

Terza lezione. Le Tre principali costituenti dell'Essenza.

L'Uomo è una complicata divina creatura. Da secoli ci sforziamo per capirci ma in sostanza abbiamo fatto pochi progressi e ancora non abbiamo scoperto la formula della nostra felicità. Tuttavia possediamo alcune conoscenze relative alla struttura dell'essere umano. Per iniziare possiamo considerarci suddivisi in due parti: corpo e anima.

Il Corpo è una sostanza soda e materiale assai complicata ed è sensibile a tutti i cambiamenti del mondo interno ed esterno. Il Corpo è un animale. Egli prova le naturali esigenze di cibo, di calore, di piacere materiale e sensorio.

Il Corpo è la parte più indispensabile della nostra essenza, necessaria per vivere in questo mondo. Ad esso corrispondono le pratiche di rilassamento, respiro nonché Asana. Asana ovvero "posizione" è un allenamento del corpo per evitare una stasi dell'organismo.

L'Anima è piena dei sentimenti, dei desideri e delle intenzioni. L'energia dei sentimenti e dei desideri viene chiamata nell'esoterica "corpo astrale" (ciòè "stellare"). L'Anima è un'energia più fine che si unisce al Corpo. Essa a sua volta si divide in due componenti:

Corpo del Dolore, pieno delle paure, dei dispiaceri, delle ingiurie e del senso di colpa. In esso vivono i processi incompiuti del *passato* e le apprensioni sulle aspettative del *futuro*.

Corpo della Gioia. E' pieno dei sentimenti positivi, delle impressioni e del costruttivo atteggiamento verso la vita. Esso considera gli eventi come interessanti esperienze della vita che permettono di crescere, svilupparsi, perfezionarsi. E' concentrato sul vivere il *presente*, il corrente momento della vita.

L'Anima è un bambino. Essa è venuta sulla Terra dal mondo divino della Luce dove le leggi di esistenza sono del tutto diverse. La vita per essa è una eterna Lezione di immersione nella Materia, un apprendimento delle leggi della vita nel mondo corporeo.

Il Corpo muore quando il bambino non può più apprendere; l'Anima si riunisce allo Spirito e torna per un certo periodo dal Padre per comprendere tutta l'esperienza acquisita e individuare i propri sbagli. Se il bambino ha conosciuto questo mondo nella perfezione esso ritorna dal Padre per sempre, dove lo aspettano nuove fantastiche avventure ardue da immaginare vivendo sulla Terra.

All'Anima corrispondono le pratiche Yama e Niyama, ma la principale è Pratyahara ovvero la pratica di osservazione dei sentimenti, di controllo delle proprie energie.

Sensazioni, Umori, Desideri sono ciò che unisce il Corpo e l'Anima.

Esiste però in ogni essere umano un'energia ancor più fine: è lo Spirito, capace di essere un **Osservatore** impassibile e freddo ovvero l'"**Ego**" **Supremo**. Spesso subentra nelle situazioni critiche ed allora le azioni della persona diventano precise e veloci come se in quel momento si bloccassero le emozioni dell'Anima e la persona venisse guidata dalla divina provvidenza, dall'Angelo, dall'"Ego" Supremo.

Lo Spirito, come insegna lo yoga, è un ricettacolo di tutta quanta l'esperienza acquisita nelle incarnazioni terrestri e probabilmente non solo terrestri. Ci rammentiamo così poco di noi stessi!

L'Osservatore, lo Spirito, l'"Ego" Supremo, l'Angelo custode: quanti nomi per una forza così difficile da comprendere nella sua svariata Essenza. E' un saggio, è più vecchio rispetto al Corpo e all'Anima, egli non si affaccenda mai, come se sapesse a priori tutto quanto, è una volontà, una fredda ragione. Ad esso corrispondono le seguenti pratiche: Dharana, Dhyana e Samadhi. Questa forza spesso viene chiamata dall'uomo semplicemente con il nome di Dio poiché comprendere il Dio-Padre, il Creatore universale e inconcepibile, è un compito troppo arduo per la coscienza umana...

Esistono dunque tre importanti componenti della nostra grande Essenza: il Corpo, l'Anima e lo Spirito. Animale, Bambino e Saggio. **(Disegno 3)**

In questa compagnia **l'Intelligenza e le Emozioni** sono solo servi, non protagonisti! Benché spesso essi sporgono in primo piano e sembrano importanti, bisogna ricordare che la vostra Essenza

gioca con i servi consapevolmente o incoscientemente. Il gioco dipende dallo stato in cui si trovano le sue tre principali costituenti ovvero il Corpo, l'Anima e lo Spirito.

L'Osservatore (Spirito) sovente agisce come un'intelligenza che ragiona chiaramente. Egli manifesta o trattiene i Sentimenti, si mette d'accordo con le emozioni e la mente, li guida. E' capace di dominare la naturale paura. La correttezza delle sue azioni talvolta viene compresa dopo anni. L'Osservatore sembra il più forte. E' l'**Esperienza**. Si può dire che lo **Spirito** è il residuo secco che viene accumulato in seguito all'attività emotiva dell'**Anima**. La ragione è il residuo secco di tutta quella spazzatura quotidiana che viene elaborata dalla mente ogni giorno. La Ragione tuttavia non recita formule di parole ma vive in noi come cardine delle convinzioni, come una concezione sofferta del mondo.

Tuttavia non è possibile acquisire l'Esperienza senza il Corpo ed i Sentimenti. Lo Spirito ragionevole si distacca dall'uomo e si addormenta quando essi non intervengono. Il Corpo ed i Sentimenti devono necessariamente intervenire e naturalmente compiere sbagli. Soltanto con i propri sbagli noi impariamo costruire l'armonia della nostra Essenza poliedrica.

E' probabile che la cosa più importante per provare felicità è **trovare l'equilibrio di tutte le forze, sentimenti e possibilità!**

Se noi osservassimo attentamente la vita di tutte e tre le costituenti, scopriremmo che inizialmente tutte e tre hanno degli interessi diversi!

Il Corpo – animale, desidera consumare l'energia dello spazio per continuare a vivere. «Vivere» per il corpo significa ricevere i piaceri materiali e sensoriali. Pascolare sul praticello protetto e conosciuto, consumare buona erba succulenta, dormire bene godendo il comfort naturale, procreare continuando l'infinito scorrere della vita corporea terrestre.

L'Anima – bambino, è curiosa, ha sempre voglia di conoscere qualcosa di nuovo. In questo modo essa si allarga, accumula delle impressioni, cercando di catturare tutto l'immenso mondo divino per avvicinarsi a Dio, tornare dal Padre con una buona esperienza! Il bambino desidera brillanti cambiamenti, eterne feste primaverili di rinnovamento, amore, soddisfazione emotiva e sentimentale.

Lo Spirito separa l'esperienza riconosciuta da tutto ciò che è stato vissuto dall'Anima e dal Corpo, soppesa le sofferenze, trae conclusioni, mantiene l'equilibrio tra la necessità di crescere e la costante conservazione dell'esperienza già acquisita. Egli cerca di non ripetere gli errori conosciuti, cerca di comprendere le leggi dello sviluppo e della crescita. Egli mira alla perfezione divina. Lo Spirito desidera sempre che l'Anima e il Corpo lavorino! È la sua voce quella che dice dentro di voi: Bisogna fare qualcosa!

Più è potente lo Spirito più è forte la volontà dell'uomo. La vostra grande Sostanza diventa pian piano una collaboratrice di Dio. Gli antichi egizi dicevano: «L'Uomo è solamente un dio mortale mentre Dio è un Uomo immortale». Invece il famoso contemporaneo profeta indiano Sai Baba sosteneva: «Dio è l'uomo senza i desideri». Probabilmente egli intendeva dire che l'assenza dei desideri nell'Anima significa un'assoluta conclusione dell'esperienza di comprensione della vita terrena. Che ne pensate, è possibile raggiungere tale perfezione durante una sola breve vita terrestre?

Se in una qualsiasi delle tre costituenti (Corpo, Anima, Spirito) si accumula la tensione dell'insoddisfazione, ne patiscono tutte ed compaiono delle malattie. L'insoddisfazione dello Spirito, ovvero i problemi del karma, sono i difficili e irrisolti problemi delle precedenti incarnazioni (sono come delle malattie congenite). Se la tensione diventa eccessiva la successiva acquisizione di esperienza risulta impossibile. In tal caso la vita può interrompersi anche improvvisamente. Per esempio accidentalmente. I longevi sono persone che captano molto bene quale esperienza occorre continuare ad acquisire, perciò essi trovano interessante vivere.

In altre parole non potete dimenticare le esigenze di tutte e tre le costituenti! Per di più queste esigenze sovente si contraddicono tra di loro. Per unire dunque in se il Cielo e la Terra è importante riconciliare in se stessi tutte le contraddizioni e trovare l'equilibrio!

La meditazione unisce le tre principali costituenti dell'Essenza, li riconcilia. Con essa vi sentite in uno stato a lungo atteso, in uno stato di riappacificazione con voi stessi! Vi siete messi d'accordo! Nello stesso istante vi sentite pronti di accettare questo mondo mentre il mondo a sua volta è pronto di accettare voi così come siete. Eccolo dunque, lo stato di prontezza per acquisire la nuova esperienza. Ciò significa che l'Albero cresce e la vita lunga, complicata, poliedrica continua.

Il Corpo riceve il rilassamento a lungo atteso e la facilità di respiro, diventa integro. L'Essenza ha riconosciuto le sue necessità, ne ha sentito il richiamo. E noi comprendiamo con sorpresa che le esigenze del Corpo non sono poi così grandi come forse ci sembrava prima.

L'Anima prova la serenità, i suoi sentimenti positivi costituiscono una grande forza costruttiva. Il dolore si calma trasformandosi in una normale esperienza naturale. Lo stato positivo della coscienza improvvisamente permette di sentirci un piccolo e poco ragionevole bambino nell'Universo, sempre perdonato e sempre amato.

Lo Spirito è soddisfatto dell'ampliamento della coscienza. Si sente grande e significativo. Egli è riconosciuto dal Corpo e dall'Anima come il maggiore, il saggio e il principale. L'"Ego" Supremo in questo istante sente il respiro dell'Eternità, l'approvazione del Padre, la propria appartenenza al grande Universo, si sente suo collaboratore e suo cocreatore poiché crea in questo istante se stesso come una parte del grande mondo.

Tuttavia la disunione dei tre nostri "Ego" non permette di rimanere nello stato di meditazione facilmente e liberamente. Esaminiamo le contraddizioni interne che disgregano la grande Essenza.

L'Anima vivendo vari sentimenti influisce sul Corpo - è un dato di fatto. I sentimenti negativi creano tensione nell'organismo, impediscono l'avanzamento naturale delle essenze della vita. Le funzioni del Corpo vengono bloccate dalle emozioni tese dell'Anima. Ma anche i sentimenti positivi sovente suscitano l'euforia che non nota i problemi corporei accumulati! In tal caso l'Anima ignora la voce del Corpo.

Il Corpo influisce sui sentimenti. I naturali processi ormonali stimolano l'emissione di emozioni che non sempre possono essere positive ed opportune per la vita dell'Anima. A sua volta l'Anima cerca di dominare, nascondere, ignorare le emissioni emotive che creano disagio nei rapporti con il mondo. In tal caso il Corpo non prende in considerazione gli interessi dell'Anima. Spesso succede che l'Anima necessita di agire mentre il Corpo non è pronto: è stanco, malato, freddo... E l'Anima odia il Corpo come traditore. A proposito, ci sono poche persone nel mondo che non abbiano qualche reclamo da presentare al loro Corpo. La maggioranza crede che se avesse un altro corpo la vita senza dubbio sarebbe più felice...

Lo Spirito non ha altro da fare che badare a come il Corpo e l'Anima litigano mentre cercano di eseguire i loro compiti. Osservando il loro "chiasso infantile nel parco giochi" e le discussioni su quali esigenze sono più importanti, egli si annoia, si allontana e certe volte sembra che sia del tutto assente. Lo Spirito agisce solamente nelle situazioni critiche quando la guerra tra le esigenze dell'animo e quelle corporee finisce in un vicolo cieco. Egli si rattrista perché l'Anima e il Corpo non danno retta alla sua saggia esperienza, alla sua rigida ragione, alla sua capacità di captare l'essenziale di ciò che accade.

Nella loro disunione le tre principali costituenti sono piene del proprio senso di solitudine. Ma che cosa succede alla grande Essenza? Ella generalizza l'esperienza di tutte e tre partorendo la propria grande pretesa relativa al mondo: nessuno mi capisce! Ma la verità, come avete già compreso, sta nel fatto che noi stessi non ci capiamo!

Solitudine!

Siamo sempre soli perché è solo nostra la responsabilità su come cresce il nostro Albero!

Ma non siamo mai soli nel nostro mondo interiore. Anche perché siamo almeno in tre! Non possiamo mai essere soli poiché facciamo parte di un mondo immenso. Da come cresce il nostro Albero dipende la continuazione della vita. Il nostro Spirito, il nostro Angelo è sempre al corrente su questo e pian piano, senza che ce ne accorgiamo, indirizza i nostri pensieri, nostri sforzi, sentimenti e desideri in quella direzione dove dobbiamo prenderci cura di noi stessi.

Dobbiamo finire la guerra interna e fare pace con se stessi per smettere di sentirsi soli.

Tutte le parti della grande Essenza sono paritetiche, tutte quante possono e devono mettersi d'accordo l'una con l'altra. E' il processo Yin della vita. Esso completa Yang – attivo, estroverso, che si relaziona con il mondo esterno ed acquisisce esperienza dall' interazione con altre Essenze. Yin e Yang sono ugualmente indispensabili.

Tutta la discordia dell'uomo si accumula sotto forma di sentimenti in tensione nel Corpo di dolore.

Quando tutte e tre sono in intesa, lo sviluppo continua e il senso di colpa svanisce.