

[www.savitra.it](http://www.savitra.it)

**SAVITRA**

Centro Studi Savitri

Carlo Chiopris

**Consapevolezza e concentrazione**

<b><u>INTRODUZIONE</u></b> .....	3
<b><u>CONSAPEVOLEZZA E SURRENDER</u></b> .....	5
<b><u>CONSAPEVOLEZZA E PENSIERO</u></b> .....	5
<b><u>CONSAPEVOLEZZA ED EGO</u></b> .....	6
<b><u>CONSAPEVOLEZZA E SOFFERENZA, IL FONDAMENTO DELL'ETICA</u></b> .....	9

# Consapevolezza e concentrazione

## Introduzione

Nel primo entretien in assoluto, quello del 7/4/1929 dal quale è tratta la citazione tema dell'incontro, Mère introduce i temi dell'aspirazione, della concentrazione, della consapevolezza e del discernimento.

“La prima tappa: aspirazione al Divino. La seconda consiste nel rinforzare questa aspirazione, nel tenerla desta, nel renderla viva e forte. Solo la concentrazione vi porterà verso questa meta – concentrazione sul Divino per ottenere una consacrazione assoluta e integrale alla sua volontà e ai suoi fini.”

L'aspirazione corretta, le giuste motivazioni sono il punto di partenza dello yoga, altrimenti sarà altro: desiderio di potenza o auto-illusione. E' però la concentrazione a rendere lo yoga possibile, una facoltà centrale dello yoga (parola che significa in fondo concentrazione) che deve essere sviluppata in ogni aspetto e momento della vita. Segue il passaggio sulla consapevolezza, o coscienza, con l'osservazione che è quella che ci permette di discernere il divino da quello che non lo è, che dà il discernimento.

"Essere per prima cosa e prima di tutto coscienti. Siamo coscienti soltanto di una parte insignificante del nostro essere; per tutto il resto siamo incoscienti. E' questa incoscienza che ci lega al nostro essere inferiore e impedisce che vi avvenga ogni più piccolo cambiamento, ogni più piccola trasformazione. E' di questa incoscienza che le forze antidivine si avvalgono per introdursi in noi e renderci loro schiavi. Dovete essere coscienti di voi stessi, della vostra natura e dei vostri movimenti. Dovete sapere come e perché agite, sentite, pensate. Dovete capire quali sono i moventi, gli impulsi, le forze nascoste o visibili che vi fanno agire. Dovete, per così dire, smontare in più pezzi il meccanismo del vostro essere. Solo quando sarete coscienti potrete distinguere e vagliare le cose, potrete vedere quali sono le forze che vi traggono verso il basso e quali vi spingono in avanti. E quando sarete capaci di discernere ciò che deve essere da ciò che bisogna evitare, il vero dal falso, il Divino dall'antidivino, dovrete agire rigorosamente secondo questa conoscenza, rifiutare risolutamente l'uno e accettare l'altro. La dualità vi si presenterà ad ogni passo e ad ogni passo dovrete fare la vostra scelta. Dovrete essere pazienti, perseveranti, vigili, pienamente "svegli", come dicono gli adepti. Dovrete sempre rifiutare di dare una possibilità, qualunque essa sia, all'antidivino contro il Divino.”

La consapevolezza ci consente di non essere più schiavi dell'essere inferiore, è quindi la chiave della liberazione. Questa liberazione consiste nel non identificarsi, nella

disidentificazione. Questa può essere sperimentata efficacemente, ad esempio nel trattare la sofferenza fisica o movimenti emotivi come la collera. Inoltre la consapevolezza consiste nel non ingannarsi, nel non raccontarsela, nella sincerità: ci consente di uscire dal sogno individuale e di entrare nella nuda realtà o nella veglia, quindi di essere desti o risvegliati. Poiché ci porta a vedere cosa siamo davvero e non cosa vorremmo essere, la consapevolezza induce umiltà, laddove per contro l'arroganza è in genere un segno di inconsapevolezza. Poiché mostra la reale portata (scarsa) nella nostra volontà e dei nostri sforzi, poiché mostra l'illusorietà del controllo sulle cose e noi stessi, la consapevolezza induce anche pazienza, e disillusione sull'ego.

Nel contesto dello yoga i termini consapevolezza o coscienza significano principalmente la capacità di rendersi conto di cosa accade, di accorgersi di qualcosa. Non indicano necessariamente stati alterati o particolari (anche se questi esistono e permettono di essere coscienti di realtà altre) e come tali possono essere esercitati nella sfera della realtà quotidiana.

Si può capire qualcosa della consapevolezza osservandone il contrario e le conseguenze. Si è incoscienti del mondo fisico nel sonno, o nella follia. Guardando la televisione (sia fissi su un canale sia in zapping) si perde coscienza del mondo circostante perché si è assorbiti. In una discussione la collera può causare l'incapacità di ascoltare o vedere l'interlocutore. Alla guida di un mezzo l'inconsapevolezza, dovuta ad una conversazione telefonica o a musica troppo alta, può avere effetti disastrosi. Si può essere inconsapevoli dell'effetto delle nostre parole o azioni sugli altri, e si può essere inconsapevoli degli altri. Si può essere incoscienti per distrazione, perché occupati altrove, per abitudine. Si diventa spesso consapevoli delle solo quando le perdiamo.

La consapevolezza sembra essere più simile alla percezione che non al pensiero, anzi il pensiero associativo comune è piuttosto un ostacolo. In questo senso la consapevolezza non è mentale.

*A pure perception was the only power  
That stood behind her action and her sight.  
Savitri 546*

Un puro percepire era il solo potere  
Che era dietro il suo agire e il suo vedere.

*It came direct to the pure perception's seat,  
An only centre now of consciousness,  
If centre could be where all seemed only space;*

venne diretto al sito della pura percezione,  
un solo centro, adesso, di coscienza,  
se centro ci può essere dove tutto sembrava solo spazio;

## **Consapevolezza e surrender**

Nell'entretien successivo, 14/4/1929, Mère introduce il tema del surrender, con le metafore del piccolo di scimmia e di gatto. Come si correla la concentrazione (in apparenza così attiva) e la consapevolezza col surrender? Nel fatto che (anche restando nelle metafore) non ci si affida a chiunque o a qualunque cosa, ci si fa portare solo dalla propria madre. Bisogna quindi saper distinguere. Anche il surrender richiede consapevolezza e discernimento.

## **Consapevolezza e pensiero**

La consapevolezza può essere esercitata su qualunque piano dell'essere: fisico, vitale etc. Qui ci concentreremo sulla consapevolezza del pensiero, con l'annotazione però che i vari livelli si influenzano reciprocamente, e che quindi anche i movimenti vitali e fisici sono intrisi di pensiero e perfino di vocalità (nel senso che spesso la coscienza di qualcosa è associata al fatto di poterla nominare con una parola che si possa pronunciare). Come esiste il silenzio della mente, così esiste quello delle emozioni e delle sensazioni, la liberazione è possibile a qualunque livello (anche se è nel fisico che ci sono le maggiori difficoltà).

In una famosa lettera Aurobindo parla della liberazione dal pensiero come primo passo dello yoga:

*“Il primo passo è una mente quieta – il silenzio è un passo ulteriore, ma deve esserci quiete; e con mente quieta intendo una coscienza mentale che vede i pensieri arrivarle e muoverlesi intorno ma che non sente che sta pensando o si identifica coi pensieri o li ritiene suoi. Pensieri e movimenti mentali possono attraversarla come pellegrini provenienti da altrove appaiono e passano attraverso un paese silenzioso – la mente quieta li osserva o può non essere interessata a osservarli, ma in entrambi i casi non diventa attiva né perde la propria quiete. Il silenzio è più della quiete; si può ottenere bandendo del tutto il pensiero dalla mente interiore tenendola senza voce o del tutto all'esterno; ma è più facilmente stabilito con una discesa dall'alto – lo si sente scendere, entrare e occupare o circondare la coscienza personale che allora tende a fondarsi nel vasto silenzio impersonale.”*

Questa lettera contiene i temi del silenzio della mente, come consapevolezza del pensiero e mancata identificazione con esso. Mostra inoltre che esistono diversi livelli di pacificazione della mente, dalla quiete (che possiamo darci con l'attenzione vigile e una certa disidentificazione) al silenzio vero e proprio (che è invece una discesa dall'alto, qualcosa di esterno a noi e come tale una sorta di grazia) con la conclusione che il silenzio è anche impersonalità, cessazione o allentamento dell'ego. Questi temi saranno affrontati molti anni più tardi con dettaglio maggiore in Savitri, in particolare nel sesto e settimo canto del settimo libro (oggetto di attività nei passati darshan).

Anche Mère affronta spesso il tema della consapevolezza del pensiero, negli Entretien e in modo particolare nei "Commenti al Dhammapada":

*"Non crediate che sia una cosa facile, perché per osservare i propri pensieri bisogna per prima cosa distaccarsene. Nello stato ordinario l'uomo ordinario non distingue sé stesso dai propri pensieri. Nemmeno sa che pensa. Pensa per abitudine. E se gli domanda all'improvviso: "A cosa pensi?" non ne sa nulla. Voglio dire che novantacinque volte su cento vi risponderà: "Non lo so.". C'è identificazione completa tra il movimento del pensiero e la coscienza dell'essere. Per osservare il pensiero, il primo passo è quindi di arretrare e guardarli, di staccarsi dai pensieri, così che il movimento della coscienza e quello del pensiero non siano più confusi."*

Commentaires sur le Dhammapada, 284

La capacità di osservazione è legata quella di distacco e disidentificazione. Il pensiero è poi legato alle parole (e quindi alla lingua in cui si pensa) o anche alla voce e al relativo suono:

*"Quelli che sono in fondo alla scala, che non hanno mai educato la loro mente, hanno bisogno di parlare per pensare. Accade perfino che sia il suono della loro voce che gli permette di associare delle idee; se non si esprimono non pensano. A un livello più alto ci sono quelli che per pensare hanno ancora bisogno di far girare parole nella testa, anche se non le pronunciano ad alta voce. Iniziano davvero a pensare quelli che arrivano a pensare senza parole, cioè ad essere in contatto con l'idea e ad esprimerla con parole e frasi che possono essere molto diverse."*

Commentaires sur le Dhammapada, 297

## **Consapevolezza ed ego**

Il tema dell'ego è centrale per lo yoga. Spesso si confonde il tema dell'ego con quello dell'egoismo, trasformando così un aspetto della percezione di noi stessi e del mondo,

quindi di comprensione e percezione, in un tema etico. Questo non significa ovviamente che l'etica non sia strettamente collegata all'ego, tutt'altro, ma che il superamento dell'ego non può avvenire solo con gli strumenti dell'etica, essere "più buoni" non basta. Molto importante l'osservazione presente nel passo successivo che il superamento dell'ego è un prerequisito per il Sovramentale.

*"L'egoismo è una cosa piuttosto facile da correggere, perché tutti sanno cos'è. E' facile da scoprire e da correggere, se lo si vuole davvero, se ci si tiene. Ma l'ego è più difficile perché in fondo per percepire cosa sia bisogna già esserne usciti, altrimenti non lo si trova... Se siete candidati alla sovrumanià, dovete essere risoluti a liberarvi dall'ego, a oltrepassarlo, perché fintanto che lo tenete con voi il Sovramentale sarà per voi una cosa sconosciuta, inaccessibile."*

Commentaires sur le Dhammapada

L'ego è una sorta di errore che noi facciamo nel valutare noi stessi. Diamo sostanza, solidità, unicità, indipendenza dal resto (ci sentiamo altro dal resto del mondo), immutabilità (permanenza) e identità a qualcosa che invece non lo ha. Pur essendo un errore, un'illusione, è gravido di conseguenze. La sensazione di persistenza deriva spesso dal ripetersi sempre identico o quasi di fenomeni, dall'abitudine, da fatti contingenti.

*A foam of memories hardened and became  
A bright crust of habitual sense and thought,  
A seat of living personality  
And recurrent habits mimicked permanence.*

Savitri 477

quella che era una spuma di memorie si rapprese e divenne  
una crosta brillante di senso e di pensiero d'abitudine,  
il luogo di una vivente personalità  
ed il ricorrere delle abitudini imitò la permanenza.

La consapevolezza svela invece cosa accade davvero dentro di noi, e mostra tutto l'insieme di parti e processi in perenne movimento ai quali diamo il nome di io. Anche il mondo risulta meno solido di quanto sembri. Nella consapevolezza ordinaria il mondo sembra possedere una solidità che invece gli viene attribuita dalle caratteristiche "visionarie" dell'atto stesso del guardare.

*All seemed a brilliant shadow of itself,  
A cosmic film of scenes and images:  
The enduring mass and outline of the hills  
Was a design sketched on a silent mind*

*And held to a tremulous false solidity  
By constant beats of visionary sight.  
Savitri 546*

Tutto sembrava un'ombra brillante di sé stesso,  
un film cosmico di scene e di immagini:  
la massa persistente e il profilo dei colli  
non era che un disegno tracciato su una mente silenziosa  
tenuto in una tremula e falsa solidità  
dagli incessanti battiti di ciglia di uno sguardo visionario.

In noi, questa illusione di permanenza e indipendenza deriva in parte dal fatto che siamo costantemente assorbiti nel flusso dei pensieri, ipnotizzati da frasi che ripetono "io sono, io penso, io voglio, io, io...". Come sempre, le parole e le frasi (poche, ripetibili, ben delineabili) sostituiscono la realtà (sterminata, sempre cangiante e irripetibile, sfumata). La consapevolezza (sostenuta dalla concentrazione e dalla attenzione) è centrale nel superamento dell'io, perchè spezza il concatenarsi del pensiero. Per contro ogni vera consapevolezza diventa possibile quando la concatenazione dei pensieri cessa, allora tutto il resto del mondo (ciò che non siamo noi, che non è "io") può venirci incontro. Divenendo consapevoli dei processi del pensiero, possiamo disidentificarci con essi. Con questa disidentificazione diventiamo in un certo senso vuoti, nulla e nessuno. Questa esperienza di vuoto può fare paura, può dare un senso di perdita e spesso è stata definita una sorta di morte. Non essendo però più un io separato possiamo essere tutto.

*Fear not to be nothing that thou mayst be all;  
Assent to the emptiness of the Supreme  
That all in thee may reach its absolute.  
Savitri 536*

Non avere paura di essere nulla per poter essere tutto;  
acconsenti al vuoto del Supremo  
così che tutto in te possa raggiungere il suo assoluto.

*Banish all thought from thee and be God's void.  
Savitri 537*

Bandisci da te ogni pensiero e sii il vuoto di Dio.

Questa disidentificazione, questa rinuncia all'ego, è qualcosa a cui si deve dare un consenso. Si accetta di non essere più, di non essere più come io, perché possa essere solo Dio. E' il surrender come atma-samarpana, dono dell'io.

*Consent to be nothing and none, dissolve Time's work,  
Cast off thy mind, step back from form and name.  
Annul thyself that only God may be."*

Savitri 538

Consenti di essere nulla e nessuno, dissolvi l'operare del Tempo,  
Rigetta la tua mente, rinuncia a forma e nome.  
Annullati, ch  sia soltanto Dio."

Si noti che l'espressione "nome e forma", in sanscrito nama-rupa, indica (in molte tradizioni filosofiche, non solo Aurobindo) l'insieme di mente e corpo, e quindi l'individualit .

*"For that which differentiates us and limits us, nama and rupa, exists only in play and for the sake of the world drama... He attaches Himself to many namarupa..."*

Essays Divine and Human, Moksha, 6

"Perch  quello che ci differenzia e limita, nome e forma, esiste solo nella commedia e per amore della rappresentazione del mondo... Lui si attacca a molti nome-forma..."

## **Consapevolezza e sofferenza, il fondamento dell'etica**

Con la pratica dello yoga una delle cose di cui si diventa presto consapevoli   la sofferenza. E' importante osservare che questo non significa dare alla sofferenza un valore in s , l'obiettivo   infatti superarla a livello individuale e cosmico, ma solo vederla chiaramente e comprenderla, in noi e negli altri, anche nelle cose, senza negarla e rimuoverla. Molto del nostro agire e agitarsi   dovuto al tentativo di fuggire dalla sofferenza. Nella quiete possiamo diventare pi  consapevoli e quindi contemplare l'ignoranza, la falsit  e la sofferenza, ma   proprio per questo che siamo spesso portati a fuggire dalla quiete e a cercare distrazione. In un famoso passo sulla irrequietezza Mère dice:

*"Quando non avete niente da fare, succede che diventate irrequieti, correte qua e l , vedete gli amici o fate una passeggiata, per parlare solo del meglio; non mi riferisco a cose ovviamente da non fare. Sedetevi invece tranquillamente guardando il cielo, davanti al mare o sotto gli alberi, qualunque cosa vi sia possibile (qui le avete tutte), e cercate di capire perch  vivete, d'imparare come dovete vivere, di riflettere su cosa volete fare e su cosa andrebbe fatto, qual'  la via migliore per sfuggire all'ignoranza, alla falsit , alla sofferenza nelle quali vivete."*

## Commentaires sur le Dhammapada

C'è però sofferenza e sofferenza. Tanta sofferenza è data dai meccanismi dell'ego, un erroneo funzionamento della mente e quindi è facile (secondo Mère molto) da eliminare. Altra sofferenza non è facile, ad esempio quella fisica delle malattie o della fame, quella causata dalla crudeltà umana. Questa è una sofferenza indiscutibile e tutt'altro che illusoria. E' il tema di un intero libro di Savitri "the way of fate and the problem of pain".

*This earth is full of labour, packed with pain;*  
Savitri 443

Questa terra è piena di travaglio, satura di dolore;

La cura di questa sofferenza richiede un intervento superiore, e diventa il problema per chi segue uno yoga non più personale, non solo un Avatar ma anche un praticante evoluto che potrebbe essere chiunque. A mio parere questa è una considerazione fondamentale nell'etica di Sri Aurobindo, e un tratto che la distingue da altre tradizioni di yoga e soprattutto dall'attuale New Age (per indicare con questo il consumismo e l'egoismo spirituale). In un verso molto importante e molto citato:

*One man's perfection still can save the world.*  
Savitri 531

La perfezione di un solo uomo è ancora in grado di salvare il mondo.

Questa possibilità è pertanto una responsabilità del singolo verso il mondo, è quello che giustifica lo yoga. Per contro va anche riportato l'invito a non strafare, a non finire con l'esserne affascinati e seguire volutamente una via di sofferenza. Di sofferenza ce ne sarà anche troppa.

*Take not that stride, O growing soul of man;*  
*Cast not thy self into that night of God.*

...

*O mortal, bear, but ask not for the stroke,*  
*Too soon will grief and anguish find thee out.*  
Savitri 453

Non accettare quella sfida, anima in crescita nell'uomo;  
non gettare te stessa in quella notte di Dio.

...

O mortale, sopporta, ma non cercare il colpo,

perché anche troppo presto ti verranno a scovare il dolore e l'angoscia.

Per chi è pronto invece, come conseguenza della aumentata portata della consapevolezza e della sparizione dell'io, la sofferenza da individuale si può trasformare in cosmica (ma almeno non è più un fatto personale):

*If thou wouldst save the toiling universe,  
The vast universal suffering feel as thine:  
Thou must bear the sorrow that thou claimst to heal;  
The day-bringer must walk in darkest night.  
He who would save the world must share its pain.*

Savitri 536

se davvero desideri salvare l'universo in affanno  
percepisci, come se fosse tua, la vasta sofferenza universale:  
tu dovrai sopportare il dolore che chiedi di curare;  
chi porta il giorno deve camminare nella notte più oscura.  
Chi vuole salvare il mondo ne deve condividere la pena.

*He who would save the world must be one with the world,  
All suffering things contain in his heart's space  
And bear the grief and joy of all that lives.*

Savitri 537

Chi vuole salvare il mondo, con il mondo deve essere uno,  
contenere ogni cosa che soffre nello spazio del cuore  
e sopportare il dolore e la gioia di tutto ciò che vive.

*Even worse may be the cost, direr the pain:  
His large identity and all-harboring love  
Shall bring the cosmic anguish into his depths,  
The sorrow of all living things shall come  
And knock at his doors and live within his house;  
A dreadful cord of sympathy can tie  
All suffering into his single grief and make  
All agony in all the worlds his own.*

Savitri 446

Anche peggiore può essere il costo, più atroce la pena:  
la vasta identità ed il suo amore che accoglie tutto  
condurrà nelle sue profondità tutta l'angoscia cosmica,  
verrà il dolore di ogni cosa vivente

e busserà alla porta, vivrà nella sua casa;  
un legame terribile di compartecipazione può legare  
ogni sofferenza al suo unico dolore,  
far diventare sua qualunque agonia in qualunque mondo.