a questa tecnica ogni qualvolta abbiano la sensazione che gli annebbiamenti con cui si confrontano - sia individualmente che a livello sociale - minaccino di sopraffarli. Questo è quanto ha scritto un maestro:

“Non permettete all'annebbiamento del mondo di sopraffarvi, e badate a non farvi trascinare nel vortice della paura e del pessimismo da cui sono circondati i più... Uno dei principi che tutti devono apprendere è quello di valersi delle forze e delle energie che appartengono loro per innato diritto di possesso; è molto raro che esse vengano impiegate con comprensione da parte dell'uomo o della donna comuni... Pochi sono coloro che realizzano quanto siano potenti le energie da cui possono attingere a volontà... Dovreste mirare ad esprimere più frequentemente la natura interiore, esteriormente, cercando di creare un legame cosciente, più dinamico e reale, tra l'esterno e l'interno.”

Così, accingiamoci ad affrontare, con coraggio e fiducia, gli annebbiamenti che dobbiamo fronteggiare, considerandoli come una sfida che ci incita ad invocare l'aiuto del nostro Sé Superiore. Possiamo esser certi del potere illimitato del nostro vero Sé.

## IL SESTO GRUPPO DI ANNEBBIAMENTI

### Devozione ed Idealismo

Una delle difficoltà poste nel riconoscere e quindi nel dissolvere o nel controbilanciare gli annebbiamenti del sesto gruppo (pag. 12) è che molti di essi vengono considerati come buone qualità, poiché, in certa misura, riescono a far raggiungere risultati positivi. Ad esempio, la devozione personale può essere un incentivo all'autosacrificio e ad un servizio utile; lo stesso si può dire a proposito dell'idealismo. Tuttavia, spesso queste qualità sono restrittive, in quanto possono generare varie forme di servitù e di limitazione.

In contrasto al quinto gruppo di annebbiamenti che abbiamo studiato nell'ultima sezione (connessi alle funzioni analitiche e critiche della mente), il sesto tipo induce gli individui che ad essi sono suscettibili a chiudere gli occhi davanti alle imperfezioni, alle manchevolezze e perfino ai gravi difetti di coloro ai quali sono devoti. Essi vedono solo quello che vogliono vedere, e rifiutano di accettare l'idea che esista qualcosa che non sia buono nella persona che ammirano, nella causa o nell'obiettivo che hanno fatto proprio. Questo è particolarmente vero nei casi di devozione personale, ed ha fatto sorgere, su scala collettiva, il "culto della personalità", di cui questo secolo ha dato esempi rovinosi.

La devozione è ancora uno degli annebbiamenti prevalenti e più forti dell'umanità, sebbene le tendenze e gli atteggiamenti moderni stiano iniziando a diminuirne il potere. La devozione può essere dedicata ad una causa, ad un credo, ad un maestro o ad un'ideologia politica; può essere suscitata da un dovere o da una responsabilità; ma una volta che il devoto ne è "accalappiato", egli diventa completamente assorbito nel suo servizio, a cui dedica una parte eccessiva di forza vitale, anche sino al punto di risentirne fisicamente.

La devozione può portare ad un grande sacrificio personale ed allo sviluppo di uno spirito di servizio altruistico, ma, quando essa viene portata agli estremi, i devoti si smarriscono in un'estatica nebbia creata da essi stessi, una nebbia formata dal loro stesso desiderio. Poiché la devozione è un atteggiamento emotivo, è spesso legata all'idealismo, che ha una qualità più mentale. Inoltre, un simile assorbimento devozionale, unidirezionale, protegge il devoto da innumerevoli conflitti, responsabilità e scelte; molti incarichi non desiderati sono inconsciamente - ed alle volte coscientemente! elusi da questo atteggiamento.

Quando l'idealismo induce a credere che un ideale deve essere perseguito ad ogni costo, cioè, in modo rigido e fanatico, le conseguenze sono inquietanti. Poiché un ideale è qualcosa che appartiene ad un livello di pensiero più elevato di quello normale, ci si dovrebbe avvicinare alla sua materializzazione gradualmente. Inoltre, noi siamo costituiti in modo tale, che non è possibile che tutti i nostri ideali si possano realizzare contemporaneamente.

Questo è vero anche riguardo alla propria "perfezione". Incitato dall'idealismo, il perfezionista spenderà un ammontare di tempo e di energia eccessivi, nel tentativo di raggiungere la meta prefissasi. Nel desiderio unidirezionale di materializzare quell'ideale, viene perduto qualsiasi senso della proporzione. Se abbiamo un "modello ideale" di noi stessi troppo elevato ed irrealistico, non riusciremo a raggiungerlo, ed il prezzo di questo insuccesso sarà probabilmente una reazione depressiva creata dall'auto-accusa e dal senso di colpevolezza. Faremmo bene a ricordare che abitiamo un universo imperfetto, e che possiamo lavorare solo gradualmente verso un eventuale perfezione, la quale, non è ottenibile qui ed ora. Essa può servire come una prospettiva a lungo termine, l'ideale intravisto sulla vetta della montagna da scalare, ma va integrata con prospettive intermedie ed a breve termine.

### Fanatismo ed Autosacrificio

Idealismo e fanatismo tendono a correre tenendosi per mano e ad associarsi con il tipo di

devozione di cui abbiamo discusso. In questo contesto, è già stato detto abbastanza per dimostrare che la cieca dedizione e il credere nella perfezione di una persona o di una causa, non può arrecare alcun bene, né al devoto, né all'oggetto di venerazione. Essendo il mondo in un perpetuo stato di mutamento e di crescita, un ideale dovrebbe essere visto soltanto come una forma *temporanea* di un'idea, una forma adatta alle condizioni esistenti nel presente. E così come le idee sono in flusso costante, apportando incessantemente nuove forze, anche gli ideali devono evolversi per fornire dei giusti modelli al progresso.

L'attaccamento fanatico ad ideali, a dottrine ed a teologie, produce una visione della verità limitata e distorta. Causa antagonismo ed attrito in coloro che hanno opposti punti di vista. Nella storia non mancano affatto gli esempi dell'ostilità che può provocare, esplodendo in persecuzione attiva ed in guerre. Il Cristianesimo e l'Islamismo forniscono una testimonianza particolarmente negativa di quanto sopra. Forse, gli annebbiamenti di questo tipo dimostrano più chiaramente e più drammaticamente di altri, il modo in cui delle virtù, o delle qualità altruistiche, come la devozione e la dedizione, possono, se portate agli estremi, diventare pericolose e distruttive.

L'annebbiamento collegato al *sacrificio*, si pone tra gli annebbiamenti "superiori". Più diffuso nel passato, continua a mietere molte vittime che cadono nella sua trappola pensando che l'azione più efficace è quella che richiede un sacrificio maggiore e la più severa delle rinunce. Ad esempio, molte madri si sacrificano completamente per i loro figli, annichilendo le loro proprie vite ed il loro sviluppo, senza realizzare quanto tutto ciò sia dannoso per gli stessi bambini. Al contrario, quando una madre dedica un certo ammontare di tempo e di attenzione allo sviluppo della propria personalità ed alla realizzazione del suo vero Sé, essa diventa in grado di elargire ai propri figli una qualità di amore più elevata, ed una compagnia più ricca, mentre essi espongono gradualmente i loro interessi e le loro attività.

## **Possessività**

La possessività è un altro annebbiamento che fa parte di questa categoria. I suoi aspetti sottili sono molto difficili da riconoscere, mentre le sue origini più ovvie si trovano nell'avidità per motivi egoistici, e le sue radici possono trovarsi nel desiderio di proteggere quanto ci è caro e di salvaguardare ciò che per noi è prezioso. Ma se alla possessività viene permesso di averla vinta, essa può agire come un polipo, avvolgendo gradualmente i suoi tentacoli non solo intorno al possesso desiderato, ma anche intorno a colui il quale cerca di possedere.

Il genitore o il partner eccessivamente possessivo, è una figura troppo familiare per doverne discutere, ma la possessività ha altre forme che la legano agli annebbiamenti più ristrettivi, limitativi ed unidirezionali di questo gruppo. Il possesso, avere e mantenere, viene spesso perseguito per *amore dello stesso possesso*, e non per l'utilità dell'oggetto o per il suo vero valore. Questo è illustrato pittorescamente dalle somme esorbitanti che i collezionisti sono disposti a pagare per certi tipi di oggetti - cifre totalmente sproporzionate al loro valore reale.

Sul livello materiale, la tendenza ad acquisire è stata utile allo sviluppo umano sino ad un certo punto. Ha insegnato all'umanità a programmare e ad accumulare il complesso di cognizioni tecniche che ha reso il mondo moderno un tale stupefacente laboratorio. Ma, oggi, questo annebbiamento ha raggiunto proporzioni esagerate. L'atteggiamento possessivo verso il denaro è particolarmente nocivo per la sua tendenza a diventare una passione irresistibile e ad essere causa di un comportamento sconsiderato e perfino criminale. Il corretto rapporto con il denaro, rappresenta un problema difficile e sottile. Comunque, oggi, si sta evidenziando una sana reazione contro il possesso materiale, particolarmente tra i giovani, molti dei quali sono poco interessati al benessere ed alla sicurezza (che rappresentano delle vere e proprie ossessioni per la maggioranza degli adulti), e che mostrano una predisposizione a condividere con gli altri molto rara nel passato.

La possessività può esistere sia a livello mentale che fisico ed emotivo. L'accumulo di conoscenza, per solo amore della stessa, può essere classificato come uno degli annebbiamenti "superiori", un annebbiamento che genera oblio di ciò che è stato appreso e che deve essere equilibrato dall'enunciazione e dalla diffusione di ciò che è stato appreso.

Ovviamente, una tecnica primaria per eliminare la possessività, è la coltivazione del suo opposto - lo spirito di condivisione. Ma vi sono altre tecniche che possiamo utilizzare per l'eliminazione di questa forma di egocentrismo. Dovremmo sempre risalire alla *causa* di un annebbiamento, non limitandoci solamente alle sue forme di espressione. Potremo in questo modo curare le sue cause, piuttosto che prevenire soltanto le sue manifestazioni. La maggioranza dei nostri annebbiamenti originano da livelli molto più profondi di quelli superficiali da cui emergono. Ad esempio, la possessività trae spesso la sua origine dalla paura e dall'insicurezza.

### **Sentimento ed Attaccamento**

Molta brava gente viene tenuta in schiavitù da un sentimento che essi credono sia amore, ma che in realtà è più spesso una reazione emotiva di altro tipo, un'espressione di desiderio. Quando è diretto verso altre persone è generalmente una mescolanza di *desiderio* di amare, di bramosia di essere amati e di ansia di fare qualsiasi cosa che evochi quell'amore. Diretto verso degli oggetti, può assumere la forma di un nostalgico attaccamento a cose del passato, cose un tempo collegate ad una remota felicità, ma ora non più necessarie. Esso dovrebbe essere sostituito da altri interessi più adatti al presente.

Questo tipo di attaccamento è molto comune. Ci si attacca facilmente al passato, al conosciuto, alle esperienze precedenti, non soltanto perché trasmettono un senso di sicurezza, ma anche perché evitano lo sforzo di creare nuovi contatti, di dirigersi verso esperienze più nuove, esponendosi all'ignoto. Lo *status quo* appare come uno stato di relativa sicurezza - ove non ci viene chiesto nulla di nuovo!

Ma questo atteggiamento è in diretta opposizione al progresso evolutivo. I mutamenti avvengono necessariamente in continuazione, ed è stato detto che qualunque cosa costituisca il nostro prossimo passo, può essere definito, in questo contesto, "spirituale".

Come è già stato detto tutti questi annebbiamenti sono sia prodotti, che rinforzati, dalla protezione che offrono dall'assumersi impegni e responsabilità personali. Scrittori come Hermann Keyserling e Erich Fromm, hanno puntualizzato una curiosa ambivalenza che spesso esiste nelle persone. Da una parte, essi invocano la libertà, e sono propensi a ribellarsi contro qualsiasi tipo di disciplina o di restrizione, anche quando siano legittime o necessarie. D'altro canto, quando viene loro concessa la libertà, essi ne fanno un ben misero uso, coinvolgendosi frequentemente in situazioni dannose. Oppure essi la temono, sottraendosi alle responsabilità che comporta. Questo li rende inclini a cercare ancora riparo dietro ad una qualsiasi autorità esterna, forse nella forma di una figura politica, un insegnante od un leader. Così, la tendenza al culto personale si rinforza, e l'annebbiamento della devozione idealistica e fanatica viene fortificata.

L'attaccamento a persone o a dottrine, potrebbe essere considerato una specie di possessività, ma in realtà, è una forma di *essere posseduti* o perfino ossessionati. I fanatici hanno letteralmente venduto se stessi alla causa a cui hanno aderito; essi ne sono schiavi. Emotivamente e mentalmente, anche se non fisicamente, hanno perduto la loro libertà, poiché ragionano soltanto nei suoi termini, vedono unicamente attraverso la sua luce, e credono solo nella sua "verità". Questa è la misura di quanto ne sono posseduti.

## Servizio

Vi è poi l'annebbiamento del "servizio". Esso si colloca fra quelli che abbiamo definito "annebbiamenti superiori", ma è uno di quegli annebbiamenti che spesso ci intrappolano nelle reti dell'eccessiva devozione e del fanatismo. Il servitore colmo di devozione, può essere talmente preso dal suo servizio, da perdere ogni senso delle proporzioni. Convinto che il servizio sia l'unica cosa importante, gli subordina la vita intera.

Questo atteggiamento non equilibrato, trascura il fatto che nella vita dovrebbe esserci posto per *essere*, così come per *fare*. Inoltre, ignora l'importanza degli altri, poiché anche ad essi, così come a noi stessi, deve venire concessa l'opportunità di "guadagnare i propri meriti". L'aiuto eccessivo rivolto a qualcuno, anche se può generare un eccellente spirito di altruismo in noi stessi, può addirittura favorire la crescita dell'egoismo nella persona prodigalmente aiutata. Se viene tolta ogni responsabilità agli altri, senza chiedere nulla da parte loro, ad essi non rimarrà che un'esigua opportunità di praticare l'altruismo e di crescere spiritualmente. Comunque, per quanto possano essere bene intenzionati, gli sforzi di una madre che si schiavizza per la sua famiglia sotto la spinta di questo annebbiamento, sono fuorvianti, ed essa deve apprendere a creare opportunità che evocino il servizio anche da parte degli altri.

Chi riconosce in se stesso una tendenza ad enfatizzare eccessivamente le virtù del servizio, troverà giovevole la *tecnica delle giuste proporzioni*. Tutti questi annebbiamenti "di troppa intensità", vanno controbilanciati assumendo giuste prospettive e ampliando l'ottica unidirezionale affinché si slarghi in una visione più estesa.

## Visione Ristretta e Rigidità

Gli annebbiamenti della ristrettezza di idee e della rigidità, non necessitano di molte spiegazioni. I loro effetti limitanti sono ovvi. Ma tali annebbiamenti non sempre vengono riconosciuti, ed esistono molte ragioni che ci rendono difficile tale riconoscimento; perché vogliamo sentire intorno a noi le pareti protettive di un certo modo di pensare; a causa di ciò che potremmo chiamare "agorafobia mentale", o timore di spostarci in nuove aree di pensiero; a causa della pigrizia mentale ed emotiva, dell'ignoranza, e di quell'autocompiacimento che deriva dall'essere completamente assorti nelle proprie credenze, convinzioni e modi di vivere.

Se dovessimo riconoscere in noi stessi simili tendenze, cerchiamo di ricordare il valore della "divina insoddisfazione"... È stato attraverso la costante sollecitazione del cuore umano e delle menti aperte di alcuni indagatori, che l'umanità ha trovato la sua strada dall'oscurità primordiale al suo attuale, comparativamente avanzato, stadio di sviluppo. Una mente chiusa ed un sentirsi nel giusto, costituiscono dei grandi ostacoli al nostro proprio progresso ed a quello di altri. Come ha dichiarato il Prof. Tucci, un'autorità nel Buddismo Tibetano, "Sfuggite dalla severità delle rigide certezze".

L'antidoto a questo tipo di ristrettezza è *l'espansione*, che può essere coltivata in vari modi. I metodi più efficaci e diretti per svilupparla sono:

1. *Discriminazione* - l'abilità di vedere le cose chiaramente, senza pregiudizi e con flessibilità.
2. *Senso della proporzione* - (vedi tecnica a pag. 25)
3. *Larghezza di vedute* - la volontà e l'abilità (che *possono* essere coltivate) di vedere ogni lato e tutti gli aspetti di un argomento, e sforzarsi di raggiungere, per quanto è possibile, ciò che è stato chiamato "un punto di vista completo".
4. *Distacco* - il rifiuto di permettere a se stessi di lasciarci assorbire eccessivamente da qualsiasi cosa; l'assumere l'atteggiamento dell' "osservatore distaccato".

## Sincerità quale Annebbiamento

Associando l'idea di annebbiamento con la sincerità, non intendiamo naturalmente screditare un qualità che, intrinsecamente, ha un posto molto elevato tra le virtù. Come antitesi alla falsità, alla finzione, all'inganno e così via, è, per definizione, un riflesso della verità (o di quanto crediamo sia vero).

Ma la verità può essere così dinamica, così potente, talmente produttrice di effetti, che molte persone hanno difficoltà molto serie nel conviverci. Quando agisce su persone impreparate o difficili da trattare può portare a severi disturbi psicologici. Così, l'indiscriminato, anche se ben intenzionato, esercizio della sincerità ("io dico sempre quello che penso"), in situazioni ove non sia né opportuno, né gradito, la rende un annebbiamento, anche se va classificato tra quelli che abbiamo designato come "nobili".

Un esame dei motivi che sottostanno all'espressione di questa "sincerità", li rivela alquanto confusi. Anzitutto il giustificarsi di dover dire in ogni caso la verità per amore del vero è, nella maggioranza dei casi, una razionalizzazione (in senso psicoanalitico). Il vero motivo potrebbe facilmente essere un cedere indiscriminato all'impulso di dire la prima cosa che ci viene in mente, sulle basi che la sua "veridicità" ci dà il diritto, addirittura ci impone, di esprimerla come meglio ci aggrada.

In altri casi, il motivo potrebbe trovarsi su di un livello meno stimabile. L'impulso di criticare gli altri, di evidenziare le loro manchevolezze, può sembrare che nasca da una lodabile e sincera intenzione di migliorare i loro caratteri. Ma quante volte invece può essere attribuito ad un forte desiderio di autogrificazione, tramite la dimostrazione della nostra superiorità, l'ostentazione dei nostri doni naturali o dell'esercizio della nostra volontà di potere. Tuttavia, anche quando la motivazione è genuinamente altruistica, cioè, incontaminata dall'autogrificazione, questa tecnica è fundamentalmente sbagliata. Richiamare l'attenzione ai difetti del carattere, fa sorgere automaticamente un meccanismo di difesa nella persona criticata. Questo può assumere la forma di rifiutare la critica, o di ricambiarla, o di diventare ostili verso colui che critica. Può anche però, se accettata docilmente creare sentimenti di inferiorità e di colpevolezza che generano autoaccuse, il che potrebbe essere altrettanto dannoso. L'arte di consigliare è molto difficile e sottile, ed una "sincerità" avventata non porta ad alcuna risoluzione dei problemi che la riguardano.

## Serietà

L'eccessiva serietà è il caratteristico annebbiamento di chi è incline all'intensità ed all'impulso unidirezionale che sono alla base di questo sesto gruppo di annebbiamenti. Se ci lasciamo troppo prendere dalla serietà, essa può diventare oppressiva ed inibitoria. Si può sviluppare in uno stato mentale severo e solenne, che ci induce a considerare le persone, gli eventi, le circostanze, e soprattutto noi stessi, troppo seriamente. A parte la sua influenza condizionante su di noi personalmente, ha un effetto oppressivo sugli altri.

D'altronde, sebbene sia fundamentalmente causata da una mancanza del senso delle proporzioni, l'eccessiva serietà è anche dovuta ad un'enfasi eccessiva posta su ciò che è grave e triste, il che smorza l'apprezzamento degli aspetti gioiosi e fiduciosi della vita. Il modo più diretto per eliminare questo annebbiamento è quello di coltivare la *gioia*. Vi sono molti modi per farlo. La gioia è una qualità del Sé Superiore che ci è sempre accessibile, e che con la pratica può essere trasmessa alla nostra personalità. Naturalmente ciò non è sempre facile, ma possiamo sviluppare l'abitudine di mantenere un atteggiamento gioioso, così da essere in grado di amministrare con gaiezza gli affari meno importanti della vita. Poiché tutto ciò illumina l'atmosfera di chi ci circonda, così come la nostra, ed aiuta a creare un'aura di buonumore, lo sforzo iniziale è ben degno di essere compiuto.

La tendenza ad essere troppo seri, può essere controbilanciata da un senso di contentezza, dal trarre piacere dalle meraviglie che ci circondano, dall'apprezzamento di tutto ciò che è bello. Mentre questo atteggiamento si stabilizza, esso fornisce un canale per la gioia più profonda dell'Anima, ed inoltre questa gioia, come un termometro, indica la misura in cui siamo infusi dalla nostra Anima. Inoltre, potremmo ricordare le parole citate nella sulla gioia nella XI sezione: "La gioia permette alla luce di fluire, ed ove c'è gioia vi è poco spazio per annebbiamenti ed incomprensioni".

Un'altra qualità essenziale da essere coltivata è quella del *senso dell'umorismo*. Con la sua tendenza ad ampliare i punti di vista e ad incoraggiare abitudini mentali più distaccate e più gioiose, elimina, come per magia, la tetraggine dell'eccessiva serietà. Il sorriso è uno dei tonici che la natura ha dato all'organismo. La sua influenza stimolante, non tonifica soltanto la vita psicologica, ma, liberando le tensioni nervose e mentali, unge le ruote dei nostri rapporti umani. Inoltre, massaggia il fegato!

Un modo efficace di richiamare alla mente una qualità che dobbiamo sviluppare, è quello di scriverla a larghe lettere su di un biglietto, che sarà quindi posto in un luogo da cui attrarrà continuamente la nostra attenzione. Non servirà soltanto a rammentarci di praticare la qualità in questione, ma influirà direttamente sull'inconscio. Questo metodo, conosciuto come la *Tecnica delle Parole Evocative*, è un mezzo molto prezioso per influenzare l'inconscio, il quale, anche senza la nostra attenzione cosciente, ne registra i messaggi e risponde. La qualità che desideriamo coltivare inizia a prendere forma, con una definizione ed un'intensità sempre crescenti sotto la soglia della consapevolezza, sui livelli che condizionano i nostri atteggiamenti, molto più di quanto realizziamo.

## IL SETTIMO GRUPPO DI ANNEBBIAMENTI

Generalmente parlando, gli annebbiamenti appartenenti al settimo tipo, l'ultimo che considereremo, sono quelli specificatamente connessi con i problemi della forma e dell'espressione. Essi sono collegati ai mezzi tramite cui la vita, o "Spirito" (usando questa parola in senso generico), si manifesta sia collettivamente, che individualmente.

### L'Annebbiamento della Forma

Una notevole caratteristica dei tempi attuali, è l'importanza attribuita alla forma in generale. Uno degli esempi più diffusi di ciò, è l'enorme ammontare di tempo dedicato all'apparenza ed al benessere del corpo fisico. Per secoli le ristrette visioni dualistiche religiose, che hanno prevalso nel mondo occidentale, ne hanno incoraggiato la trascuratezza e lo sminuimento; alcune pratiche ascetiche l'hanno addirittura sottoposto a sofferenze. Ma, col progresso nei campi concernenti la preservazione della vita umana, come l'igiene, la chimica e le cure mediche, al corpo fisico venne data gradualmente un'adeguata attenzione ed il giusto rispetto.

Ora, il pendolo è oscillato verso l'altro estremo, e c'è una preoccupazione esagerata per questo aspetto della vita. Si sono compiuti enormi sforzi per promuovere e preservare l'attrattiva fisica ed il vigore; gli esercizi di yoga vengono insegnati diffusamente; i prodotti di bellezza sono una delle industrie più importanti; viene impiegato un esorbitante ammontare di tempo, di energia e di denaro per seguire i dettami della moda. Un altro esempio di questa eccessiva valutazione della forma fisica è l'incessante competizione per raggiungere nuovi primati nel mondo dello sport.

Ma il peggiore degli annebbiamenti connessi all'attaccamento alla forma è la prevalente paura e perfino l'orrore nei riguardi della morte; vi è un rifiuto quasi universale dell'accettazione della naturalezza della morte, di conseguenza, vengono compiuti sforzi frenetici per prolungare la vita nel corpo. Tutto ciò ha creato una concezione della vita completamente materialistica, seguita dall'abbandono dei valori non materiali e dalla mancanza di interesse per il destino e la continuità della vita indipendentemente dal suo strumento fisico.

Si dovrebbe accordare un riconoscimento ed un apprezzamento adeguati a coloro, i quali, spesso in maniera veramente eroica, hanno superato severe menomazioni fisiche per dare il loro prezioso contributo all'umanità. Un esempio notevole e quasi incredibile di ciò, è la vita di Helen Keller. Cieca e sorda dalla nascita, la sua determinazione l'ha portata da una normale educazione, fino al dottorato di ricerca. Scrisse libri, tenne conferenze, e condusse una campagna per i disabili. Similmente, Beethoven superò quanto sarebbe normalmente considerata un'enorme disabilità in un compositore, (la sua totale sordità degli ultimi anni) per produrre la maggior parte delle sue serie di sinfonie. Un'altra figura, è quella di Charles Darwin. La sua debolezza fisica e nervosa gli permetteva soltanto di lavorare un'ora, o poco più, al giorno, ma malgrado questo handicap, egli riuscì a scrivere il suo lungo e pionieristico libro, *L'Origine della Specie*, ed altri lavori.

In un altro campo, Renoir è rappresentativo per quanto riguarda i lavoratori creativi che hanno prodotto preziose opere d'arte a dispetto delle loro menomazioni fisiche. Negli ultimi anni della sua vita, egli continuò a dipingere nonostante l'intensa sofferenza provocatagli dall'artrite alle mani. È interessante menzionare qui un gruppo di artisti, i quali, nonostante la loro impossibilità ad usare le braccia, hanno imparato, con grande pazienza ed allenamento, a produrre un lavoro a livello professionale, tenendo il pennello in bocca o con l'aiuto delle dita del piede. Queste persone devono essere ammirate tanto quanto quelle che hanno raggiunto una certa importanza in campi atletici grazie alla loro bravura fisica.

Simili considerazioni ci aiutano ad acquisire un atteggiamento del tutto equilibrato nei confronti del corpo, un atteggiamento libero dalla sua dipendenza, e certamente opposto a quello che ce ne rende schiavi. Il corpo fisico viene così riconosciuto per quello che dovrebbe essere; uno strumento utile e veramente indispensabile, un "meccanismo" al servizio dell'essere umano.

## **Il Rapporto tra l'Umanità e le Macchine**

L'analogia del conducente e della sua automobile, ci aiuta a porre nella giusta prospettiva il vasto problema del *giusto rapporto tra l'umanità e le macchine*. L'espansione estremamente rapida dell'uso delle macchine, ha prodotto mutamenti radicali nel nostro modo di vivere, e, per quanto concerne i risultati di questa rivoluzione tecnologica, si sono sviluppati atteggiamenti e valutazioni differenti. In primo luogo, prendiamo in considerazione le posizioni estreme.

Ad un polo, vi sono quelli pieni d'entusiasmo per tutti i congegni meccanici ed elettronici, per l'automazione e per i sistemi robotizzati designati a rimpiazzare le attività psichiche individuali. L'estremo opposto è negativo; è un'avversione alla tecnologia sorta da un riconoscimento dei pericoli a cui può condurre un uso eccessivo delle macchine. Le persone che hanno questo punto di vista, temono che l'umanità venga assoggettata e disumanizzata dalla macchina, tale estremismo può portare al suo totale rifiuto.

Un esempio di ciò è l'assoluto rifiuto di Thoreau di avere qualcosa a che fare con qualsiasi forma di meccanica, ma particolarmente con la routine restrittiva ed oppressiva della vita

sociale nel New England. Egli si appartò per condurre un'esistenza solitaria e si costruì una capanna in un bosco vicino ad un lago. Le ragioni delle sue idee e le sue esperienze, sono state da lui descritte nel libro *Walden*, libro che merita di essere letto per la sua statura intellettuale e morale, anche se la sua posizione antisociale non fosse condivisa dal lettore.

Un altro esempio è Gandhi, il quale tentò di indurre gli indiani ad astenersi dall'uso delle macchine. In particolare, incitò ad adottare gli antichi metodi tradizionali indiani di tessitura manuale e ad abolire il telaio meccanico. I suoi sforzi fallirono perché non può esservi ritorno al passato. Infatti, il suo grande discepolo ed ammiratore, il Pandit Nehru, venne costretto non soltanto ad abbandonare il tentativo, ma anche a realizzare che lo sviluppo industriale in India doveva essere attivamente incoraggiato. Il nobile errore di Gandhi, ci fornisce una prova lampante di quanto le buone intenzioni e le sublimi motivazioni ispirate da principi spirituali, non siano sufficienti a prendere decisioni che siano sia giuste, che coronate da successo.

Tali decisioni richiedono una costante consapevolezza non solo dei motivi, ma anche di quali siano in realtà le *condizioni*, e quindi delle *possibilità effettive* di riuscita. Si deve considerare la situazione nella sua interezza, e prevedere, per quanto sia possibile, i probabili risultati delle decisioni programmate. Questo si applica a tutti coloro che adottano un atteggiamento di totale rifiuto della civiltà moderna, sia che essi siano intellettuali come Guénon, od alcuni tra i giovani d'oggi. La loro giustificata ansia di cambiamenti radicali, li incita a cercare di distruggere qualsiasi cosa, senza possedere alcuna chiara idea su mete future e su programmi di ricostruzione.

Riguardo al problema specifico dell'umanità e le macchine, e tralasciando le posizioni estreme di *pro* e contro, la questione fondamentale è quella di stabilire *giusti rapporti e proporzioni tra fini e i mezzi*. Questi ultimi, sia interiori e psicologici, che esteriori e pratici, devono essere accettati ed apprezzati. Ma dovremmo scegliere quei mezzi che sono più adatti e che ci rendono il meglio in cambio dei nostri sforzi. Nello stesso tempo, dobbiamo esercitare una costante vigilanza, e, con una volontà forte ed attenta, assicurarci che le nostre mete siano protette dal pericolo di essere distorte dai *mezzi* che abbiamo scelto per realizzarle.

In questo caso è illuminante l'analogia del conducente d'auto. Il giusto approccio all'uso dell'auto è quello di considerarla come un mezzo per arrivare rapidamente ed agevolmente nel luogo in cui vogliamo recarci, sia per motivi di lavoro che per divertimento. La passione per la velocità e per lo status symbol dell'auto "più grande e più bella", non hanno alcuna parte in tutto ciò. Tutte le macchine possono essere sfruttate per motivi e per propositi classificabili dall'altruistico al criminale. Ad esempio, un registratore può essere usato per della buona musica, per efficienza sul lavoro, per comunicazioni personali, o per spionaggio e ricatto.

È *l'umanità e non la macchina*, che genera il problema. Vi sono macchine la cui semplicità funzionale rende impossibile ogni abuso, come l'onesta lavatrice che evita un lavoro faticoso e risparmia tempo. Ve ne sono altre, come il meraviglioso computer, che esalta le attività umane. Ma non dobbiamo aspettarci che tali macchine sostituiscano l'individuo quando non sono in grado di farlo. Uno di questi esempi fu un tentativo di traduzione computerizzata, in cui il termine "spirito", venne tradotto "alcohol!"

Norbert Wiener, uno dei pionieri della cibernetica, ha trasmesso un significativo avvertimento riguardo a tale soggetto. Egli afferma: "Che il cielo ci aiuti se permetteremo alla macchina di prendere delle decisioni e di guidarci senza prima aver esaminato le leggi che governano le sue operazioni ed accertato con sicurezza se i principi del suo comportamento sono accettabili." Si potrebbe aggiungere che la macchina non ha, e non può avere, senso di responsabilità o volontà autonoma.

## **Annebbiamenti dell'Organizzazione e dell'Ordine**

Questi sono problemi importanti nella società moderna, in cui il benessere dell'immenso numero di persone che popolano le nostre città, dipende considerevolmente dalla conduzione delle grandi industrie e dai diversi tipi di organizzazione necessari a soddisfare le loro esigenze. Queste complesse condizioni, hanno creato una crescente tendenza verso un tipo di vita irreggimentata ed organizzata, sia a livello individuale che di massa. Anche se questo ha contribuito, sino ad un certo grado al progresso della società, le pressioni economiche e di altro tipo che subiamo, stanno imponendo un'eccessiva enfaticizzazione di questo controllo, con il risultato che la vita di oggi si sta ingolfando sempre più negli annebbiamenti della burocrazia, della tecnologia, delle statistiche e dei meccanismi organizzativi.

In tutto ciò, l'elemento umano e la necessità individuale, tendono ad essere trascurati o sottovalutati. L'organizzazione diventa la "realtà", mentre la sua vera funzione - provvedere alle necessità umane - viene presa in scarsa considerazione. Molti ne sono consapevoli e ne soffrono, ma le difficoltà conseguenti al tentativo individuale di neutralizzare tale tendenza, producono generalmente un sentimento di impotenza. Tuttavia, la consapevolezza degli effetti di questo orientamento, avrà un enorme peso nel controbilanciare il suo potere di influenzarci psicologicamente senza che ne siamo consapevoli. Possiamo inoltre sfuggire alla tentazione di arrenderci all'impulso di organizzare eccessivamente le nostre vite.

Uno dei pericoli insiti in questo orientamento, è l'inconveniente di sacrificare i diritti ed il benessere dell'individuo. Questo apre il difficile problema del conflitto tra il bene della totalità e quello del singolo, un problema a cui l'eccesso di organizzazione e di controllo non fornisce alcuna soluzione. Un altro pericolo è quello che un individuo tenda ad addossarsi il potere di un'organizzazione, ad assumersene la responsabilità identificandosi con il suo meccanismo. In un simile fertile terreno, l'annebbiamento del potere e della posizione prospera. Con l'appoggio di un'organizzazione, una persona di scarso rilievo può acquisire un certo senso di importanza che gli deriva dal ruolo che ricopre come suo rappresentante, sentendosi autorizzato a parlare per suo conto. Sfortunatamente, tali persone spesso falliscono nel presentarne il vero proposito, e sotto il pretesto della *sua* autorità, danno libero sfogo ai loro desideri, alle loro opinioni ed alla loro tendenza a dominare ed a controllare. In verità, la burocrazia è un terreno molto fertile per i piccoli dittatori! D'altro canto la struttura di una vasta organizzazione tende ad incoraggiare i suoi membri a ripararsi nel suo interno ed a nascondersi dietro ai suoi imponenti meccanismi, in misura tale da arrestare lo sviluppo della loro propria individualità ed iniziativa. Se tutto ciò dà un senso di sicurezza, provoca anche la crescita del tipo di annebbiamento negativo, e può condurre alla frustrazione ed alla depressione.

Lo stesso potere di interessi più ampi e del "gruppo di forme pensiero" che essi generano, rende queste tendenze molto difficili da resistere. La situazione è responsabile dello sviluppo di un nuovo tipo di società organizzata, caratterizzata da quella che è stata definita la "civiltà delle macchine". Ma non dovremmo accettare docilmente il sapere che tutto questo è destinato a condurci alla distruzione dell'individualità ed alla soppressione di ogni iniziativa. L'organizzazione, cioè la macchina, rafforzata da un programma e da un pensiero computerizzato dall'ordine e dal sistema, può e deve essere mantenuta al suo posto come nostro servitore, e non come padrone del nostro destino. La standardizzazione ed il conformismo del pensiero, dell'atteggiamento e dell'azione, impongono gradi differenti di schiavitù allo spirito umano. Ma questa minaccia può essere evitata: il potere dello spirito è la nostra protezione. La necessità di standardizzazione non deve significare nient'altro che un insieme di espedienti che consenta all'umanità di fare un uso più efficiente delle sue risorse, e di fornire un più ampio campo d'azione ad un modo di vivere creativo. Nel *Corriere UNESCO*,

Frank Lloyd Wright è citato per aver dichiarato quanto segue:

“Per un certo periodo di tempo, sarà forse inevitabile che ci si innamori della negazione portata dalla macchina. Ma preferisco immaginare che questa nuova negazione sia soltanto una base che ci consentirà di ottenere uno splendore di vita talmente grande, da essere stato sconosciuto ai Greci od ai Romani, dai Goti o dai Mori. Dovremmo conoscere una vita al cui confronto quella che essi conoscevano appaia non soltanto comparativamente limitata e di portata ristretta, ma sbiadita nella ricchezza del colore, dell’immaginazione e dell’integrità dello spirito.”

Anche se ciò che è stato detto riguardo agli annebbiamenti di questo tipo è riferito principalmente alla collettività, abbiamo individui che vi sono ugualmente soggetti. Molte persone hanno l’esigenza eccessiva di organizzare le vite di altre persone tanto quanto la loro! L’annebbiamento dell’ordine è un fatto molto comune; le sue vittime sono molto più interessate al raggiungimento di un risultato preciso ed ordinato, che al proposito di ciò che è stato fatto. Per quanto questo possa apparire comparativamente semplice ed innocuo, ciononostante può avere l’effetto non soltanto di distogliere l’attenzione e di far perdere tempo ed energia, ma anche quello di far nascere l’abitudine di porre un’indebita attenzione alla forma ed agli aspetti materiali della vita. Questi diventano sopravvalutati ed eccessivamente enfatizzati, a scapito del proposito, del significato e degli aspetti più qualitativi e spirituali. L’inizio di questo annebbiamento è impercettibile e cresce invisibilmente, perciò deve essere distrutto sin dall’inizio. Il senso dell’ordine può quindi essere relegato al suo giusto posto, come *strumento* che favorisce una maggiore abilità d’azione e di efficienza.

### **Cerimonie e Rituali, Magia e Simboli**

Vi è un altro tipo di annebbiamento a cui spesso sono inclini le persone di questo tipo; il fascino della cerimonia e del rituale. Anche in questo caso può accadere che si dia un’eccessiva enfaticizzazione alla forma, trascurandone il significato ed il proposito. L’amore per il rituale a cui si partecipa, diventa niente più di un’esperienza emotiva, laddove la cerimonia, o il rituale, dovrebbe costituire l’espressione o il simbolo di un principio, o di una realtà, molto più grande della cerimonia stessa. La sua funzione è quella di stabilire un canale per le realtà superiori ed essere il mezzo tramite cui le energie spirituali evocate possano pervadere la coscienza dei presenti, così che tali energie possano fissarsi ed esprimersi oggettivamente. Tutte le religioni maggiori si sono servite di pratiche rituali, e, generalmente, esse variano dalla semplice preghiera e dal culto, al raccapricciante sacrificio di creature viventi, rito che risale a tempi passati e che, in alcuni luoghi, viene ancora praticato.

Vi è un legame molto stretto tra tutto questo e l’annebbiamento insito in ciò che è “segreto”, nella magia e nel simbolismo. A seconda del nostro concetto ed uso dei simboli, essi servono sia a chiarire la natura della realtà, che a velarla e ad oscurarla. Se lo si considera unicamente per ciò che è, solo un’immagine, un’indicatore della realtà, un simbolo può essere utile, in quanto costruisce un ponte affinché possiamo capire. Ma se lo scambiamo per la realtà, se ci lasciamo avvincere dal simbolo stesso, esso diventa un generatore di annebbiamento; maschera la realtà, impedendoci addirittura di percepirla ai di là del simbolo e, conseguentemente, ne snatura il proposito.

Nelle sue varie sembianze, l’attuale interesse per la magia causa annebbiamenti di un tipo particolarmente pericoloso. L’applicazione di energie soggettive in quel che è noto come magia nera, praticata per fini materiali è una grave perversione dell’energia vivente, che può, se usata per propositi spirituali, trasmutare, illuminare e redimere. Per questa ragione è molto imprudente far luce sui poteri soggettivi che sono alla base di tutta la vita esteriore. Esse sono

delle conoscenze sacre. Fortunatamente, il fatto che la maggioranza delle persone ne ignorino l'esistenza, impedisce loro di servirsene in maniera particolarmente estesa. Ciò nondimeno, tutti coloro che si stanno risvegliando a questi poteri e ne sono interessati dovrebbero essere estremamente cauti nell'occuparsene. La parola d'ordine è purificazione dei moventi, e l'eliminazione di ogni egoismo è la nostra grande protezione.

## **L'Annebbiamento del Passato e del Nuovo**

L'importanza e la prevalenza di due ulteriori annebbiamenti, giustificano il loro attento esame prima di terminare il nostro studio. Diametralmente opposti l'uno all'altro, essi sono *l'annebbiamento del passato e l'annebbiamento del nuovo*. Oggigiorno, rappresentano una causa costante di conflitti, spesso inaspriti dalla violenza, a tutti i livelli ed in ogni campo. L'innegabile valore insito nelle migliori tradizioni del passato, rappresenta un valido argomento per apprezzarle o per preservare quanto contengono di buono. Allo stesso tempo il corso degli avvenimenti ci introduce inevitabilmente verso il nuovo, che in massima parte rappresenta un autentico avanzamento.

Si potrebbe certamente affermare che nessuna di queste condizioni, di *per sé*, produce necessariamente degli annebbiamenti. Questo accade quando le persone tendono agli estremi ed adottano un atteggiamento parziale o esclusivo, sostenendo una posizione o l'altra, quando questo atteggiamento è rafforzato o da fanatico attaccamento al passato - alle volte nei suoi aspetti peggiori - o dall'indiscriminata infatuazione per ciò che è nuovo. Tentiamo di esaminare attentamente questi elementi interessanti.

In primo luogo, consideriamo l'annebbiamento del passato. Con le sue origini profondamente radicate in abitudini e routine stabilite da lungo tempo, nell'attaccamento emotivo e nell'osservanza della tradizione, esso serve gli interessi costituiti dell'autorità e della classe dirigente, respingendo il nuovo con i suoi pericoli sconosciuti e la sua incertezza. Cerchiamo di ricordare che l'idea della forma non è limitata a ciò che è materiale. Mentre forme come oggetti, istituzioni, abitudini, e così via, sono riconoscibili, altre, come sentimenti, idee ed ideologie, sono, rispettivamente sui livelli emotivi e mentali, ugualmente delle *forme*. E spesso sono solide come la roccia! Se ossessive ed estremamente diffuse, "muoiono difficilmente", ma esse devono morire, quando, come tutte le forme, sopravvivono alla loro utilità.

In questo caso, il problema più rilevante è quello di discriminare tra quanto è ancora vitale e di valore nelle vecchie forme, e ciò che è antiquato e deve essere sostituito e messo da parte. Quindi, la soluzione consiste nel preservare il centro vivente, l'eterna verità, ed i giusti valori che appartengono alla vecchia forma, mentre ci si disfa dei suoi elementi obsoleti. In buona parte, questo criterio è applicabile a tutto ciò che è nuovo. È la sua stessa novità a gettare su di noi un magico annebbiamento, o stabilisce veramente un canale per una qualità o un'energia mancante? Le nuove energie in arrivo, al loro primo apparire, tendono ad essere espresse in maniera barbara, esagerata e violenta. L'inizio di ogni era ha assistito a questo fenomeno, e l'epoca attuale non fa eccezione. Il fatto è che le forme atte a contenere le nuove energie e ad esprimerle costruttivamente, non sono ancora state preparate e rese disponibili. Il loro sviluppo deve essere graduale; nel frattempo, i tempi sono tristemente disarmonici. Ma queste inquietanti condizioni sono temporanee, e sarebbe saggio da parte nostra non prestarvi eccessiva attenzione e non permettere che ci spaventino.

In questo caso, la risposta è l'opposto dell'annebbiato aggrapparsi ad usanze antiche ed a tradizioni del passato. È necessario che acceleriamo la costruzione di nuove forme capaci di contenere e di esprimere correttamente le nuove energie. Così come stanno le cose oggigiorno, si può soltanto tentare di compiere degli sforzi in questa direzione, e ciò attraverso prove ed

errori - perlopiù, sbagliando. Ma la *vita* è là, essa preme per manifestarsi e non può essere negata o contrastata. Essa domanda la nostra collaborazione e le forme migliori che possiamo progettare per la sua apparizione.

Così, il rimedio per entrambi questi annebbiamenti, dipende largamente dalla nostra capacità di assumere un giusto *atteggiamento* in questo periodo intermedio. Per quanto un'epoca possa essere sgradevole e deprimente sotto certi aspetti, essa condurrà infine ad una nuova e migliore forma di civilizzazione e di cultura ed all'utilizzazione di nuove e meravigliose energie. La caratteristica di questo atteggiamento corretto può essere espressa in un'unica, breve, ma grande parola: *saggezza*. Tramite la luce ed il discernimento che conferisce, la saggezza instaura un equilibrio che può eliminare gli aspetti peggiori della maggior parte degli annebbiamenti in noi stessi, nei gruppi sociali a cui apparteniamo e nell'umanità in generale. Non è possibile occuparci in modo specifico delle innumerevoli possibilità di usare la saggezza, possibilità che esistono in tutti i campi, né suggeriamo una regola generale per la sua applicazione. Essa consiste nel:

- 1) Riconoscere, fra quanto appartiene al passato, ciò che è ancora valido e degno di essere conservato, liberandolo dalle logore forme che lo imprigionano.
- 2) Essere vigili alle promesse insite nelle nuove, entranti energie, cercando di usare le loro potenzialità per costruire un mondo più adatto ad esprimerle degnamente.

## LA TECNICA DELL'INDIFFERENZA

È una tecnica molto efficace per conseguire la liberazione da tutti i tipi e gli aspetti dell'illusione, e specialmente dagli annebbiamenti a cui siamo più soggetti o, si potrebbe dire, in cui siamo immersi nella maggior parte del tempo, se non continuamente.

Arrivando alla graduale eliminazione delle nostre reazioni emotive alle condizioni interne ed esterne che ci fanno soffrire, si stabilizza una libertà interiore che crea efficienza nell'azione. Il requisito principale è la disidentificazione dal costante flusso di elementi psicologici (pensieri - immagini - desideri - istanze - emozioni) e dalle sensazioni fisiche, che, normalmente, occupando il campo di coscienza, attraggono la nostra attenzione. La disidentificazione implica l'assumere e mantenere l'atteggiamento interiore dell'*Osservatore*; in altre parole, il conseguimento della vera *consapevolezza di sé*, cioè la consapevolezza di *Quello* entro di noi, che, permanente ed immutabile, si trova dietro, o meglio, al di sopra, dell'interminabile varietà di stati psicologici transitori.

L'atteggiamento dell'Osservatore ha un'importanza speciale. È necessario per praticare *l'Esercizio di Disidentificazione e di Autoidentificazione* descritti a pag. 26, Anno 2° e pag. 13, Anno 1°. Un'altra tecnica molto efficace è quella che abbiamo chiamato *Il Senso di Proporzione*. Il suo scopo è duplice:

1. Applicata al tempo (*Giusta Proporzione nel Tempo*) rivela la mancanza d'importanza del momento passeggero entro il flusso del tempo, così come viene espresso nella successione dei cicli: giorni, mesi, anni, secoli, millenni e lo scorrere dei vasti cicli cosmici. Questa ampia visione produce una realizzazione vivente della relativa insignificanza dell'eternamente mutevole "presente", diminuendo così il suo potere di assorbirci completamente.

Un modo molto semplice di eseguire questa tecnica è quello di cercare di rammentare ciò che abbiamo fatto, o sperimentato, ad esempio, lo stesso giorno di uno o due anni or sono. Se, com'è probabile, lo abbiamo dimenticato, ciò ci aiuterà a realizzare quanto poco importanti siano state allora le nostre azioni ed i nostri sentimenti. Possiamo invertire

l'ordine immaginando quanto apparirà poco importante nel futuro, ciò che sperimentiamo oggi emotivamente e fisicamente. Vi è una storia su di un re indiano che illustra appropriatamente questa idea. Dopo aver convocato il gioielliere di corte, il re gli chiese di incidere sull'anello che portava costantemente al dito, un motto che lo aiutasse a mantenere uno stato d'animo equilibrato sia nei periodi felici che in quelli difficili. Il gioielliere incise un'unica parola: "Passerà".

2. La seconda applicazione di questa tecnica riguarda lo spazio (*Giusta Proporzioe nello Spazio*). L'astronomia moderna ci parla dell'inconcepibile vastità del cosmo *conosciuto*, che contiene più di mille milioni di galassie; ognuna composta da milioni di soli. Di fronte a questi dati imperscrutabili, la piccolezza e la vanità del nostro egocentrico senso di presunzione, delle nostre pretese e dei nostri interessi personali, decrescono sino ad una insignificanza che ci aiuta a liberarci dalla loro schiavitù. In questo caso possiamo servirci utilmente della pratica, adottata da Theodore Roosevelt, di contemplare il cielo durante la notte, allo scopo di "ridimensionarsi" (pag. 25).

Queste tecniche faciliteranno l'applicazione di mezzi più specificatamente psicologici atti a conseguire l'indifferenza. Di questi, il primo e fondamentale, mira ad eliminare il ribellarsi a condizioni sgradevoli ed indesiderate. Il primo passo in questo senso implica la loro *accettazione* quale *preliminare* per sviluppare la chiara visione necessaria ad occuparsene con un'azione appropriata. Spezza le reazioni a catena emotive, o "circoli viziosi", che così frequentemente rafforzano e fissano i nostri annebbiamenti. Un esempio comune di come operano simili reazioni a catena è il processo tramite cui la consapevolezza di sentirsi depressi accresce la depressione, che a sua volta crea ulteriori depressioni, e così via. Lo stesso tipo di circolo vizioso agisce anche nel caso della paura: abbiamo paura delle nostre paure, e questo genera una paura maggiore. Ancora, sentirsi incolleriti nei confronti di altri, genera in noi stessi collera perché ci siamo arrabbiati e così via. Reazioni emotive di questo tipo possono inoltre causare circoli viziosi *combinati*; la collera può far sorgere la paura di essere indotti alla violenza, la paura può causare o aggravare la depressione, ecc.

Il mezzo per rompere la potenza di simili reazioni a catena va trovato *nell'accettazione* della reazione emotiva originale. Accettazione significa *riconoscere* la "normalità" di tali reazioni a livello di un vivere normale e non esserne quindi né sorpresi, né costernati. Nella loro qualità di risposta "automatica" della nostra natura emotiva, esse vanno osservate serenamente.

Ma certo l'accettazione non basta. Rappresenta soltanto il *primo* passo, sebbene indispensabile. Il secondo passo consiste nel compiere, affermandola coscientemente, una *disidentificazione* dall'emozione in questione. In se stesso, l'atto di accettazione implica una certa misura di disidentificazione, una *distinzione* tra l'io accettante, o Sé, e l'emozione sperimentata. Il passo successivo è il riconoscere il potere, che possediamo, di *decidere* quale sia l'atteggiamento corretto da adottare verso l'evento o la situazione che fa sorgere l'emozione. In altre parole: Come possiamo *interpretarlo*? Che cosa possiamo *dedurne*? Quale significato possiamo *attribuirgli*?

L'evento o situazione, può essere considerato come un *messaggio* da interpretare, una *sfida* da affrontare o un'*opportunità da* afferrare. Adottando questo atteggiamento positivo, noi mutiamo effettivamente o trasformiamo una situazione che è in realtà un *rappporto* tra le occasioni esterne e noi stessi. A seconda della nostra valutazione, possiamo considerarlo come un avvertimento salutare, un invito a far sorgere energie latenti ed un'occasione per esercitare la volontà, un invito all'azione. Alla mente arrivano molti esempi di questi "segnali", il più comune dei quali è il dolore fisico. Possiamo reagirvi con irritazione o con depressione ed autocommiserazione, prendendo subito qualche palliativo, oppure trarne profitto comprendendone le cause ed iniziando l'azione necessaria per eliminarlo.

Una situazione che produce delle reazioni e con la quale abbiamo tutti avuto a che fare, è

quella che sorge quando siamo oggetto di critiche o di ostilità da parte di altri. Invece di dar libero sfogo a quelle che sono normali reazioni di collera o di depressione, o all'uso di certi meccanismi di difesa, potremmo decidere di ricercare la causa delle critiche o dell'attacco cui siamo stati soggetti.

Un modo efficace per neutralizzare la sensibilità alla critica, è accettare il fatto che non può essere evitata comunque ci si comporti. Spesso una nostra valutazione sincera della situazione, rivela che è stato il nostro *atteggiamento* o il nostro comportamento verso chi critica o chi ci si oppone a far sorgere la sua ostilità. Questo riconoscimento può aiutarci a modificare simili atteggiamenti o comportamenti "provocativi", ad eliminare quelle cause in noi. L'utilità dei critici, o "nemici", è stata posta in risalto da numerosi scrittori:

- Confucio:* "Sono davvero fortunato. Ogni qualvolta commetto uno sbaglio, gli altri lo scoprono sempre!"
- Plauto:* "Le persone sagge apprendono molte cose dai loro nemici".
- George Sand:* "Un uomo intelligente approfitta sempre, in qualche modo, delle malvagità che si dicono su di lui".
- Inayat Khan:* "I miei amici mi mandano dolcemente a dormire, i miei nemici mi tengono sveglio".
- F. Schiller:* "L'amico mi è molto caro, ma anche il nemico mi è utile: il primo mi mostra quello che posso fare, il secondo quello che dovrei fare."

Un'espressione estremamente paradossale di questo riconoscimento è il detto indiano :

"Un nemico è altrettanto utile di un Buddha!"

D'altro canto, è consigliabile adottare un atteggiamento di indifferenza ed anche di cautela, verso l'essere elogiati e popolari. G. Dupré ammonisce: "L'elogio è come un profumo, piacevole all'odorato; ma è bene accettarlo con discrezione perché va alla testa, intossicandoci ed alle volte confondendoci. È consigliabile lasciare fuori dalla stanza i fiori che profumano troppo intensamente."

Un'altra considerazione che può essere di grande aiuto nell'assumere un atteggiamento di equanimità riguardo agli eventi, è il riconoscimento del fatto che spesso i successivi sviluppi di un evento, dimostrano, prima o poi, di essere diversi, ed anche opposti a quelli immediati. Che ciò sia vero, è appropriatamente illustrato da una storia citata da Lin Yutang nel suo libro: "L'Importanza di Vivere".

"Il grande filosofo Taoista Lieh-tse narrava la famosa parabola del vecchio Uomo del Forte:

Un vecchio viveva con suo figlio in un forte abbandonato sulla cima di una collina ed un giorno smarri il suo cavallo. Vennero i vicini ad esprimere la loro simpatia per questa sventura, ed il vecchio chiese, "Come potete sapere che questa è una sfortuna?" Pochi giorni dopo il suo cavallo ritornò con un certo numero di cavalli selvaggi, ed i vicini ritornarono per congratularsi per il suo colpo di fortuna, ed il vecchio replicò, "Come potete sapere che questa è una fortuna?" Con tutti quei cavalli intorno, suo figlio prese l'abitudine di cavalcare, ed un giorno si ruppe una gamba. I vicini tornarono per esprimere la loro simpatia, ed il vecchio replicò: "Come potete sapere che questa è una sfortuna?" L'anno seguente vi fu una guerra, e poiché il figlio del vecchio era zoppo, non andò al fronte!"

L'"indifferenza" coltivata in tutti questi modi non deve essere presa per qualcosa di negativo. Non è insensibilità, o mancanza di sentimenti; è la sorgente di una gioiosa

realizzazione della nostra libertà *interiore*, della nostra indipendenza *interiore* da persone e avvenimenti. Ci conferisce inoltre due doni preziosi: un chiaro *riconoscimento della realtà e la capacità di un'azione efficace*. Eliminando gli annebbiamenti creati dalle erronee reazioni emotive, permette alla pura luce della verità di illuminare la nostra coscienza. Nello stesso tempo, fa sì che l'energia della volontà che ci incita all'azione, non sia deviata od indebolita mentre passa attraverso i livelli emozionali, dando così campo libero alla nostra capacità di agire in modo costruttivo.

Così, vi sono eccellenti ragioni per allenarci nella *Tecnica dell'Indifferenza* e per farne buon uso.

## LA TECNICA DELLA PRESENZA

Nella XIII sezione dicemmo che il Riconoscimento della Realtà, che ne è l'argomento centrale, richiede sia il dissolvimento dell'illusione che dell'annebbiamento. Sinora ci siamo occupati principalmente di quest'ultimo, perché gli annebbiamenti sono più diffusi delle illusioni a causa della polarizzazione prevalentemente emotiva dell'umanità, e perché, senza avere eliminato, almeno in certa misura, gli annebbiamenti che ci assalgono è estremamente difficile lavorare efficacemente sull'illusione.

Il dissolvimento dell'illusione è un argomento di vasta portata e non possiamo occuparcene qui estesamente, ma la *Tecnica della Presenza* che descriveremo, è un mezzo efficace per liberarci sia dall'illusione che dall'annebbiamento, essendo, come abbiamo detto, il metodo più diretto per riconoscere la Realtà (pag. 7). Ricordiamo inoltre che anche se l'illusione, che è di carattere mentale, è distinta dall'annebbiamento che appartiene al regno dell'emozione, tuttavia nell'essere umano esse non sono separate, poiché esiste una stretta relazione ed una costante interazione tra la mente e le emozioni. Quando l'illusione fa sorgere sentimenti ed emozioni, il che accade spesso, diventa essa stessa fonte di annebbiamenti. Similmente, gli annebbiamenti intercettano, per così dire, colorano e distorcono il discernimento della mente.

Il riconoscimento della "Presenza" può essere raggiunto in vari modi ed in differenti gradi, o stadi. Essenzialmente, è la realizzazione della Vita Universale, o Realtà, che pervade sia il mondo esterno che ogni essere umano. In termini filosofici, questa permeazione può essere chiamata *l'immanenza* o la *manifestazione* della Realtà, che, nella sua essenza, è *trascendente*; in termini religiosi è stata conosciuta come l'onnipresenza di Dio.

Un'indicazione atta a far raggiungere il primo stadio di questa realizzazione, viene fornita dall'evidenza scientifica della stretta interdipendenza ed interazione di tutte le parti dell'universo, il che dimostra che esso è un'Unità organica, o "Tutto". Recenti scoperte astronomiche hanno rivelato che nel suo interno esistono innumerevoli galassie, le quali formano gruppi giganteschi che ruotano ad enormi velocità. Il fatto che radiazioni emananti da sorgenti di grande intensità, situate a grandi distanze, pervengano a questo nostro pianeta, ci dà un senso vivido ed anche drammatico di questa Totalità.

Ma l'unità dell'universo visibile, potrebbe essere, ed in verità è, solo la manifestazione esterna, o riflesso, di un'unità esistente nello spazio interno dei mondi soggettivi. Qui, la chiave necessaria è un'altra facoltà, *l'intuizione*. Come indica la sua etimologia, l'intuizione è una visione interiore diretta, una "capacità di vedere all'interno", una percezione diretta della realtà. Pone in grado il suo possessore di "vedere" la "Presenza" della Realtà universale in tutte le forme manifeste ed in ogni essere individuale o entità differenziata. Questo atto del "vedere", è una esperienza meravigliosa che, benché ineffabile nella sua essenza, è stata descritta da alcuni che l'hanno sperimentata in termini che danno una vivida immagine delle meraviglie che hanno avvertito.

Nel II Libro della *Bhagavad Gita*, se ne può trovare una delle descrizioni più impressionanti quando Krishna, simbolo e incarnazione del Supremo, acconsente alla supplica di Arjuna. Avendo aperto “l’occhio interiore” di Arjuna, Egli gli rivela la Sua divina apparenza in innumerevoli forme. “Guarda o Arjuna, le Mie forme, a centinaia, anzi a migliaia, molteplici, divine, di vari colori e di varia forma (v. 5) ”Qui, oggi, guarda l’intero universo, mobile ed immobile..... tutto unificato nel Mio Corpo.” (v. 7) Avendo così parlato..... il grande Signore dello Yoga rivela quindi ad Arjuna la Sua Suprema e Divina Forma. (v. 9) ”Se le luci di mille soli avvampassero contemporaneamente nel cielo, ciò potrebbe assomigliare allo splendore di quell’Essere elevato.” (vs. 12)

Ma la Divina Presenza nell’intero universo è solo un aspetto del Supremo, che rimane, nel Suo Essere essenziale, trascendente, libero e non coinvolto nella Sua manifestazione entro il tempo e lo spazio. Come S. Radhakrishnan afferma nel suo commento del 9° Libro della Gita:

“La Gita non si fa negatrice del mondo, che esiste attraverso Dio ed ha Dio dietro, sopra e davanti a sé. Il mondo esiste per mezzo di Colui Che, se il mondo non esistesse, non sarebbe meno in se stesso di quello che è. Diversamente da Dio, il mondo non possiede in se stesso la ragione specifica del suo esistere; l’essere che esso possiede è perciò limitato e non assoluto. Il maestro non è quindi proclive al panteismo che afferma che ogni cosa è Dio, bensì al panenteismo che insegna che ogni cosa esiste in Dio. Il processo cosmico non rappresenta una manifestazione completa dell’Assoluto. Nessun processo finito può mai, in modo definitivo e completo esprimerlo, anche se è vero che questo mondo è una manifestazione della realtà divina.” (pag. 289) Ed. Astrolabio.

Aurobindo definisce la sintesi di trascendenza e di immanenza “Supremo Segreto” nel suo libro “Saggi sulla Gita”

“Questo mistero del nostro essere implica necessariamente un simile supremo mistero dell’essere del Purushottama. Il supremo segreto non è l’esclusiva impersonalità dell’Assoluto. Tale segreto è il miracolo di una Persona suprema e di un apparente vasto impersonale che sono uno, un immutabile Sé che trascende tutte le cose, ed uno spirito che si manifesta qui, alla stessa fondazione del cosmo, come una personalità multipla ed infinita, che agisce ovunque - Un Sé ed uno Spirito che si rivela alla nostra ultima, più intima e più profonda esperienza, come un Essere illimitato che ci accetta e ci conduce a lui, non in una vuota, scialba esistenza, ma positivamente, profondamente e meravigliosamente, in tutto Se Stesso ed in tutte le parti della sua e della nostra esistenza cosciente. Questa massima esperienza e questa visione più ampia, aprono un significato profondo, toccante e sconfinato, alle nostre caratteristiche naturali: conoscenza, volontà, amore del cuore ed adorazione. Da sola, la conoscenza non può esserci d’aiuto; vi è spazio, uno spazio illimitato, per l’amore del cuore e per l’aspirazione illuminata ed elevata della conoscenza, una conoscenza misticamente più chiara e di una serenità più intensa. È tramite la vicinanza perpetuamente unificata della nostra coscienza del cuore, della coscienza della mente, della coscienza completa, *satatam maccittah*, che acquisiamo l’esperienza più ampia, più approfondita ed integrale della nostra unità con l’Eterno. Un’unità più stretta in tutto l’essere, profondamente individuale anche in mezzo all’universalità, anche all’apice della trascendenza, è qui data all’anima umana quale via per raggiungere il Supremo e per possedere la perfezione e la coscienza divina a cui è chiamata dalla sua natura spirituale”.

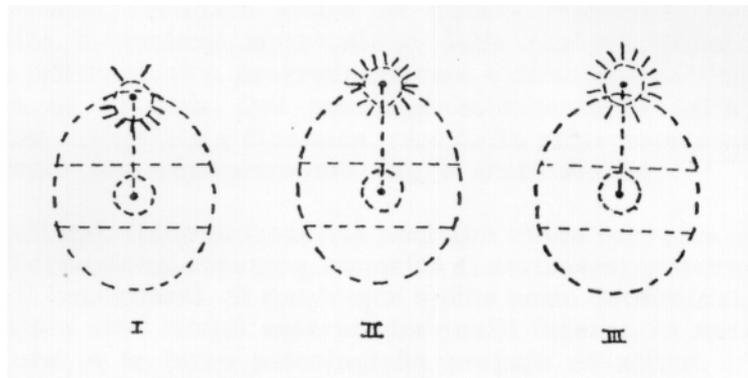
Sebbene in Occidente la Presenza sia stata in massima parte definita in termini di relazione e di stretta comunione tra Dio e l’Anima, non vi è mancanza di descrizioni dell’onnipresenza in

senso universale. Plotino afferma: “Dio non è esterno a nessuno, ma è presente in tutte le cose, sebbene esse ignorino che Egli lo sia.” (Enneade Sesta, IX, 7). Quindi, in una raccolta di detti attribuiti a Gesù, troviamo quanto segue: “Sollevate la pietra e lì Mi troverete, spaccate il legno ed Io sarò là.” L’espressione più concisa, ed allo stesso tempo inclusiva dell’unione interiore tra Dio e l’uomo, è l’affermazione di San Paolo: “In Lui viviamo, ci muoviamo ed abbiamo la nostra esistenza.” (*Atti degli Apostoli 17:28*).

Evelyn Underhill si è occupata di questo argomento in maniera molto chiara e comprensibile nel suo libro *Misticismo*. Vi si possono trovare molte citazioni di mistici Cristiani, fra cui alcuni poeti, incluso Dante. Ve ne raccomandiamo lo studio accurato, particolarmente dei capitoli sull’ “Illuminazione dei Sé” e sulla “Vita Unitiva”, in cui l’autrice delinea una sottile distinzione tra i vari livelli di realizzazione della Presenza. Vi sono sei fasi, o gradi, di questa realizzazione:

1. Illuminazione
2. Contatto
3. Temporanea fusione parziale
4. Fusione
5. Identificazione
6. Vita Unitiva

Entro certi limiti, queste fasi sono rappresentate dalle differenti posizioni della stella nel diagramma dato a pag. 30, Anno 2°, che ripetiamo qui di seguito:



È qui descritto il rapporto del Sé transpersonale o spirituale, con la Realtà Universale che esiste all’esterno dell’ “ovale” dell’individuo. Nella prima fase, la stella è posta quasi interamente entro l’ovale, indicando così la prevalenza dell’aspetto individuale nella coscienza. La seconda fase mostra la posizione in cui il soggetto è parimenti consapevole degli aspetti individuali ed universali. Nella terza fase (che rappresenta un livello di esperienza elevato ed universale chiamato estasi, samadhi, ecc.) la realizzazione dell’aspetto universale è schiacciante. Illuminanti descrizioni di questa fase, di Santa Teresa e di altri, sono citate dall’autrice di *Misticismo*. Naturalmente queste fasi non rimangono fisse e statiche; ma mutano rapidamente.

La realizzazione della Presenza è sia l’obiettivo, che il conseguimento finale di ogni azione interiore, che la meditazione, nel suo senso più ampio, rappresenta.

Questo è particolarmente vero per quanto riguarda le fasi del silenzio ricettivo e della contemplazione. La rivelazione della Presenza ci può anche pervenire tramite un’accresciuta consapevolezza della bellezza della natura e dall’intenzionale e meravigliosa intelligenza evidenziata dai processi di creazione, di crescita e di conservazione di tutte le forme viventi.

La Presenza entro di noi, la realizzazione che siamo anime viventi (“il Cristo in voi”), è affermata e mantenuta vividamente nella coscienza, dal bel saluto Indiano, “Namaskara” (“Saluto il Divino in te”).

Gli *effetti* della consapevolezza della Presenza di Dio, possono variare enormemente, a seconda del grado di realizzazione, della costituzione psichica individuale, e dell’ambiente sociale in cui ci troviamo. In senso conoscitivo, tali effetti assumono la forma di intuito, rivelazioni, significati e proposito; nella sfera del sentimento, un senso di gioia intensa, meraviglia, gratitudine, *amore e* dedizione. Nel campo dell’attività inducono all’abbandono della volontà personale, alla sua unificazione con quanto viene intuito quale Volontà di Dio, che raggiunge il suo apogeo nell’espressione “Sia fatta la Tua Volontà”. Così come è stato saggiamente affermato:

“Col tempo Egli impara a riconoscersi mentre è incarnato, come colui che, dirige le forze dalle altezze del Divino Osservatore e tramite il conseguimento del distacco... Se poteste afferrare l’intero significato del distacco restando sereni come Colui che dirige e osserva, non vi sarebbe più alcun spreco di attività, né mosse errate o false interpretazioni, non vaghereste per le vie traverse dell’esistenza quotidiana, né vedreste il prossimo secondo visioni distorte e preconcepite e, soprattutto, non fareste più cattivo uso delle forze...”

Tutti gli esseri umani vivono, muovono e si esprimono entro e mediante questo mondo di energie in moto perenne, che costantemente condizionano, appaiono e scompaiono... Egli comunque vi lavora; è un agente direttivo cosciente; crea sul piano fisico ciò che vuole, e ciò che vuole è il mondo delle cose ed il progetto tracciato sul tavolo da disegno dal grande Architetto divino... Prende quindi sempre più coscienza del Piano quale esiste nella Mente Universale, e del Proposito che muove il Volere Divino.”

## II

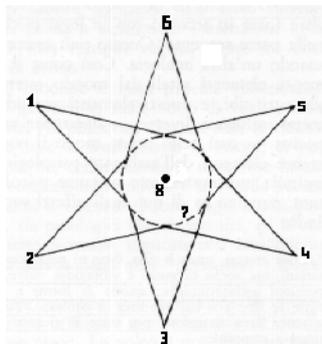
### IL PRINCIPIO DELLA DIVINITÀ ESSENZIALE E L'ANNEBBIAMENTO

Ci siamo occupati del Principio della Divinità Essenziale, nel corso della VI e XII sezione. I differenti approcci ad esso e le tecniche per porlo in azione sono descritte qui di seguito. Si raccomanda di rileggere quelle parti accuratamente e di praticare queste tecniche, e suggeriamo inoltre di usare la Meditazione a pag. 91, Anno 1°.

Adesso vorremmo richiamare la vostra attenzione su di un'altra tecnica, chiamata *La Tecnica della Presenza* (vedi pagine precedenti), che è molto efficace per risvegliarci ad una consapevolezza più vivida della nostra divinità essenziale, e per aiutarci a conseguire quel Riconoscimento della Realtà in entrambi i suoi aspetti, *trascendente ed immanente*, che sono il soggetto e lo scopo di questo anno di lavoro.

Infine, vorremmo suggerirvi di continuare, o di riprendere. l'uso costante (parlato o silenzioso) della potente affermazione di divinità essenziale, "Namaskara" ("Saluto il Divino in te"). Così come è stato indicato, essa non serve soltanto a mantenere in mente il concetto della divinità che è in ognuno di noi, ma è anche un efficace mezzo di benedizione, definito e dinamico.

Inoltre, è importante realizzare la stretta connessione tra la divinità essenziale e la volontà, perché, come è stato detto, "la volontà è la qualità caratteristica della Divinità". Anche a livello personale, la volontà è la funzione psicologica più direttamente connessa all' "Io", o Sé. Le rispettive "posizioni" delle varie funzioni psicologiche ed il loro rapporto con l' "Io", o sé, sono illustrate nel seguente diagramma:



1. Sensazione
2. Emozione-Sentimento
3. Immaginazione
4. Impulso-Desiderio
5. Pensiero
6. Intuizione
7. Volontà
8. Punto centrale: "Io" o Ego

D'altra parte ai fini della realizzazione spirituale, è necessario l'uso della volontà per controllare le altre funzioni psicologiche e mantenerle temporaneamente quiescenti, mentre il centro di coscienza si innalza e si stabilizza in modo concentrato nel Sé spirituale, o transpersonale. Questo è chiaramente e concisamente espresso nella traduzione di Charles Johnston del 13° verso del I° *Libro degli Yoga Sutra* di Patanjali. "L'uso corretto della volontà consiste nello sforzo costante di permanere nell'Essere Spirituale".

La nostra divinità essenziale è uno dei cardini centrali della visione di vita di Aurobindo, che l'ha espresso con queste parole nel suo libro "Saggi sulla Gita":

"Questa suprema Divinità è il Sé immutabile ed imperituro in tutto ciò che è; ed è perciò al senso spirituale di questo Sé immutabile ed imperituro che l'uomo deve risvegliarsi, unificandosi ad Esso con il suo impersonale essere interiore. Egli è la Divinità nell'uomo che origina e dirige tutte le sue opere; quindi l'uomo deve risvegliarsi alla Divinità che è in lui, conoscere la divinità che alberga in lui, sollevare i veli che l'oscurano, ed unirsi con questo intimo Sé del suo sé, questa più grande Coscienza della sua coscienza, questo Maestro celato di ogni sua volontà e di tutte le sue opere, questo Essere entro lui che è la fonte e l'oggetto di tutti i suoi vari divenire".

## SCHEMA DI MEDITAZIONE

### I. Allineamento

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. Dedicazione

Collegatevi con tutti coloro che seguono questa meditazione in tutto il mondo e dedicatevi alla costruzione di un'era migliore e più spirituale.

### III. Riflessione

Cercate di focalizzarvi nella luce dell'anima e realizzate che:

- a. L'anima è *Luce*.
- b. La Luce si riflette nella mente.
- c. Quindi automaticamente voi divenite un Portatore di Luce.
- d. La Luce brilla nelle tenebre.

### IV. Meditazione

Mantenete la mente salda nella Luce e dedicate cinque minuti a:

- a. Dedicare la personalità al servizio della Luce.
- b. Assumere la responsabilità di un portatore di Luce
- c. Vedere i Grandi Esseri con cui siete collegati come una Centrale di Luce.

### V. Ora dirigete il faro della mente infusa d'Anima verso un particolare annebbiamento. Cercate di vederlo chiaramente illuminato così che le sue cause, caratteristiche e maschere vengano mostrate. Elevatelo quindi nell'onniscienza dell'anima in modo che possa essere dissipato e dissolto.

Dite la seguente invocazione:

Possa l'energia del divino Sé ispirarmi  
e l'energia dell'anima dirigermi.  
Possa io essere condotto dalle tenebre alla Luce,  
dall'irreale al Reale,  
dalla morte all'immortalità.

### VI. Dedicare pochi minuti a riconoscere e ad invocare il Principio della Divinità Essenziale. Affermate con un atto di volontà che possa manifestarsi e trionfare; *irradiatelo* in ogni direzione lungo linee di luce visualizzata.

### VII. Invocazione

Ripetete la Grande Invocazione, vedendo affluire la luce, l'amore e la volontà di Dio, che disperdono l'annebbiamento mondiale ed istituiscono una Nuova Era spirituale.