



Soma, Sé e origine di David Boadella

Soma e armatura

Tutti conosciamo la differenza tra benessere e malessere. Con il benessere siamo bene nel nostro corpo, siamo integri, completi e non persi in conflitti interiori. Con il malessere siamo tesi, chiusi, colmi di stati emozionali irrisolti, in lotta con noi stessi o con gli altri, infelici, nevrotici al punto da ammalarci fisicamente.

Il corpo fisico, al di là del suo lignaggio genetico e delle influenze ambientali, è un deposito in codice di tutte le emozioni, i pensieri, i sentimenti e i valori che incarniamo. Dato che nella vita quotidiana è difficile separare questi diversi campi di influenza, comunemente viene usato il termine "corpo-mente". Esso esprime l'unità tra pensiero, sentimento e azione. In tedesco, in questo senso, si usa il termine *Leib*, in contrasto con *Koerper* che ha una valenza puramente fisica. In greco la parola *soma* ha un significato più vicino a "forma". I campi-forma sovrapposti e interconnessi del corpo costituiscono il nostro soma. Nel Nuovo Testamento la parola soma viene usata da Paolo per definire anche il corpo non fisico, il corpo di luce, o "corpo della resurrezione".

Soma, quindi, sembra avere un significato vicino a quello di anima: la parola anima è una traduzione dal greco *psyche*. Gli esseri umani hanno speculato per millenni sulla relazione tra "corpo" e "mente". Dei vari punti di vista proposti, quello di "identità e antitesi psicosomatica" (Reich) riesce meglio a rendere il connubio tra forma fisica e ambiti di coscienza che siamo in grado di riconoscere come diversi livelli di "mente". Le esperienze di morte clinica evidenziano il fatto che in date circostanze questa unione viene sciolta e quegli ambiti di coscienza possono conservare una forma distinta dopo la morte del corpo. Potrebbe essere più corretto affermare che il corpo è una distillazione o una concretizzazione del nostro soma, della nostra forma.

"Armatura" è il termine usato da Wilhelm Reich per descrivere lo strato di difese fisiologiche e psichiche che costruiamo in conseguenza di stati di squilibrio, perdita di contatto e infelicità di base. L'armatura implica una riduzione della pulsazione, un'eccessiva tensione o un'eccessivo rilassamento dei tessuti e asincronia di pensiero, umore e azione. Sia Reich che altri hanno formulato diverse teorie circa le origini dell'armatura, l'apparente volgersi dell'uomo contro se stesso, della cultura contro la natura, la creazione di un deserto interiore a livello di vita emotiva che in cambio crea il deserto esteriore: l'incubo ecologico con il quale minacciamo la sopravvivenza del pianeta.

Ciò che è importante, qui, non sono le origini di questo profondo processo di "sequestro", la costituzione di rigide mura che impediscono la comunicazione tra le parti del tutto, ma la chiara distinzione tra due ambiti di esperienza: il regno del soma sano radicato nel processo naturale, aggraziato e in ritmo con se stesso e gli altri, e un corpo con armatura, separato da un più profondo senso di connessione, avvolto in un sudario di difese nevrotiche e stretto o rassegnato in un flusso vitale quasi inerte o bloccato.

Questa distinzione di base è stata definita da Reich in termini di espressioni *primarie* e *secondarie*. Quelle primarie sono originali, non distorte, chiare, ben funzionanti; quelle secondarie sono ristrette, confinate, chiuse, confuse, disturbate e frequentemente distruttive. Reich ha aggiunto una terza categoria che ha chiamato terziaria, per il tentativo che mette in atto allo scopo di nascondere questo secondo livello disturbato e patologico, al fine di presentare una falsa facciata.

Stanley Keleman ha dedicato il lavoro di una vita allo studio del nostro processo formativo e ha descritto le deformazioni (o insulti alla forma) che sviluppiamo nel corso di un'acculturazione difettosa. Egli considera l'incarnazione in un corpo come una connessione alle onde e ai ritmi dei fluidi movimenti interni che ci attraversano, con il mare di protoplasma che costituisce l'anima della cel-

lula. Reich ha definito la nevrosi come la perdita della scintilla nel protoplasma; la terapia è quindi la via per riaccendere quella scintilla.

Niente materia, non importa

(Letteralmente: Niente materia, mai mente)

Se la mente non può essere ridotta al cervello, come hanno argomentato eminenti neurofisiologi come Sir John Eccles, allora viviamo in un universo uni-duale. Cervello e mente possono essere accoppiati (unità e identità), ma possono anche essere distinti l'uno dall'altra (dualità e antitesi). Un gran numero di fattori punta verso la conclusione che mentre il cervello è una parte di natura altamente organizzata che occupa una discreta regione di spazio e tempo, protetta da una calotta cranica ossea, la mente non è localizzabile in un'area definita e funziona al di là dell'universo quadrimensionale dello spazio-tempo. La prova di questo fatto è stata fornita nel corso di un secolo di ricerca parapsicologica e parafisica ed è anche fortemente supportata dalla moderna fisica dei quanti, che ritrova la stessa unidualità funzionante alle radici della natura, nella complementarità tra onda e particella. Nel libro *Sé quantico*, questa relazione tra la dualità onda-particella della realtà pre-atomica viene adottata come modello per la relazione mente-cervello.

La fisica quantistica, indagando nei più reconditi segreti della materia, ha dovuto prendere atto del fatto che le proprietà della materia sono indissolubilmente legate alle proprietà della coscienza. Si tratta del cosiddetto problema dell'"osservatore" dell'interpretazione quantistica, che rimane come un koan irrisolto dopo sessant'anni di lotta da parte dei fisici, con le implicazioni filosofiche della loro visione della realtà. Le differenti soluzioni, tutte contraddittorie, del koan quantico sono ben riassunte da Nick Herbert nel libro *Realtà quantica*.

Fu un collega di Einstein, il fisico inglese David Bohm, a proporre un modello di due ordini distinti di natura, che egli chiamò esplicita e implicita. Egli propose uno spettro di densità nel quale le forme materiali venivano dispiegate da un ordine implicito in cui era racchiusa la loro potenzialità. Questo significa che, secondo la sua visione della natura, la materia, così come la possiamo osservare e misurare, è la manifestazione di qualcosa di più sottile, che possiamo intuire, postulare o intorno al quale creare anche della matematica, ma che rimane al di là del regno dei cinque sensi fisici e di qualsiasi strumento possiamo inventare per ampliarli o affinarli.

Nel suo Centro di Fisica sulla costa occidentale dello Yutland, l'insegnante di meditazione irlandese Bob Moore ha tenuto per molti anni dei corsi per lo sviluppo interiore che sensibilizzano la coscienza intuitiva di queste sottili dimensioni dell'essere, riconosciute da un numero sempre maggiore di fisici. Roger Penrose, cosmologo e astrofisico di fama mondiale, ha recentemente sostenuto le conclusioni di *Sé quantico* argomentando che la coscienza stessa è un processo quantico.

In una conversazione con il Dalai Lama, David Bohm ha espresso il suo punto di vista in questo modo: *"Più a fondo si procede nello studio della materia, più essa sembra avere proprietà sempre più sottili (...). Nella mia opinione, le implicazioni della fisica sembrano indicare che la natura sia così sottile da poter essere quasi viva e intelligente"*.

Bohm ha ulteriormente sviluppato le sue idee esprimendo l'unidualità della forma sottile e densa nel termine di "rilevanza del soma". Il soma viene modellato dai significati con cui entriamo in contatto, dall'intenzionalità, dai valori e dalle qualità dell'essere. In cambio, proprio quei valori vengono favoriti o ostacolati, avanzati o ritardati, dalla nostra esperienza di vita somatica. Esiste una relazione e un interscambio tra il terreno esterno degli eventi quotidiani del nostro campo d'azione, il viaggio esistenziale in un particolare corpo, in un particolare secolo, in una particolare città, e il terreno interiore del mito personale, della memoria archetipica, della visione, del sogno e del dominio di una realtà mitica che trascende lo spazio e il tempo.

Jung distingue questi due regni come il regno dell'ego e il regno del Sé. Hameed Ali fa riferimento all'uomo del mondo e all'uomo dello spirito. Stuart White, in un libro che impressionò Jung, il quale lo discusse nelle sue lettere, descrive la relazione tra l'universo "ostruito" della materia densa, il

mondo così come noi lo conosciamo, e l'universo "non ostruito", che giace latente al di là di tutto ciò che è manifesto.

Il biologo Rupert Sheldrake ha recentemente suscitato entusiasmo e collera nella comunità scientifica con la sua ipotesi che la strutturazione della forma venga governata non solo dai ben noti processi fisici e biochimici, ma anche da dei campi morfici non localizzabili, portatori di un'energia non identificabile, ma in grado di comunicare schema, design e informazione. Se questa ipotesi morfica fosse corretta, darebbe credito alla visione di molte religioni del mondo, secondo le quali i livelli sottili dell'essere organizzano i densi, proprio come l'onda contiene la potenzialità della particella. Lo psico-fisico brasiliano Hernani Andrade, alcuni anni prima di Sheldrake, propose un modello simile che chiamò "matrice biologica organizzatrice": un sottile campo informativo in grado di organizzare e dirigere la formazione del corpo fisico, processo che la genetica da sola non era stata in grado di spiegare adeguatamente.

I biologi hanno operato una distinzione tra una "causalità verso l'alto", in cui il più basso organizza il più alto, e una "causalità verso il basso", dove il più alto organizza il più basso.

L'uni-dualità tra questi due ordini della natura, che chiamiamo sottile e densa, compare anche negli scritti di Longchenpa, in cui si parla di "questa parte" e dell'"altra parte". Potremmo avere a che fare con le due parti del "muro di luxoni", da una parte il mondo subliminale studiato dalla scienza, dall'altra il mondo superluminale della sincronicità e della non località.

La matrice dell'essenza e della totalità

Nelle sezioni precedenti abbiamo considerato due polarità distinte e differenti, la polarità tra espressioni vitali primarie e secondarie, e la polarità tra ordini della natura sottile e densa. Molta confusione è stata generata dall'incapacità di riconoscere la differenza tra queste due polarità contrapposte. Questa confusione assume una grande importanza in tutte le forme di lavoro bio-spirituale con le persone, poiché molte di esse interpretano la spiritualità come un modo per fuggire dal corpo o per porsi al di sopra di esso, e molte religioni, nel modo in cui sono state interpretate, insegnano che il mondo è una trappola.

Possiamo contribuire alla dissoluzione di questa confusione creando un semplice schema, con due assi posti ad angolo retto. L'asse verticale rappresenta lo spettro della densità, l'asse orizzontale rappresenta la polarità tra totalità e frammentazione.

Ordini della natura sottili

Ordini della natura densi

Totalità primaria	Frammentazione secondaria
----------------------	------------------------------

Si potrà vedere che esistono molte metafore per la sezione superiore e inferiore dell'asse verticale. Ecco qui alcuni esempi:

Sottile	Denso	(Fisica quantistica, Bohm, Buddismo)
Non ostruito	Ostruito	(Stuart White, citato da Jung)
Implicito	Esplicito	(Biologia formativa di Rupert Sheldrake)
Verso l'alto	Verso il basso	(Donald Campbell)
Causalità	Causalità	???????????????
Terreno interiore	Terreno esteriore	(Biosintesi)
"Paradiso"	"Terra"	(Agopuntura cinese)
Essenza	Esistenza	(Filosofia)
"Immaginario"	"Reale"	(Relatività complessa, Jean Charon)
Celeste	Terrestre	(Sufismo, Henry Corbin)

Purusha	Prakriti	(Filosofia indù)
Coscienza	Spazio-tempo	(Fisica neognostica)
Non locale	Locale	(Teorema di Bell)
L'altra parte	Questa parte	(Longchenpa)

La seconda polarità può similmente essere rappresentata da una serie di coppie di opposti:

Primario e secondario	(Reich, Longchenpa)
Essenza e io	(Sufismo: Hameed Ali; Cristianesimo neognostico)
Evoluzione e involuzione	(Biosintesi)
Nucleo e carattere	(Coreenergetica)
Soma e armatura	????????????????
Verticale e orizzontale	(Psicologia neognostica: Gary Zukav)
Flusso vitale e trappola	(Wilhelm Reich)
Campo e palcoscenico	(Wilhelm Reich: sovrapposizione cosmica)
Totalità e frammentazione	(Olismo: David Bohm)
Paradiso in Terra e Inferno in Terra	(Cristianesimo)
Oceano e deserto	(Ecologia planetaria, Wilhelm Reich)
Ordine e disordine	(Teleonomia, Termodinamica)
Negentropico e entropico	(Herbert Guenther)

Anima e ruolo

Quando avevo diciassette anni, rimasi molto colpito dalla poesia e dalla filosofia del poeta inglese John Keats. Esercitò una forte influenza sulla mia formazione durante uno stadio cruciale dell'adolescenza, prima del mio contatto con il processo terapeutico o con il lavoro di Wilhelm Reich.

Keats descrive il mondo come "la valle della formazione dell'anima". Egli definisce l'anima come il centro profondo della persona, che modelliamo tra la nascita e la morte.

James Hillman, nella formulazione della sua psicologia archetipica, uno sviluppo dei principi fondamentali creati da Jung, similmente prende come riferimento John Keats per il suo uso della parola "anima".

Ogni termine che ciascuno usa nella descrizione dei campi emozionali, mentali e transmentali dell'essere umano è suscettibile di enormi equivoci, perché la stessa parola può essere usata all'interno di svariate tradizioni per indicare esperienze opposte, oppure parole opposte possono venire usate da diversi autori per rendere lo stesso significato. Sarà quindi necessario definire con attenzione ciascuno di questi termini e chiarire in che senso vengono usati o non usati.

La parola anima è la traduzione italiana del greco *psyche* e del latino *anima*. Qui di seguito elenco un breve campionario di significati:

- a) psiche
- b) l'inconscio (personale, prepersonale, transpersonale)
- c) il superconscio
- d) la mente
- e) lo spirito immortale
- f) la coscienza in generale
- g) la coscienza in particolare
- h) Anima mundi, l'anima del mondo
- i) l'opposto del corpo
- j) la vita del corpo
- k) un fantasma
- l) la profondità, come nella "musica soul", "soul murder".

Userò la parola alla maniera di John Keats: la formazione di un centro personale profondo e significativo nel corso della nostra vita. In questo senso, l'anima non può essere separata dalla nostra realtà somatica durante la nostra incarnazione ed è vicina al significato del termine "personalità" che troviamo, ad esempio, negli scritti dei filosofi esistenzialisti come Mounier, Tillich, Tournier e altri, nonché in Gabriel Marcel. Ma il termine "persona" lascia comunque il campo aperto a molta confusione.

Persona deriva dal latino *personare*, suonare attraverso. In questo senso, quando nella comunicazione con un altro individuo parliamo veramente dalla profondità della nostra esperienza, diamo voce ai nostri sentimenti interiori, quelli che vengono dal cuore, mettiamo "anima", siamo presenti in tutta la nostra totalità. Hameed Ali parla di "essenza personale" per questa incarnazione del nostro essere nel mondo. *"L'anima"*, scrisse Aristotele, *"è l'atto primario di un corpo fisico capace di vita"*.

Ma la stessa parola, personalità, è stata associata al termine greco per maschera, "persona", ciò che nascondeva il volto dell'attore, da dietro la quale egli parlava conformemente al ruolo che recitava nella rappresentazione. Persona, in Jung, denota la maschera che nasconde la persona reale; personalità, negli scritti di Gurdjieff, viene usata come sinonimo per i falsi schemi di comportamento che vengono sviluppati come contatti sostitutivi, in un modo simile all'uso da parte di Reich del termine "carattere" (dal greco mettere in una forma, stereotipare) che indica il nostro set fisso di schemi difensivi, la nostra armatura psichica.

Persona e personalità, definite in questo modo, sono due poli opposti nello spettro della totalità, dato che la persona è un centro organizzatore per la totalità, l'anima del sistema, l'individualità di fondo che non può essere divisa, mentre la personalità viene molto facilmente frammentata in varie sub-personalità, che sono come dei ruoli che possiamo recitare per oscurare la nostra vera natura.

La vita come valle della formazione dell'anima è una vita intesa come un viaggio di sviluppo personale nel quale le nostre potenzialità interiori e le nostre qualità possono venire sempre più attuate e realizzate a dispetto e, talvolta, per mezzo delle forze che agiscono in direzione del blocco, della tensione e della frammentazione.

Un altro termine che crea grande confusione nel lavoro psico-spirituale è la parola IO.

Ecco alcuni significati della parola io:

"Io", il mio senso di me stesso	(Freud, in tedesco)
Un apparato psichico, parte della mente	(Freud, in traduzioni)
Un centro di egoismo	(linguaggio popolare)
Qualcosa da rafforzare	(psicologia dell'io)
Il centro organizzatore della totalità	(Blanck e Blanck)
La causa fondamentale della frammentazione	(Psicologia neognostica)
L'auto-immagine, o immagine dell'io	(Psicologia buddhista, Sufismo)

Come possiamo ricavare un senso da questi significati così diversi e contraddittori?

Nell'analisi transazionale una persona viene descritta come costituita da diversi stati dell'io. Questi stati dell'io assomigliano alle sub-personalità, i ruoli nei quali ci caliamo. Questo significato viene supportato dall'uso da parte di Berne del termine "giochi" per le diverse interazioni difensive che si svolgono tra gli stati dell'io delle persone. Berne ha anche sviluppato l'idea dei copioni, i messaggi interiorizzati che recitiamo e che sono ben lontani dai bisogni del sé reale. Nello psicodramma abbiamo un'intera modalità terapeutica basata sul diventare consapevoli dei ruoli nascosti che recitiamo.

Wilhelm Reich ha usato la metafora del campo e del palcoscenico per spiegare la polarità degli impulsi primari e secondari. Nel campo la vita si svolge in modo naturale, tutto è in equilibrio. Sul palcoscenico tutto è artificiale, recitato, una rappresentazione in maschera di ciò che non è reale. Possiamo considerare la rappresentazione da due prospettive: la vita viene tramutata in una recita, dove ciò che è reale viene nascosto dietro quanto viene rappresentato. Questo è il significato del

"palcoscenico" di Reich. Oppure possiamo considerare il dramma come un'opportunità per esprimere le qualità essenziali della categoria umana con le quali è stato perso il contatto all'interno dei contrasti della vita quotidiana. Tale era la funzione del dramma greco, con i suoi miti primordiali e il loro potere di indurre la catarsi di sentimenti sepolti nel pubblico, una primitiva forma egea di *therapeia*. Ma la complessità della confusione intorno al termine io va analizzata più a fondo.

Io, Ego e Narciso

Bruno Bettelheim ha dimostrato che la parola "io" è entrata nella letteratura psicomica come una traduzione del termine tedesco *ich*, che significa io. Al posto di una semplice parola umana usata da Freud, che tutti siamo in grado di riconoscere istantaneamente e con la quale ci possiamo subito identificare, abbiamo "io", un apparato psichico con una certa pretesa di oggettività.

La psicologia dell'io è votata al rafforzamento dell'io, vale a dire a supportare lo sviluppo dell'io personale basato su relazioni sicure, poiché senza il contatto tra l'io e il tu, l'io non può maturare. Degli io forti o deboli sono persone con un senso della propria individualità e unità di organizzazione fortemente o debolmente sviluppato. Ciò significa che una persona con un buon sviluppo dell'io in senso psicologico ha un forte senso di un io personale, un io empirico che conosce i suoi limiti e che può funzionare bene nel mondo reale e nel mondo delle relazioni.

Nel mio articolo "La morte dell'io" ho sottolineato la distinzione operata da Krishnamurti tra ciò che egli chiama l'"io funzionale", definito sopra, e l'"io di status", che ha a che fare con l'esagerata importanza di sé e l'egoismo nel senso di io-per-primò della supremazia competitiva.

Jung ha usato il termine io nel senso funzionale, in contrasto con ciò che egli chiama il Sé, che è un io in un senso più profondo. Parlerò più ampiamente di questo più profondo senso dell'io in un paragrafo successivo di questo scritto.

Nello sviluppo dell'io esiste un processo che Freud chiama "narcisismo sano", che consiste nell'orgoglio delle proprie realizzazioni, della propria immagine ed esistenza ed è collegato con il piacere di essere vivi e con tutte le forme di cura verso se stessi e di nutrimento di sé. Il Cristianesimo ci chiede di *"amare il nostro prossimo come noi stessi"*. Nel Buddhismo la pratica della compassione inizia con la compassione verso se stessi, senza la quale quella verso gli altri non sarebbe possibile.

Il narcisismo secondario è un processo nevrotico che tronca la connessione esistente tra due persone o tra gli esseri umani e il loro ambiente. Comprende tutte le forme di conquista dell'uomo sulla natura, alimenta molti dei conflitti umani, nutre il nazionalismo, il fanatismo, la guerra e la megalomania.

Le tradizioni spirituali cercano di ridurre la presa dell'io cercando di liberarci dalla trappola di questo egoismo, del quale l'armatura caratteriale non è che una delle manifestazioni.

Ken Wilber ha condotto un'utile analisi dei diversi livelli di narcisismo, nella quale egli vede ogni stadio di crescita legato a un sano sviluppo dell'io associato a una corrispondente espansione della coscienza; ma esiste anche un aspetto negativo in cui ciò che è sano a un certo stadio può diventare perturbante nel successivo.

Alcuni dei migliori esempi di narcisismo patologico giungono dai movimenti spirituali spesso guidati da un leader carismatico e narcisista (cf. "La caduta di Lucifero", di David Boadella, in *Sè e Società*, Londra), in cui vengono create gerarchie di "illuminati", con enormi quantità di egoismo sottintese nella competizione con gli altri membri per stabilire chi ha maggiormente trasceso l'io. Jes Bertelsen offre un'importante descrizione dei pericoli legati a questo tipo di inflazione nel suo libro *Energia e consapevolezza* e Chogyam Trungpa ha dedicato un intero volume alla descrizione del *Penetrare il materialismo spirituale*.

Se usiamo il termine "io" per riferirci alle forme sane di autoespressione e il termine "ego" per riferirci al narcisismo patologico delle attività che implicano una progressiva svalutazione degli altri, allora possiamo osservare che essenza ed ego formano una polarità nello schema presentato in precedenza. L'essenza corrisponde allo stato intatto descritto da Longchenpa, che include un sano sviluppo dell'io personale; ed ego corrisponde allo stato difettoso in cui il nostro contatto viene ridotto,

ristretto e ci conduce a livelli crescenti di isolamento, alienazione o a contatti sostitutivi camuffati da comunicazione reale. Veniamo avviluppati nell'ego come in un sudario. Esso forma quello che Longchenpa ha propriamente definito una "roccaforte dell'essere immaginario".

Sé e ombra

Molte religioni mondiali, come l'Induismo e il Cristianesimo, insegnano l'immortalità dello spirito. Che cosa vuol dire essere immortali? Mortalità significa la morte del corpo, l'interruzione dell'ordine esplicito della natura, la fine dell'esistenza empirica di una particolare struttura di spazio-tempo. Immortalità vuol dire andare al di là della distruzione. Ciò che non va distrutto quando si estingue il livello denso dell'esistenza è il livello sottile di cui il primo è un'espressione. L'ordine implicito continua. I campi morfici non necessariamente terminano con la morte fisica.

Abbiamo riservato la parola anima all'espressione e alla manifestazione della nostra profondità nel contesto di una particolare vita. Come possiamo definire questa stessa profondità, questa profondità che è indistruttibile? Il Cristianesimo usa la parola "spirito", che significa "respiro", l'elemento invisibile dell'aria. L'Induismo usa il termine "atman" che pure vuol dire respiro, ma che ha assunto il significato di Sé. Patanjali usa il termine "il Vedente", colui che è cosciente non solo del mondo, ma anche dei contenuti della mente, il Testimone che vede da una prospettiva illuminata. Nel Sufismo esiste il termine "essenza" per la realtà al di là della nostra esistenza e Hameed Ali usa il termine "sé essenziale" per designare l'identità che possediamo al di là del flusso della manifestazione.

Ma, per prima cosa, cerchiamo di dissipare la confusione che circonda il significato della parola "sé".

a Io, me, me stesso	Il significato comune
b Sé come stato dell'io	Come in "Io sono egoista"
c Sé inferiore	Impulsi emotivi negativi per gli altri - Pierrakos
d Sé mediano	Usato in Huna, la coscienza adulta
e Sé inferiore	Usato in Huna, il corpo e le sue energie
f Sé superiore	Centro della coscienza
g Vero sé	Winnicott: che origina dal cuore
h Falso sé	Winnicott: personalità difensiva
i Sé reale	Indifferentemente = Vero Sé o Sé superiore
j Sé più grande	Durkheim: essere trascendente
k Sé empirico	L'io funzionale
l Sé essenziale	La profondità del nostro essere
m Il Sé	Archetipo transpersonale, Jung
n Il Sé	Induismo: Dio, Atman = Brahman

Con l'uso della S maiuscola, utilizzerò la parola Sé per indicare la nostra essenza fondamentale, l'io più grande che trascende la nostra individualità personale. Romana Maharshi, la mistica indiana, introdusse quella che venne conosciuta in Occidente come l'Illuminazione Intensiva, una potente forma di esperienza di gruppo nella quale le persone si lasciano penetrare dalle varie risposte che danno alla domanda: "Chi sono io". Se una persona risponde a questa domanda dicendo chi non è, comincia a emergere il senso di un'identità più profonda. Nella psicosintesi questo viene chiamato processo di disidentificazione. Non devo venire identificato con il nome scritto sul mio passaporto, sono più di quello. Sono più del mio corpo, che è un canale per esprimere le mie qualità. Sono più delle mie emozioni, che possono obnubilare la mia ragione. Sono più della mia ragione, che può oscurare la mia luce.

Il Buddhismo insegna la dottrina dell'*anatta*, l'assenza di sé. Ma chi è il sé che non è, che muore, che è deperibile? E se esiste un Sé che continua, è "mio"? Posso reclamare il possesso di questo Sé, così come possiedo la mia auto o anche il mio corpo, o questo "io che non sono" è solamente il *mio*

io che mi separa da te, ma anche quell'"io" che esiste quando siamo in una relazione così profonda che condividiamo un "io" comune?

Questo Sé che io sono, che è la mia essenza, che è il seme, il fiore e il frutto delle mie qualità, è anche il Sé che tu hai, che è il seme, il fiore e il frutto delle tue qualità. La combinazione delle qualità ci può distinguere, ma le qualità stesse ci uniranno. Possiamo pensare alle qualità come ai colori della luce. La parte qualità dell'aura, o campo energetico che può essere visto dai sensitivi come una radianza che racchiude ogni persona, ha diverse sfumature di colori. Ogni sfumatura può essere unica, ma lo spettro base dei colori è dato e tutto è formato da una sola luce. Che senso ha reclamare le qualità dell'essenza che sono potenzialmente di ognuno così come mie?

R.D. Laing ha scritto una poesia nella sua raccolta *Knots*, che contiene queste righe:

"Ciò che è mio non è me

Ciò che io sono non è mio

Ciò che io non sono è mio

Ciò che non è mio è me".

I versi di Laing sono dei koan occidentali che costringono l'intelletto a confrontarsi con l'impossibilità di raggiungere una comprensione razionale quando si penetra così a fondo nel mistero della realtà. La fisica dei quanti raggiunge un simile stato koan nei suoi tentativi di afferrare il coinvolgimento tra l'osservatore e la realtà, tra il vedente e il visto. Il concetto zen di assenza della mente *wu shin* non significa vuoto, ma la più ricca pienezza possibile di presenza. Forse, per scoprire la nostra più profonda identità abbiamo bisogno di perdere le nostre identità abituali, un paradosso paragonabile con il messaggio di Gesù ai suoi discepoli: chi vuole salva la vita deve perderla.

Ciò che è escluso dalla luce rimane in ombra. L'ombra è il gemello oscuro che dimentica la luce. La luce crea l'illusione che non esista il Sé, ma solo l'io. Nasciamo dalle tenebre, moriamo alle tenebre, esiste solo il passaggio da un vuoto all'altro. L'ombra è la voce della disperazione, il peso sul cuore, la paura e il tremore ai margini dell'esistenza di cui ha parlato Kierkegaard. Questa ombra, come ha riconosciuto Jung, non sparirà. Non la possiamo ignorare, dimenticare o negare. La luce senza ombra è luce artificiale. Ciò che crea l'ombra è un ostacolo alla diffusione della luce. Tutto ciò che si frappone tra la nostra essenza e la sua espressione nella vita quotidiana è l'ombra; viviamo gran parte della nostra esistenza come in un'eclisse. Ma l'ombra ha bisogno di essere vista, agogna la luce. Quando viene illuminato ciò che è in ombra si verifica una sottile alchimia, la paura viene trasformata in eccitazione, la rabbia furiosa in lavoro creativo, la buia notte della disperazione nella delicata fragranza della speranza. C'è qualcosa di più. L'ombra può indicare la via: è un dito che punta al blocco che dobbiamo rimuovere, un dito che punta al di là del blocco, verso la luce che il blocco oscura. Guardando la direzione dell'ombra possiamo conoscere la posizione del sole, guardando alla lunghezza dell'ombra possiamo sapere a che punto è il giorno.

Krishnamurti ha detto: *"Per risolvere un problema, smetti di tentare di cambiarlo: siediti nel mezzo e osservalo veramente: dagli luce"*. Un buddhista tibetano, Chime Rinpoche, come soggetto delle sue meditazioni prende niente di più centrale che i conflitti della vita quotidiana.

La fonte e la divisione

Per tutta la storia dell'umanità l'uomo ha lottato per comprendere le proprie origini, esplorando verso l'interno tramite le religioni e la meditazione, o guardando fuori di sé tramite la scienza. Nel corso del nostro secolo, questi due percorsi opposti stanno convergendo. La conclusione dei maestri indiani al tempo delle *Upanishad* era che Atman è Brahman, il Sé è Dio, il Vedente è il Creatore. E di Brahman le *Upanishad* dicono: *"nel mondo interiore Brahman è la coscienza, nel mondo esteriore Brahman è lo spazio"*.

Questa è l'immagine di una Fonte di base esistente al di là del dualismo di mente e materia, un'origine dalla quale entrambe sono state generate. Man mano che la scienza indagava con i telescopi e i microscopi elettronici nei misteri del mondo sub-atomico e ultra-galattico, dai quark ai quasar, un certo numero di scienziati ha formulato in maniera indipendente delle prospettive sorprendentemen-

te simili. Fred Hoyle, l'astronomo inglese che ha scoperto il processo della formazione del carbonio nelle stelle, ha postulato l'esistenza di un "Campo di Creazione" come la sorgente originale dalla quale è scaturito l'universo. Negli ultimi scritti egli ha parlato di un "universo intelligente" e attribuisce chiaramente a questo Campo di Creazione una specie di coscienza cosmica. David Bohm, il famoso fisico quantistico, parla dell'"Ologramma", un campo di realtà che comprende sia la mente che la materia, il visto e il vedente, e ne parla come di un fondamentale Campo dell'Essere per tutto ciò che esiste, una specie di ordine superimplicato. Jean Charon, il cosmologo francese che ha seguito Einstein sviluppando le equazioni di una relatività complessa che abbracci sia universi di realtà "reali" cioè densi che universi cosiddetti "immaginari" cioè sottili, ha designato l'Uniduale al di là di entrambi con il numero per l'unità, uno, che egli ha semplicemente chiamato "Etre", Essere. I fisici sono alla ricerca dei Campi unificati della Natura, e sembra sempre più evidente che essi non saranno in grado di trovarli fintanto che escluderanno la coscienza dai loro calcoli. Il teorema di Goedel ci insegna che ogni sistema sarà sempre incompleto, poiché non può includere se stesso.

Questa fonte di contatto con l'Unità originaria, comunque la immaginiamo o la intuiamo e prima delle distorsioni portate dalla degenerazione delle religioni, ci può dare un senso di quello che può essere la Totalità. L'apice dell'asse verticale sullo schema dell'essenza ci dà un'immagine per il punto d'origine dell'asse orizzontale. La totalità è riscontrabile alle radici della struttura subatomica della materia. Spezziamo quella completezza a nostro rischio e pericolo e creiamo una Hiroshima o una Chernobyl. Quell'unità è riscontrabile nel diametro di quindicimila milioni di anni luce dell'universo visibile, del quale *tutto*, come suggeriscono alcuni astronomi, è necessario per fare *un* pianeta in grado di ospitare la vita. Due elettroni lanciati in direzioni opposte attraverso il cosmo sono istantaneamente connessi, non localmente, in modi che noi, con le nostre menti sub-koan, non siamo in grado di comprendere. Questa totalità è riscontrabile nell'equilibrio che è possibile tra mente e materia, cultura e natura, un essere umano e un altro. David Wasdell ha dimostrato come la separazione tra il feto e l'utero, il bambino e la madre, sia il prototipo della separazione, tra Ebrei e Arabi, Occidente e Oriente, Nord e Sud.

Ma la tendenza umana a separare è così profondamente radicata che, nel momento in cui la divisione geopolitica tra Est e Ovest sta cominciando a essere superata con la dissoluzione della cortina di ferro grazie alla visione della totalità e di un'unica patria, trasformata da un ideale a una realtà in qualche modo tangibile, inizia una nuova forma di separazione il sorgere del nazionalismo e di conflitti intestini all'interno di un Paese, o gruppo di Paesi, precedentemente "unito".

L'opposto della Fonte è la Divisione, la rottura dell'uovo cosmico, l'illusione della separazione, dato che nella realtà anche le singole parti compongono il tutto. Questo Split di Base è una versione cosmica di ciò che Michael Balint chiama la Colpa Originale, o di quello che Longchenpa definisce il Peccato. Esso ci porta a dimenticare la nostra Fonte originaria, a perdere contatto con la Totalità. Nel Buddhismo questo viene descritto come la perdita dell'Essere, nel Sufismo come la perdita dell'Essenza, nel Cristianesimo come la Caduta dalla Grazia. Ma l'Essere non può andare perduto, bensì solo il nostro contatto con esso. Il buco nero della disperazione può, con esperienze diverse, essere il buco bianco dell'emersione a uno stato di coscienza differente, come ho cercato di accennare nel mio articolo "L'utero, la tomba e lo spirito". L'Essenza non può andare persa, è indistruttibile. Edmund Hussert, parlando del Sé Trascendente, ha detto che questo continuerebbe a esistere anche qualora l'intero universo andasse distrutto.

La Grazia è una qualità con la quale possiamo mantenere o perdere contatto; questo può non dipendere dalle condizioni esterne. Nelson Mandela è ritornato dopo ventisette anni di brutale prigionia senza alcuna amarezza nel cuore. Una ragazza morta in un campo di concentramento ha scritto: "*Ogni giorno guardo l'albero fuori dalla finestra e provo fiducia nella vita*".

Inspirazione ed espirazione

La nascita termina con il primo respiro, la morte comincia con l'ultimo. La vita è un equilibrio tra anabolismo e catabolismo, l'assunzione di nutrimento e l'eliminazione di rifiuti. Questa immagine del nutrimento e dell'escrezione è vera al di là della fisicità. Abbiamo bisogno di metabolizzare le nostre esperienze, di digerirle e di assimilarne il succo eliminando allo stesso tempo i residui emozionali e psichici che non sono più utili.

La terapia è frequentemente un percorso in cui si impara a lasciare andare i vecchi schemi, le vecchie tensioni, a esprimere sentimenti sepolti, ad abbandonare le false identificazioni. La guarigione può essere considerata come la nuova modalità di entrare in contatto con fonti di nutrimento fisiche, emotive, mentali e spirituali. Liberarsi dei vecchi detriti è di scarso vantaggio se non siamo in grado di aprire canali attraverso i quali fare entrare aria fresca, ispirazione, nuova speranza e più luce. Ingerire del buon cibo può essere un'impresa difficile se l'organismo è ostruito da blocchi e non è in grado di assimilare. Terapia e guarigione sono il catabolismo e l'anabolismo del cambiamento personale; sono necessari l'uno all'altro, come l'inspirazione e l'espiazione.

Questa è la loro polarità, la loro dualità. Lo sviluppo di uno solo dei due poli genera problemi. Il lavoro spirituale che cerca di sviluppare i centri più alti di coscienza ignorando o reprimendo quelli più bassi subito si tramuta in una piramide instabile che crollerà in un mucchio di sabbia. Il lavoro terapeutico che si concentra solo sulla rottura delle difese e sull'apertura ai dolori del passato, può lasciarci ferite profonde.

Al di là della loro dualità, si trova l'unità. Terapia viene da una radice greca che significa "avere cura di". Guarigione deriva dalla stessa radice di "tutto". Avere cura di qualcuno significa aiutarlo a riscoprire la sua totalità, che è salute. Essere completi significa avere cura di se stessi, del proprio vicino e del proprio pianeta.

La via dello sviluppo è la via del nostro sviluppo. Ci sono molte trappole lungo il cammino. Possiamo essere sedotti da terapeuti manipolatori che vogliono costringerci a cambiare in una direzione predeterminata. Possiamo venire catturati da un sistema di meditazione esotico che finisce per isolarci in un bozzolo di immaterialità. Un vero sentiero è quello che ci aiuta a portare la nostra luce nel mondo, a sperimentare la luce del mondo, la spiritualità del corpo e la corporeità dello spirito. Allora il nostro passaggio nella valle della formazione dell'anima sarà compiuto con i piedi per terra. Il soma che costruiremo nel percorso ricorderà la fonte dalla quale trae origine e le azioni nel mondo sempre più spesso scaturiranno dal cuore.