

## L'essere Psicico: La porta verso il Divino di Marshall Govindan

In quali condizioni l'Essere Psicico completamente aperto porterà alla trasformazione sovramentale con lo Yoga integrale di Sri Aurobindo?

La premessa essenziale è che il praticante dello Yoga integrale comprenda chiaramente l'uso che fa Sri Aurobindo del termine essere psicico. Questo termine si trova in tutti i suoi scritti ed è una caratteristica distintiva del suo Yoga. Come vedremo, non può essere equiparato all'anima o al Sé o ai termini indiani Atman, Jivatman o Purusha. Sebbene presente nel cuore di ognuno, l'Essere Psicico è quasi sempre nascosto, e i suoi moti si fondono con quelli della mente e del corpo vitale. Fino a quando lo psicico non affiora nella coscienza, gli sforzi individuali nella sadhana yogica (disciplina) rimangono consoni ma limitati da questi moti. La pratica dello Yoga integrale di Sri Aurobindo - che si riassume nelle parole aspirazione, rifiuto e resa - progredisce nella misura in cui l'Essere Psicico viene alla ribalta della coscienza. Ciò avviene in quattro fasi.

Cosa è l'essere psicico?

Spesso Sri Aurobindo per descriverlo usa la metafora "scintilla che viene dal Divino".

L'Essere Psicico è una scintilla proveniente dal Divino che è in tutte le cose e man mano che l'individuo si evolve, cresce in lui e si manifesta come essere psicico l'anima che cerca sempre il Divino e la Verità e che sempre risponde al Divino e alla Verità ogni volta e ovunque la incontri (Aurobindo 2012, 105)

Ma Sri Aurobindo sente la necessità di distinguere questo nuovo termine dalla parola anima.

Il termine anima è spesso usato in modo vago - si riferisce all'intero subconscio, incluso anche il corpo vitale con tutti i suoi desideri e passioni. Ecco perché usa "essere psicico" per distinguere questa parte divina dagli strumenti naturali. (Aurobindo 2012, 112)

Quindi è un'emanazione, come l'anima che emana dal Signore nel monismo del Saiva Siddhantha Tirumandiram e del Saivismo del Kashmir. Ma l'Essere Psicico è anche il concetto evolutivo chiave all'interno dello Yoga Integrale di Sri Aurobindo (Ganapathy 2012, 439 - 471, Ganapathy 2010).

La nostra parte psichica viene direttamente dal Divino ed è in contatto con il Divino. Nella sua essenza è il nucleo pregnante di potenzialità divine che supporta la triplice manifestazione inferiore di mente, corpo vitale e corpo fisico. Questo elemento divino è in tutti gli esseri viventi, nascosto dietro la normale coscienza, inizialmente non è sviluppato e, anche quando lo è, non è in primo piano; si esprime quindi come glielo consentono gli imperfetti strumenti che ha a disposizione, con tutti i loro limiti.

Cresce nella coscienza con l'esperienza del Divino, acquisendo forza ogni volta che in noi c'è un moto superiore e, infine, dall'accumulo di questi moti più

profondi e più elevati si sviluppa un'individualità psichica che chiamiamo l'essere psichico. È sempre questo essere psichico la causa reale, spesso segreta, del passaggio dell'uomo alla vita spirituale e ne è anche il più potente alleato. Nello Yoga lo dobbiamo portare alla luce. (Aurobindo 2012, 103)

L'Essere Psichico non può neppure essere equiparato all'Atman dei Vedanta.

C'è una differenza tra lo psichico e il sé. Il sé è l'Atman che è sempre un tutto inalterabile, rimane grande, libero, puro, non toccato dall'azione della vita nella sua ignoranza. La sua natura è pace, libertà, luce, vastità, Ananda. Lo psichico (antaratma) è l'essere individuale che nasce e viaggia da una nascita all'altra, sente le esperienze e cresce con loro fino a quando non è in grado di unirsi con l'Atman. L'essere psichico è nascosto in profondità dietro il centro del cuore. Il Sé non ha un suo posto, è ovunque. Il tuo sé e il sé di tutti gli esseri sono identici. (Aurobindo 2012, 106)

Sri Aurobindo ci ricorda anche che questo termine, sebbene nuovo nel suo sistema di yoga, ha un antico predecessore nel termine antico hrdaye guhayam, "il cuore segreto"

Nei vecchi sistemi l'essere psichico era indicato come Purusha del cuore (il cuore segreto - hrdaye guhayam) che corrisponde molto bene a ciò che definiamo come l'essere psichico dietro il centro del cuore. Anch'esso usciva dal corpo alla morte e continuava ad esistere, il che corrisponde ancora una volta al nostro insegnamento: esce e ritorna, collegando una nuova vita alla vita precedente. Diciamo inoltre che lo psichico è la parte divina dentro di noi, così come il Purusha del cuore è descritto in alcuni luoghi come Ishwara della natura individuale. (Aurobindo 2012, 112)

È segreto perché è velato dai moti superficiali dell'essere interiore composto dalla mente interiore, corpo vitale interiore e corpo fisico interiore. L'Essere Psichico si esprime come può attraverso questi strumenti esterni, che sono governati più da forze esteriori che da influenze interiori dello psichico. Come strumento dell'anima, la nostra parte divina, la sua influenza evolutiva sulla natura umana è spesso nascosta. La sua volontà è rendere divina la vita e, grazie alla sua purezza, la sua azione riesce a trasformare gli strumenti interiori.

Può essere percepito come una luce mistica dietro il centro del cuore. Si può dire l'essere psichico sia luce [la parte luminosa del nostro essere], perché è in contatto con il Divino ed una proiezione del Divino nella natura inferiore. L'essere psichico è nel profondo del centro del cuore dietro l'essere emotivo. Da lì si estende verso l'alto per formare la mente psichica e verso il basso per formare lo psichico vitale e fisico, ma di solito si è consapevoli di questi solo dopo che mente, corpo vitale e corpo fisico sono sotto il controllo dell'influenza psichica. (Aurobindo 2012, 122\_123)

Quando ci si arrende al Divino, l'egoismo - l'abitudine ad identificarsi con i moti della mente, il corpo vitale e quello fisico - è sostituito dall'Essere Psichico.

Questa resa dell'ego è il risultato della pratica dello Yoga integrale, come vedremo in seguito.

C'è individualità nell'essere psichico ma non egoismo. L'ego se ne va quando l'individuo si unisce al Divino o si arrende interamente al Divino. È l'intimo essere psichico che sostituisce l'ego. È attraverso l'amore e l'abbandono al Divino che l'essere psichico diventa forte e manifesto, per poter sostituire l'ego. (Aurobindo 1972, 124)

L'influenza dell'essere psichico, un nuovo concetto evolutivo

Sri Aurobindo afferma che il compito evolutivo dell'umanità è molto più che raggiungere un livello spirituale di esistenza. Un ulteriore obiettivo è la trasformazione radicale e integrale della natura, che si rivelerà come una luminosa unione di Coscienza e Forza, la trinità di Sat, Chit e Ananda, la cui rivelazione deve ancora essere raggiunta dall'umanità come affermazione del sovramentale. Ad essa ci conduce, quando diventiamo consapevoli dell'essere psichico interiore, la sadhana, la pratica per raggiungere siddhi (la perfezione).

Possiamo dire che l'Essere Psichico sia l'anima nella natura, che si evolve attraverso di essa, la sostiene, e nei momenti in cui ci apriamo alla sua influenza, ci guida nel dramma della vita. Sri Aurobindo afferma che è un nuovo concetto evolutivo che non si trova nella letteratura sacra più antica, come la Bhagavad Gita.

L'essere psichico non è l'immutabile, si evolve. L'essere psichico è soprattutto l'anima dell'individuo che si evolve nella manifestazione del Prakriti individuale e partecipa all'evoluzione. È quella scintilla del Fuoco Divino che cresce dietro la mente, il corpo vitale e quello fisico finché l'essere psichico non è in grado di trasformare il Prakriti dell'Ignoranza in un Prakriti della Conoscenza. Queste cose non sono nella Gita, ma non possiamo limitare la nostra conoscenza alla Gita. (Aurobindo 2012, 114)

L'Essere Psichico è la coscienza dell'anima in evoluzione che si manifesta nella persona mentre si evolve. All'inizio, l'anima è qualcosa di essenziale dietro un velo, che non si manifesta in primo piano. Davanti, in primo piano, ci sono solo il corpo, la vita, la mente. Nell'evoluzione, la coscienza dell'anima si sviluppa sempre di più nella persona finché non è così sviluppata da avanzare completamente e governare mente, corpo vitale e corpo fisico. (Aurobindo 2012, 118-119)

Ci sono chiari indizi della sua influenza sull'essere interiore, mente, corpo vitale e fisico.

Amore, compassione, gentilezza, bhakti, Ananda sono la natura dell'essere psichico, perché l'essere psichico è formato dalla Coscienza Divina, è la parte divina presente in ognuno. Ma le parti inferiori non sono ancora abituate ad obbedire o valorizzare l'influenza e il controllo dello psichico perché negli uomini corpo vitale corpo fisico sono abituati ad agire per se stessi e non si preoccupano di ciò che vuole l'anima. Quando si prendono cura e obbediscono

all'essere psichico, avviene la loro conversione e iniziano a rivestirsi di natura psichica o divina. (Aurobindo 2012, 122)

A differenza del Sé, o Atman, che testimonia semplicemente i moti della mente, delle emozioni e dei sensi, l'essere psichico può influenzare questi moti. Le parti della mente, del corpo vitale e del corpo che possono essere influenzate sono indicate come essere psichico mentale, vitale e fisico. Questa influenza può essere diversa secondo la personalità o il grado di evoluzione di ogni persona...piccolo o grande, debole o forte, chiuso e inattivo o aperto e attivo. (Aurobindo 2012, 108)

Queste parti "influenzabili" possono continuare a seguire i loro scopi limitati, la loro natura o le loro tendenze, oppure possono accettare i moventi e gli scopi dell'essere psichico con o senza modifiche.

Aspirazione, rifiuto e resa: il metodo dello Yoga integrale

Prima di parlare dello sviluppo dell'essere psichico, dobbiamo capire la pratica dello Yoga integrale. Nella sezione seguente, vi sono ampie citazioni da "The Practice of Integral Yoga" del compianto J.K. Mukerjee, che è stato per molti anni direttore del Centro Internazionale di Educazione Sri Aurobindo, e che ho intervistato nel 2009. Nelle parole di A.S. Dalal, che ne ha curato la prefazione, quest'opera "è un trattato completo sulla efficace pratica dello Yoga Integrale della Trasformazione proposto da Sri Aurobindo e dalla Madre". È il primo riassunto del metodo della loro pratica, basato sui loro scritti e alla luce di oltre cinquantacinque anni di esperienza di Mukerjee.

L'Aspirazione

Lo Yoga integrale di Sri Aurobindo e della Madre può essere riassunto in queste due affermazioni: "(1) un'aspirazione che costantemente cresce nel sadhaka, e (2) una Grazia Divina che discende dall'alto in risposta alla chiamata del sadhaka." Ma cos'è questa aspirazione? In cosa è diversa dal desiderio? Sri Aurobindo definisce l'aspirazione "un entusiasmo spirituale, l'altezza e l'ardore della ricerca dell'anima ... un movimento ascendente della nostra coscienza attraverso la parte psichica del nostro essere verso tutto ciò che è buono, puro e bello". La Madre lo descrive come "un entusiasmo interiore verso il Nuovo, l'Ignoto, la Perfezione...un desiderio di contatto con la Forza Divina, l'Armonia divina, l'Amore divino...una fiamma interiore, un bisogno di luce...un entusiasmo luminoso che conquista l'intero essere...una Volontà purificatrice, una spinta sempre crescente "(Mukherjee, 42-43).

Come sviluppare l'aspirazione? Mukherjee descrive sei fasi.

Prima fase, lo sviluppo dell'aspirazione inizia con un'intensa insoddisfazione per le abitudini della natura umana. Potresti svegliarti una mattina e improvvisamente capire che non sei più disposto a continuare a vivere inconsapevolmente, nell'ignoranza, in uno stato in cui fai e senti cose senza sapere perché, vivi pulsioni contraddittorie, agisci per abitudine o per reazione, senza veramente capire. E ti rendi conto che non sei più soddisfatto di vivere

così. Gli individui rispondono a questa insoddisfazione in maniere diverse. Per la maggior parte sentono il bisogno di sapere; gli altri, sentono la necessità di fare ciò che è necessario per trovare un senso, un significato.

Seconda fase, l'aspirante cerca ardentemente di sfuggire al vuoto dell'esistenza umana cercando la Verità, l'Amore, la Pace, la Gioia e l'Essere. Questi concetti appaiono probabilmente ancora molto vaghi, ma l'aspirante è spinto a cercare e trovare il modo di liberarsi dall'attuale stato di insoddisfazione/imperfezione.

Terza fase, dopo un po' di tempo, grazie alla tenace insistenza dell'aspirante, la Grazia Divina risponde con un temporaneo squarcio del velo dell'ignoranza e si trova la dimensione spirituale della vita. Si vede la Luce, si sente l'Amore Divino, si prova la Beatitudine Divina, la Presenza o la Verità, a seconda della capacità e dell'orientamento dell'individuo. La risposta può variare da persona a persona, ma in ogni caso tutto quanto precedentemente provato nella vita ordinaria impallidisce al confronto di questa nuova esperienza.

Quarta fase, l'apertura potrebbe richiudersi, occorre quindi essere vigili e non dimenticarla o dubitarne, ma piuttosto mantenerla viva e focalizzare costantemente l'aspirazione al suo riemergere.

Quinta fase, il sadhak si sentirà gradualmente sempre più attratto dalla vita superiore e sempre più distaccato dalla vita inferiore. Questa attitudine può manifestarsi non solo interiormente nel piano mentale e vitale, ma anche esteriormente nei rapporti con amici e colleghi di lavoro e nel tempo libero. Un nuovo tipo di desiderio e di volontà riempie il cuore e la mente, e può esprimersi con queste parole: "O Signore, voglio te e solo te. Non voglio niente o nessun altro se non per mezzo tuo e per te. Voglio appartenere interamente a te e non permetterò mai a niente e nessuno di governare la mia coscienza. Mi abbandono completamente a te. Non la mia, ma la Tua volontà sarà fatta. Io sono solo tuo. "

Sesta fase, l'aspirazione è così intensa che le parole e le preghiere, vocali e mentali, non sono più necessarie. C'è solo la fiamma del fuoco spirituale che sale costantemente verso l'alto sullo sfondo di un profondo silenzio. Un'intensa bramosia di appartenere al Divino, di unirsi ad Esso e di servirlo come uno strumento perfetto, avvolge l'intera estensione della coscienza del sadhak. È una grande sete di Amore e Verità, di trasformazione, di perfezione suprema (Mukherjee 2003, 45-46).

## Il Rifiuto

Mentre si trova ancora sotto il controllo della sua natura umana inferiore, il sadhak deve compiere uno sforzo personale per progredire. Questo sforzo personale comprende sia l'aspirazione, che il rifiuto e l'abbandono. I Siddha, e più recentemente Sri Aurobindo, insistono sul fatto che uno Yoga sadhak deve rinunciare a tutti i moti abituali della natura inferiore. Questi includono a livello mentale opinioni, preferenze, abitudini, strutture mentali e idee; a livello del corpo vitale desideri, richieste, voglie, passioni, egoismo, orgoglio, arroganza, lussuria, avidità, gelosia, invidia e ostilità verso la Verità; a livello del corpo fisico

stupidità, dubbio, incredulità, ostinazione, meschinità, pigrizia e resistenza al cambiamento.

L'obiettivo è la trasformazione divina di tutto l'essere umano, a livello della coscienza e della natura. Ogni impulso centrato sull'ego che affiora nella coscienza che non trasporta il sadhak verso il Divino è un ostacolo in questo percorso. La sadhana dell'aspirante a praticare lo Yoga integrale di Sri Aurobindo include la risposta alle reazioni disordinate di fronte al flusso incessante degli ostacoli che ci pone la vita. Identificare e rimuovere tutti gli ostacoli rappresenta la sadhana yogica del rifiuto. Ci sono tre categorie di ostacoli e una strategia diversa per ciascuna: gli ostacoli del passato, del presente e del futuro.

Quando l'ostacolo è di un tipo che il sadhak ha già superato in passato ma che si ripresenta per pigrizia, il sadhak dovrebbe:

- (i) affrontarlo nel momento stesso in cui appare, e spazzarlo via come si fa con la polvere dal vestito;
  - (ii) mai indulgere in esso;
  - (iii) prestarvi la minima attenzione possibile; e
  - (iv) anche se ci gli capita di pensarci, rimanere distaccato e indifferente.
- (Mukherjee 2003, 55)

La seconda categoria di ostacoli, quelli del presente, appare spesso nella coscienza del sadhak e talvolta può persino travolgerla. Ma con uno sforzo sincero, il sadhak scoprirà il potere di mantenere una parte della coscienza libera dalla loro influenza. Per affrontare questo tipo di ostacoli, il sadhak deve avere questo atteggiamento:

- (i) esercitare tutta la propria forza di volontà per resistere all'impulso;
  - (ii) mai razionalizzare o legittimare la sua apparizione, ma piuttosto ritirare ogni consenso interiore alla sua manifestazione;
  - (iii) non dargli mai spazio, per quanto limitato;
  - (iv) agire come un eroico guerriero contro le forze oscure usando le forze della luce che si muovono verso l'alto;
  - (v) rivolgersi immediatamente al Divino e pregare costantemente con fervore affinché queste debolezze e impulsi della sua natura siano sconfitti e rimossi.
- (Mukherjee 2003, 55\_ 56)

Come riconoscere la terza categoria di ostacoli tra tutte le potenziali debolezze profondamente nascoste? Alla loro prima apparizione, quasi tutto l'essere del sadhak diventa anormalmente disturbato e agitato. Le radici degli ostacoli sono così profonde ed estese che il sadhak le sente come una parte intrinseca e inestirpabile del suo essere, al punto da non essere del tutto persuaso della fondamentale indesiderabilità di queste debolezze. Con il loro apparire, il sadhak perde temporaneamente la lucidità della sua coscienza, come in balia di una tempesta.

La coscienza del sadhak è per lo più ancora profondamente attratta da queste debolezze e anela ciecamente a soddisfare alcuni forti desideri rendendoli manifesti. Sarebbe folle tentare di sradicare tali debolezze senza nessun aiuto

prima di essere sufficientemente preparati ad affrontarle. Esiste un reale pericolo di repressione della loro manifestazione esteriore che porta a un conflitto interno con quella parte della natura del sadhak che si aggrappa ostinatamente all'attaccamento. Un'esplosione è inevitabile, con una conseguente rottura dell'equilibrio interiore. L'aspirante dovrebbe quindi rifuggire per quanto possibile da queste difficoltà e non permettere loro di manifestarsi.

L'approccio giusto dovrebbe essere:

(1) mantenere in primo piano nella coscienza la debolezza in questione, senza averne paura e senza identificarsi con essa ... (2) ricercarne la causa profonda alla sua origine (3) provare a scoprire quali parti della propria natura stiano segretamente nutrendo una fascinazione per questa particolare debolezza, e ne siano minimamente turbate ...

(4) mantenere sempre un atteggiamento di calma, di quieto distacco, con l'osservazione dall'alto, anche se affiorano alcuni lati oscuri del proprio essere ...

(5) il sadhak deve mantenere viva nel suo cuore un'aspirazione sincera a sradicare la debolezza in questione, pregando la Divina Madre affinché, con la sua Grazia, queste debolezze e attaccamenti profondi possano abbandonare la loro malignità e diventare abbastanza innocui ed essere facilmente affrontati e superati ...

Questa preghiera, accompagnata da un approfondito auto-esame, trasformeranno progressivamente questi ostacoli apparentemente insuperabili in ostacoli gestibili della seconda categoria, e infine in quelli facilmente rimovibili del passato. (Mukherjee 2003, 59-60)

La resa

Arrendersi al Divino, in ogni momento e in ogni circostanza, è la chiave del sadhana dello Yoga Integrale e del Kriya Yoga di Patanjali, che disse nello Yoga sutra I.23, "Ishwara-pradidhanad-va" ovvero "Arrendendosi al Divino si raggiunge con successo l'assorbimento cognitivo (Govindan 2012, 17).

La frase "mio Dio e mio tutto" riassume pienamente il concetto. Quando un sadhak si arrende al Divino, il Divino stesso interviene nella sua vita e lo aiuta a rimuovere tutte le difficoltà e le debolezze portando la gioia nella sua coscienza con la sua Presenza .

Perché ciò avvenga:

(1) il sadhak deve sentire la vanità del proprio potere;

(2) deve credere con tutto il cuore che il Divino esiste davvero, lo ama e ha l'onnipotenza di fare qualsiasi cosa secondo la saggezza divina;

(3) il sadhak deve rivolgersi al Divino come suo unico e ultimo rifugio.

(Mukherjee 2003, 87)

Nello stato di resa, qualunque cosa faccia o senta, tutto deve essere un'offerta all'Essere Supremo, in assoluta fiducia, liberando se stessi da ogni responsabilità, consegnando tutto il proprio fardello al Divino.

La natura e la coscienza abituali del sadhak hanno in sé forti resistenze che lavorano contro questa resa. Occorre abbandonarsi senza riserve alla sola guida del Divino. Come sapere se si è raggiunto questo stato di coscienza? Sri

Aurobindo fornisce una descrizione dettagliata dell'attitudine interiore di un sadhak che si è veramente arreso.

Voglio il Divino e nient'altro che il divino. Voglio dare tutto me stesso e poiché la mia anima lo vuole, non posso che trovarlo e realizzarlo. Non chiedo altro che questo e che agisca in me per portarmi da lui, con vie segrete o esposte, velate o manifeste. Non insisto con il mio tempo e il mio modo; lascio che faccia tutto nel suo tempo e a modo suo; io crederò in lui, accetterò la sua volontà, aspirerò costantemente alla sua luce, presenza e gioia, attraverserò tutte le difficoltà e i ritardi, contando su di lui e non rinuncerò mai...tutto per lui e me stesso per lui. Qualunque cosa accada, continuerò in questa aspirazione e proseguirò nella perfetta fiducia di raggiungerla. (Aurobindo 1972, 587)

Di conseguenza, è lo stesso Divino che si fa carico dell'intero corso della sadhana del sadhak.

Il Divino può tutto - purificare il cuore e la natura, risvegliare la coscienza interiore, rimuovere ogni velo - abbandoniamoci al Divino con fiducia e se non possiamo farlo pienamente in una sola volta, ci accorgeremo che più lo facciamo, più verranno in nostro soccorso aiuto e guida interiori, facendo crescere l'esperienza del Divino. Se la mente piena di domande diventa calma e umile e se cresce la volontà di arrendersi, tutto questo sarà perfettamente possibile. (Aurobindo 1972, 586-88)

Se il potere della resa è così potente, perché l'uomo non riesce a farlo? Non ci si pensa, si dimentica di farlo, si riaffacciano le vecchie abitudini. E soprattutto, dietro, nascosto da qualche parte nell'inconscio o addirittura nel subconscio, c'è qualche insidioso dubbio che ti sussurra all'orecchio...e sei così sciocco, così obnubilato, così stupido da ascoltare e quindi inizi a prestare attenzione a te stesso e tutto si rovina. (Madre 2004, 257)

Questo vuol dire che cessa l'iniziativa personale? No, la coscienza e la volontà del sadhak sono lontane dall'essere unite alla Coscienza e alla Volontà Divina, come sono i Siddha Yogi. Si continua a vivere nella coscienza dell'ego, che divide tutto con tutte le sue simpatie e antipatie. Il principio essenziale da seguire è cedere il frutto o i risultati delle proprie azioni al Divino. Sri Aurobindo descrive l'atteggiamento da mantenere in tutte le azioni.

Il Divino è il mio unico rifugio; confido in Lui e in Lui solo per tutto. Sono completamente rassegnato alla sua volontà. Farò in modo che nessun ostacolo sulla via e nessun oscuro stato di disperazione facciano mai vacillare la mia totale fiducia nel Divino. (Mukherjee 2003, 93)

Il sadhak, tuttavia, non deve diventare arrendevole, sentendo che non è necessario sforzarsi o che il Divino realizzerà tutto per noi. Questo concetto è molto chiaro.

La Grazia Suprema agirà solo nella Luce e nella Verità; non agirà in condizioni imposte dalla Falsità e dall'Ignoranza. Perché se dovesse cedere alle esigenze della Falsità, tradirebbe il suo scopo. (La madre 1972, 1,3)



Ci sono condizioni per tutto. Se si rifiuta di soddisfare le condizioni dello Yoga, allora è inutile fare appello all'intervento divino. (Nirodbaran 1983, 197)

Una sincera resa non necessariamente protegge il sadhak da tutte le tempeste e gli stress futuri, ma assicura l'assoluta salute spirituale del sadhak anche nel mezzo dei rovesci della vita. Non esiste garanzia che il percorso sia sempre illuminato dal sole e disseminato di fiori. Ma sicuramente condurrà il sadhak al suo obiettivo spirituale, nonostante ogni possibile disgrazia nella vita.

Il sadhak sa anche che sfortuna e sofferenza non sono vane, ma volute dal Divino per adempiere a uno scopo spirituale necessario il cui significato sarà rivelato a suo tempo. Il sadhak della resa sa e sente che il Divino non è lontano o assente, ma risiede nel cuore della sua più acuta sofferenza, guidando le circostanze e accompagnando il sadhak all'unione con il Divino. Il sadhak che ha compiuto la resa totale sa anche che ogni difficoltà porterà grandi benefici spirituali se affrontata con coraggio, pazienza e giusta attitudine in spirito di resa. Infine, il sadhak arreso sa che c'è sempre uno scopo sottostante che conduce ad un futuro bene spirituale. Il suo mantra rimane: "Sia fatta la tua volontà sempre e ovunque (Mukherjee 2003, 101).

#### Le quattro fasi dell'essere psichico

Nella prima parte di questo saggio abbiamo descritto la definizione di Sri Aurobindo dell'Essere Psichico e nella seconda parte abbiamo esaminato i tre elementi del suo Yoga Integrale. Passiamo ora ad approfondire come questi tre elementi, vale a dire l'aspirazione, il rifiuto e la resa, contribuiscano all'apertura dell'essere psichico in quattro fasi progressive.

#### La prima fase

L'Essere Psichico rimane celato dietro il velo dell'essere interiore e i moti della mente e del corpo vitale. Le parti inferiori del nostro essere non si preoccupano di ciò che vuole l'anima. Rispondono abitualmente ai desideri e alle emozioni, al bisogno di benessere fisico, a piccoli piaceri e fastidi o antipatie. Solo occasionalmente l'influenza dello psichico si manifesta: quando c'è una svolta verso la vita spirituale, l'amore e l'abbandono al Divino, un desiderio per l'ineffabile, il vero, il buono e il bello, e un'esperienza di amore incondizionato, gentilezza, compassione, ananda, bhakti.

#### La seconda fase

Quando l'essere interiore, la mente e il corpo vitale "si curano e obbediscono all'essere psichico, cioè quando avviene la loro conversione, iniziano a rivestirsi di natura psichica o divina" (Mukherjee - 2003, 112).

Come abbiamo scritto, l'aspirazione si sviluppa in fasi e il Divino risponde con la grazia. Ci volgiamo verso l'interno e gradualmente perdiamo interesse per le vecchie fonti di attrazione sensoriali esterne. La pratica dell'aspirazione, del rifiuto e della resa apre progressivamente all'influenza dell'essere psichico. Sempre più sentiamo il suo potere di superare il desiderio, la rabbia, le vecchie cattive abitudini e le diverse manifestazioni dell'ego. Lasciamo andare il passato, rifiutandoci di ritornare su ciò che è successo.

Si fa intuitivamente la cosa giusta, non per un obbligo morale, per convenzione o per rispondere alle aspettative della famiglia e del prossimo, ma perché si sa

interiormente ciò che è vero e buono. Si rifiuta ciò che resiste, ciò che può essere dannoso, ciò che è falso o esagerato. Si entra in uno stato di amore incondizionato, gentilezza, semplicità, benessere e gioia. Ma si potrebbe ancora regredire ai vecchi schemi di pensiero e sentimento, in un alternarsi di movimenti dell'essere interiore. È quindi necessario uno sforzo continuo per essere testimone e non attore di questi moti interni radicati in profondità.

#### La terza fase

L'Essere Psicico avanza dietro il velo della mente interiore e vitale e rimane lì in primo piano. Da lì dirige continuamente il sadhana dell'aspirazione, del rifiuto e della resa. Identifica ciò che deve essere trasformato, lasciato andare e purificato. Ci fa sentire continuamente sostenuti e guidati. La beatitudine del Divino e il suo amore incondizionato colorano le nostre percezioni, anche se il karma riempie di rifiuti la soglia della nostra casa.

Si acquista piena auto-consapevolezza e padronanza dei propri mezzi sui piani mentale, vitale e fisico. Si individuano e si lasciano andare le manifestazioni più profonde dell'ego, compresi il desiderio e la paura. Ci si sente uno strumento nelle mani del Divino che, come in un intervento chirurgico, rimuove l'ignoranza e ogni resistenza alla propria Divinità. Si diventa un co-creatore. I miracoli abbondano nella vita quotidiana. Si sperimenta la vita come una gioia sempre nuova.

In questa fase, la fedeltà all'ego della mente, del vitale, e persino del corpo fisico viene sostituita in noi da una nuova fedeltà al Divino. Si cerca la perfezione, siddhi. La perfezione in un corpo malato o in una mente nevrotica non è perfezione. Con perspicace saggezza, l'essere psicico trasforma questi strumenti inferiori in modo che esprimano la Volontà del Divino. Nasce e cresce l'entusiasmo per questo processo di auto-trasformazione. Durante questo processo, si scopre cosa era nascosto e si mette alla prova il potenziale della trasformazione.

#### La quarta fase

In questa fase avanzata, l'Essere Psicico trasforma sia il livello cellulare che il subconscio. Dal 1926 al 1940, Sri Aurobindo e la Madre sperimentarono il digiuno, il sonno, il cibo, le leggi della natura e le abitudini, testando il proprio corpo a livello subconscio e cellulare. Era una corsa contro il tempo, non molto diversa da ciò che i Siddha descrissero del loro uso delle erbe di Kaya Kalpa per prolungare le loro vite abbastanza a lungo da permettere alle forze spirituali più sottili di completare la divinazione. "Fondamentalmente", dice la Madre, "la domanda è sapere, in questa corsa verso la trasformazione, chi dei due arriverà primo, colui che vuole trasformare il corpo nell'immagine della Verità divina o l'insieme delle vecchie abitudini che portano il corpo alla progressiva decomposizione" (Satprem 1975, 330).

Il lavoro procedeva ad un livello che Aurobindo chiamava "la mente cellulare" ... "una mente oscura del corpo, delle cellule stesse, delle molecole, dei corpuscoli" ... "questa mente è una verità molto tangibile, a causa della sua oscurità e del suo meccanico aggrapparsi ai moti del passato e al facile rifiuto del nuovo, essa rappresenta uno dei principali ostacoli all'azione della forza sovramentale e alla trasformazione del funzionamento del corpo. Tuttavia, una volta efficacemente convertita, la mente cellulare sarà uno dei più preziosi strumenti

dell'affermazione della Luce e della Forza sovramentali sulla Natura materiale  
"(Aurobindo 1969, 346)

La preparazione delle cellule richiede il silenzio mentale, la pace vitale e la coscienza cosmica per permettere alla coscienza fisica e cellulare di espandersi e diventare universale. Ma a quel punto divenne evidente che "il corpo è ovunque" e che non si può trasformare nulla senza trasformare tutto.

I have been digging deep and long  
Mid a horror of filth and mire  
A bed for the gold river's song  
A home for the deathless fire...  
My gaping wounds are a thousand and one ... (Aurobindo 1952, 6)

Ho scavato a lungo e in profondità  
Nell'orrore di sporcizia e fango  
Un letto per la canzone del fiume d'oro  
Una casa per il fuoco che non si estingue ...  
Le mie ferite aperte sono mille e una ... (Aurobindo 1952, 6)

Aurobindo e la Madre concludono che la completa trasformazione non è possibile per un singolo individuo, a meno che non vi sia una trasformazione minima da parte di tutti.

"Per aiutare l'umanità", osserva Aurobindo, "non è sufficiente per un individuo, per quanto grande, raggiungere una soluzione definitiva individualmente, (perché) anche quando la Luce è pronta a scendere, non può venire fino a quando anche il piano inferiore non è pronto a sopportare la pressione della discesa "(Roy 1952, 251).

"Se si vuole operare singolarmente," ha detto la Madre, "è assolutamente impossibile farlo totalmente, perché ogni essere fisico, per quanto completo, anche se di un livello superiore, anche se è fatto per un'opera del tutto speciale, è sempre parziale e limitato, rappresenta solo una verità, una sola legge e la piena trasformazione non può essere realizzata solo attraverso essa, attraverso un singolo corpo ... in modo che se si vuole avere un'azione generale, è necessario almeno un numero minimo di esseri fisici " (Satprem 1975, 390).

Avendo raggiunto questa conclusione, il periodo di lavoro individuale termina nel 1940, e Sri Aurobindo e la Madre iniziano la terza fase del loro lavoro di trasformazione. Durante questa fase, l'orientamento va verso una trasformazione globale. "Questo Ashram è stato creato ... non per la rinuncia al mondo, ma come un centro e un campo per l'evoluzione di un altro tipo e forma di vita (Aurobindo 1969, 823).

È stato organizzato in modo da essere aperto a tutti i tipi di attività di natura creativa, così come a tutti i tipi di individui, uomini, donne e bambini, di tutte le classi sociali. L'attività nel mondo è un mezzo fondamentale.

La vita spirituale trova la sua più potente espressione nell'uomo che vive la vita ordinaria degli uomini nella forza dello Yoga ... È con tale unione della vita

interiore e di quella esteriore che l'umanità alla fine sarà elevata e diventerà potente e divina. (Aurobindo 1950, 10)

Il dilemma dei leader dell'evoluzione e il "golfo atmosferico"

Questa terza fase ha inizio nel 1940 e nasce da un dilemma che Sri Aurobindo e la Madre tentano di risolvere alla fine della seconda fase. Di fronte alla resistenza collettiva del subconscio e dell'inconscio, valutano se operare un'auto-trasformazione individuale in isolamento dagli altri e tornare successivamente per aiutare l'umanità come suoi leader evolutivi. La decisione è contro questa strategia perché, nelle parole di Aurobindo, avrebbe scavato un "abisso atmosferico" tra loro e l'umanità (Aurobindo 1935, 414). Nonostante la loro opinione che una simile strategia non fosse fattibile, Aurobindo ha espresso anche un'opinione in qualche modo contrastante.

Può darsi che, una volta iniziato, lo sforzo (sovramentale) non possa progredire rapidamente fino al suo primo stadio decisivo; potrebbero essere necessari lunghi secoli di sforzi per entrare in una sorta di nascita permanente. Ma ciò non è del tutto inevitabile, perché il principio di tali cambiamenti in Natura sembra essere una lunga e oscura preparazione seguita da una rapida raccolta e precipitarsi degli elementi nella nuova nascita, una rapida conversione, una trasformazione che nel suo momento luminoso è come un miracolo. Anche quando si raggiunge il primo cambiamento decisivo, è certo che tutta l'umanità non sarà in grado di raggiungere quel livello. Non può mancare una divisione tra coloro che sono in grado di vivere a livello spirituale e coloro che sono solo in grado di vivere nella luce che discende da esso nel livello mentale. E al di sotto di questi potrebbe ancora esserci una grande massa influenzata dall'alto ma non ancora pronta per la luce. Ma anche quella sarebbe una trasformazione e un inizio molto al di là di qualsiasi cosa raggiunta finora. (Aurobindo 1949, 332)

C'è una differenza notevole tra una "divisione" inevitabile e un "abisso atmosferico"? Se no, non era questo il motivo per cui Sri Aurobindo e la Madre non avevano portato il sovramentale nei loro corpi e ve lo avevano fermato. Inoltre, il conseguimento del "corpo d'oro" da parte dei diciotto Siddha, Ramalinga Swami e del taoista cinese Ta Lo Chin Hsien (Golden Immortals) potrebbe non essere la prima fase di una lunga trasformazione collettiva di tutta l'umanità (Govindan 2012, 140 - 170; Da Lieu 1979, 135)?

Nel tentativo di risolvere questi problemi, ho visitato Pondicherry e Vadalur quando il mio libro (Babaji e la tradizione del 18 Siddha Kriya Yoga) era quasi completato. Ho ricordato una citazione di molti anni prima in cui la Madre e / o Aurobindo dicevano in effetti che quello che stavano cercando di raggiungere era già stato raggiunto da Ramalinga Swami, appena 100 anni prima. Nelle precedenti visite all'Aurobindo Ashram nel settembre 1972 e marzo 1973, avevo tentato di incontrare la Madre per presentarle un libro sui diciotto Siddha e per interrogarla sulla relazione tra la trasformazione sovramentale di Aurobindo e quella dei diciotto Siddha. La madre era in isolamento durante queste visite e quindi le domande rimasero senza risposta.

A mia insaputa, domande simili sono state poste da T.R. Thulasiram, allievo dell'Aurobindo Ashram dal 1969, e suo revisore contabile da lunga data. Il 4 e il 5 luglio 1990, l'autore incontrò Thulasiram a Pondicherry e apprese che aveva pubblicato un lavoro in due volumi nel 1980 che documentava i suoi dialoghi con la Madre a proposito di Ramalinga e tutto quello che Aurobindo aveva scritto su Ramalinga. Nel suo circostanziato studio, Thulasiram osserva: "Sri Aurobindo arrivò a credere nell'ultima parte della sua vita che alcuni Yogi avevano raggiunto la trasformazione sovramentale come Siddhi sostenuto dallo Yoga-Siddhi e non come dharma della natura" (Thulasiram 1980, vol . 1, xi). L'11 luglio 1970, la madre lesse la lettera di Thulasiram, inviata tramite Satprem, il segretario della madre. Allegato alla lettera di Thulasiram c'era un estratto da uno scritto di Ramalinga in cui descriveva la trasformazione del suo corpo fisico in un corpo di luce.

Secondo Satprem:

Non aveva dubbi sull'autenticità delle sue esperienze. Le piaceva specialmente il modo in cui lo Swamy chiama questa luce "La luce della grazia" e diceva che corrispondeva alla sua esperienza personale. Per essere più precisi, la Madre disse che La luce della grazia non è la Luce Sovramentale, ma un suo aspetto, o piuttosto un'attività del Sovramentale. Disse anche che è abbastanza probabile che un certo numero di persone, conosciute o sconosciute, abbiano avuto esperienze simili nel corso dei secoli e anche nel nostro tempo. L'unica differenza è che ora invece di una possibilità individuale è una possibilità collettiva - questa è precisamente l'opera di Sri Aurobindo e della Madre, stabilire un fatto terrestre e una possibilità per tutti, la coscienza sovramentale. (28 luglio 1970, come pubblicato su Arul, un giornale Tamil di Sri Aurobindo Ashram nel numero di agosto 1970: Thulasiram 1980, 900)

Thulasiram non è stato in grado di ottenere ulteriori chiarimenti dalla Madre alle numerose domande sollevate nella sua lettera. Ha anche scritto che "Satprem ha scambiato per morte la sua dematerializzazione (di Ramalinga) e ne ha erroneamente riferito la morte alla Madre" (Thulasiram 1989). La madre lasciò il suo corpo nel novembre del 1973, prima che queste domande potessero trovare risposte. Tuttavia, l'affascinante studio di Thulasiram fornisce molte prove convincenti che le esperienze di trasformazione di Ramalinga, Aurobindo, Madre e Tamil Siddha Tirumular fossero tutte della stessa natura. La "tonalità d'oro" che Aurobindo assunse al momento della sua dipartita era simile al "corpo d'oro" dell'immortalità a cui fanno riferimento Ramalinga, Tirumular nel suo Tirumandiram (Ganapathy 2010) e le opere letterarie dei diciotto Tamil Yoga Siddhas (Govindan 2012, 45).

Conclusione

Sembra, quindi, che questi leader evolutivi richiedano l'isolamento per completare il quarto stadio della trasformazione da parte dell'essere psichico della natura umana a tutti i livelli nell'immagine della Verità Divina. Sia che ciò avvenga solo individualmente, come con i Siddha, o come immaginato da Sri Aurobindo come un salto evolutivo collettivo dell'umanità, la discesa del sovramentale rimane una questione aperta.

Questioni correlate che richiedono ulteriori future ricerche

La impossibilità per Sri Aurobindo e della Madre di far scendere il sovramentale nell'umanità solleva molte questioni correlate. La loro visione di un processo evolutivo spirituale per l'umanità intera era un prodotto dei tempi, sotto l'influenza di "Le origini delle specie" di Charles Darwin, il fondamento della biologia evoluzionistica e delle moderne scienze della vita? Quanto è valida la pratica dello Yoga Integrale senza di essa? Quanto è efficace il metodo dello Yoga integrale basato su aspirazione, rifiuto e resa? Se è efficace, perché non viene insegnato sistematicamente da più alti esponenti dello Yoga integrale? In che misura i sadhaks dello Yoga integrale di Sri Aurobindo si applicano regolarmente al suo metodo come descritto in questo articolo?

Come può la scoperta e l'apertura dell'essere psichico diventare il mezzo per risolvere le imperfezioni della natura umana?

#### References

- Aurobindo, Sri. \_ Letters on Yoga\_ in Complete Works of Sri Aurobindo, Vol. 28. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2012.
- Aurobindo, Sri. The Synthesis of Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1935.
- Aurobindo, Sri. The Human Cycle. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1949.
- Aurobindo, Sri. The Ideal of the Karmayogin. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1950.
- Aurobindo, Sri. Last Poems 1938\_ 40. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1952.
- Aurobindo, Sri. On Yoga I, Tome I. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1969.
- Aurobindo, Sri. Letters on Yoga, Centenary Edition. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.
- 14
- Da Lieu. The Tao and Chinese Culture. New York: Schocken Books, 1979.
- Ganapathy, T.N., and Anand, Geeta. Theism in the Tirumandiram and Kashmir The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram, 439\_ 471. Eastman, Canada: Ganapathy, T.N. et al. Tirumandiram, Eastman, Canada: Publications, 2010.
- Govindan, Marshall. Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition, 9th ed. Eastman, Canada: Govindan, Marshall. The Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas, 2nd ed. Eastman, Canada: Babaji
- Mother, The. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2004.
- Mother, The. The Mother, With Letters on the Mother and Translations of Prayers and Meditations, SABCL, Sri Aurobindo Birth Centenary Library, 25 vol. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.
- Mukherjee, J.K. The Practice of the Integral Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2003.
- Nirodbaran. Correspondence with Sri Aurobindo, Vol. 1. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1983.
- Roy, Dilip K. Sri Aurobindo Came to Me. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1952.

Satprem. The Adventure of Consciousness. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1975.

Thulasiram, T.R. Arut Perum Jothi and Deathless Body. Madras University Press, 1980. Thulasiram, T.R. \_ The Supramental Harmony Power Settles in the

Ashram, 1989,

unpublished paper given to the author by T.R. Thulisiram in Pondicherry.

15