

PSYDOCS

N.4

La Disciplina Mentale.

Andrei Mosp.

PSYCLUB

PSYDOCS

La Disciplina Mentale. Andrei Mosp.

N.4 / 1.0
06.2021



QUESTO ARTICOLO È DISTRIBUITO
CON LICENZA CREATIVE COMMONS:
ATTRIBUZIONE - NON COMMERCIALE
NON OPERE DERIVATE - 4.0 INTERNAZIONALE

PsyClub.cc
t.me/PsyClubItalia

PSYCLUB

La Disciplina Mentale.

Andrei Mosp.

La pratica iniziatica, essendo un percorso di tipo sperimentale e scientifico, attraversa tutta una serie di ipotesi che vengono verificate dal praticante attraverso l'esperienza diretta. Una delle ipotesi di partenza è la seguente: le persone (non allenate) non hanno il minimo controllo della propria mente (eppure si illudono di averlo). Il modo nel quale ognuno può verificare questa ipotesi è molto semplice: si provi a smettere di pensare. Ah! Ma non si può! Diranno alcuni. I quali, si sbagliano. Smettere di pensare, nel senso di porre in silenzio la mente, è possibile. Ci vuole solo allenamento.

Potremmo anche fare qualcosa di più semplice: si provi a pensare ad una pallina rossa per due minuti. Se non abbiamo una volontà allenata, ben prima che si arrivi ai 30 secondi, la mente si sarà già persa in qualche altro pensiero, diverso dalla pallina rossa. Perché accade questo? Perché la mente è fuori controllo, per quanto ci si illuda del contrario. Non ne abbiamo potere, e ci facciamo trascinare dove vuole lei.

Chiunque fa un percorso di crescita interiore, "spirituale", se vuole ottenere qualche risultato, se vuole conoscere il Sé, deve - prima di tutto - imparare ad entrare nella dimensione invisibile dell'interiorità, ponendosi nel silenzio, dominando la mente, direzionando l'attenzione, coltivando i sensi più sottili. Il Sé che ognuno cerca è nascosto nelle profondità del mare della mente, ma finché le acque della mente sono agitate, non è possibile scendere nel fondo, dove il Sé si cela.

Pertanto, la pratica "spirituale", o interiore, deve cominciare dalla disciplina mentale, ovvero da delle pratiche finalizzate a riprendere il controllo della propria mente. Dobbiamo passare dall'essere strumento della mente, al fare della mente uno strumento. O, in altre parole, dobbiamo tornare ad essere padroni della nostra casa.

Alcuni quando sentono parlare di disciplinare la

mente cadono nell'errore di pensare che equivalga ad una specie di deprivazione emozionale/intellettuale, ma gli effetti della disciplina mentale sono in realtà l'opposto. Riprendere il controllo della mente porta infatti ad esperire le emozioni in modo più intenso e profondo, ma nello stesso momento a rimanere immobili in mezzo al fiume, permettendo di rimanere presenti, di osservare e comprendere cosa ci sta attraversando, senza farci travolgere. Il nostro flusso di pensieri va dove vogliamo noi, non è più soggetto a distrazioni. I sensi sono aperti, la percezione della realtà è espansa, semplice e chiara.

Il tempo rallenta, lo spazio si dilata e si condensa, riempiendosi di attimi che diventano eterni, e che danno un senso all'esistenza. Per molti il tempo passa, e con esso la vita, perché i loro istanti sono vuoti. E non è vuoto perché passano il tempo a lavorare o far festa, ma perché mentre il corpo agisce, loro sono altrove, persi nel fiume dei pensieri che scorre incessantemente nella loro testa. Costoro sono quelli, tra i tanti, che un giorno si svegliano, si guardano indietro, e scoprono di non aver mai vissuto pienamente un solo istante.

Impara ad osservarti, a conoscerti. A capire cosa pensi, in che direzione vanno i tuoi pensieri. Guarda dove ti portano, e chiediti se è là che vuoi andare. Molti si illudono di essere loro a decidere il loro destino: non si rendono conto che ancor prima che la loro ragione analizzi una scelta, il loro incoscio ha già deciso che strada prenderanno. E qui non serve neanche la scienza iniziatica, basta conoscere un minimo di psicologia di base: la ragione razionalizza "movimenti" emozionali o istintivi, di cui in genere siamo ben poco consci, ma che determinano la maggior parte delle nostre scelte. D'altronde, se così non fosse, cose come la pubblicità sarebbero del tutto inutili.

Secondo Goethe, nessuno è più schiavo di colui che si ritiene libero senza esserlo. Potremmo

anche dire che: "se lo sei, non lo sai; se lo sai, non lo sei". Ovvero, se ti illudi di essere "x" (schiavo, studente, commerciante, ecc) non lo sai (chi e cosa sei), se invece lo sai (quale ruolo stai recitando) allora non lo sei (perché sai di essere l'attore e non il personaggio).

Ipotesi, queste, alle quali non bisogna credere, ma che vanno verificate e comprese con la pratica. Pratica che deve essere costante e quotidiana, perché la comprensione di Sé non arriva così, un giorno, di punto in bianco, ma si ottiene con una piccola intuizione alla volta, le quali, tutte insieme, svelano i molteplici veli che velano la Verità.

Se diamo per certo di essere perfetti, non diamo spazio alla crescita. Questo è il concetto sottinteso alla frase di Goethe. Mai dobbiamo illuderci di essere arrivati, di aver capito tutto, perché appena lo facciamo ci creiamo dei muri che ci impediscono di crescere. Il dubbio, pertanto, deve accompagnarci ad ogni passo. Smontare ogni dogma, ogni certezza, farsi domande, molte domande, e darsi ancora più risposte: senza questo atteggiamento di base, la strada sarà solo il solito vicolo cieco.

Di media, la mente delle persone è preda di un flusso incontrollato di pensieri ed emozioni che ci trascinano dove vogliono loro. Riprendere il controllo della propria mente e delle proprie azioni è un percorso lungo e faticoso, e i buoni sconti sono esauriti da qualche era. Le opzioni sono due: o pratici e cresci, oppure resti fermo e ti illudi.

Non è facile. Anzi, certe volte significa prendere (metaforicamente) un sacco di schiaffi in faccia, e di solito non fanno neanche tanto ridere. Essere disposti a prenderli, comunque, vuol dire essere disposti a crescere. Vuol dire essere aperti al nuovo, all'impossibile, a possibilità e visioni diverse. Vuol dire continuare a farsi domande, mettere in discussione ciò che si crede di aver già capito, ed ricercare ad una comprensione sempre più ampia e profonda di Sé e della realtà.

La Disciplina della Mente è una materia che riguarda aspetti come l'osservazione, il ricordo e l'analisi dei propri pensieri e delle proprie emozioni, l'allenamento della volontà, della memoria, dell'ascolto e del silenzio. O, più in generale, riguarda il lavoro interiore sulla

disciplina dei corpi sottili. Di questo lavoro, il presente articolo non può che essere pertanto solo un'introduzione.

Memoria.

Allenare la memoria imparando delle poesie o altri testi è un esercizio di certo da non sottovalutare. L'Arte della Memoria, come ben sapeva il Bruno, è di fondamentale importanza nella conoscenza di Sé. C'è una meditazione, abbastanza praticata tra i pitagorici, alla quale possiamo ispirarci. Ogni notte, prima di andare a dormire, ripercorri con la mente la tua intera giornata, e analizza, in ordine, momento per momento le azioni che hai compiuto, e i pensieri e le emozioni che hai provato nel compierle.

Valuta ogni tuo comportamento, non giudicando se è "giusto" o "sbagliato", ma analizzando quanto ogni azione è coerente o meno con i tuoi obiettivi, se ti rende o no felice, cosa sarebbe stato meglio evitare di fare e cosa poter fare la prossima volta, invece, per migliorare. E quando valuti che le tue azioni sono coerenti con i tuoi obiettivi, con ciò che hai deciso di fare, e ti rendono felice, goditi tutta la soddisfazione che ti danno, e ringrazia il tuo Sé per i bei momenti che hai vissuto. Infine, fai un programma di ciò che farai il giorno dopo, pianificando già di agire nel modo che hai valutato migliore.

Il giorno dopo, appena ti svegli, è una buona abitudine riprendere mentalmente il programma che hai fatto la sera precedente e ripassarlo nei vari punti per rinforzare la memoria del programma e la volontà di eseguirlo punto per punto. E, ogni volta che la mente va alla ricerca di giustificazioni per lasciare che il caos imperi, ricordiamoci che ogni giustificazione che ci diamo è solo un limite, un programma mentale che si ripete. Facciamo quindi silenzio nella nostra mente, per poterci ascoltare e capire cosa si agita dentro di noi.

Dopo qualche mese di pratica, si può andare anche oltre il giorno appena vissuto. Possiamo tornare indietro alla settimana scorsa, o a mesi e anni passati, per ripescare situazioni, dinamiche, relazioni, eventi, e analizzarli per comprendere, per esempio, come ci influenzano ancora oggi. E, quando è il caso, smettere poi di farceli pesare, smettere di dargli potere, attraverso un lavoro di purificazione interiore. Su questo però torneremo

un'altra volta.

Presenza in ogni Azione.

La disciplina mentale, e più in generale tutta la pratica spirituale, non dovrebbe mai essere presa banalmente come un insieme di esercizi, ma piuttosto come uno stile di vita, una missione individuale e interiore.

Comincia con il prendere una semplice abitudine: ascoltati. Calma la mente, porta la tua attenzione sul cuore, e apri il tuo occhio interiore, per osservare cosa si muove dentro di te. O, anche, cosa si è mosso dentro di te quando non eri presente e hai reagito ad uno stimolo esterno, senza pensarci, senza ascoltarti, senza osservarti. Osserva le tue emozioni, i tuoi pensieri, le tue azioni, le tue parole. Rivivile, ricordatele, analizzale. Ricerca costantemente soluzioni, scelte, comportamenti che ti permettono di essere felice e che ti fanno crescere, evolvere, espanderti.

Impara poi a importi di rivolgere la tua attenzione su un singolo pensiero, un singolo soggetto. Soprattutto, su ciò che stai facendo, in ogni momento. Quando cucini, pensa a cosa stai cucinando, pensa agli ingredienti, rivolgi loro la tua attenzione - ascolta dentro di te che sensazioni ti suscitano - immagina il posto da dove vengono, chi li ha prodotti, confezionati e trasportati, ringrazia il Cielo e la Terra che te li hanno donati. Quando ti lavi, pensa al tuo corpo, alla tua pelle, allo sporco che se ne va. Quando lavori, pensa al tuo lavoro, a come organizzarlo e realizzarlo, agli effetti che ha sulle persone e sull'ambiente.

Non lasciare mai nulla al caso. Coltiva la presenza e la consapevolezza in ogni gesto. E ricorda, anche, che Tutto è Uno. Tutto è mosso dall'Unica Causa, il Lógos, il Direttore dell'Orchestra Cosmica. Il libero arbitrio è solo un'illusione. Non esistono scelte, esiste solo la possibilità di ascoltare il Lógos e seguirlo, oppure perdersi nel proprio rumore. Osservarsi, ascoltarsi, essere presenti, coltivare il silenzio: solo così si potrà ascoltare il Lógos, il Sé, la Legge Cosmica.

L'uomo comune si crede un granello di sabbia in questo universo-deserto, e non vede come ogni sua azione è legata all'infinita catena di cause ed effetti che muove il cosmo. Il Mago, invece, trascende l'azione per renderla eterna. L'azione

trascesa non è più compiuta dall'individuo, ma dalla Divinità. Ed essendo la Divinità ad agire, l'azione non è più un effetto caotico di cause sconosciute, ma è un'azione ordinata e ordinatrice, una nota suonata insieme all'orchestra cosmica, diretta dall'Unico Direttore.

Per imparare a seguire ed agire secondo la Legge Cosmica e permettere alla Divinità di manifestarsi in ogni azione, serve però attraversare un processo di conoscenza e purificazione. Il Mago deve imparare a non provare desiderio o avversione verso i frutti delle sue azioni, ma agire accettando il proprio ruolo, senza attaccamento, per mettersi al servizio dell'Universo, della Divinità.

L'azione quindi, non è compiuta dal Mago, ma è compiuta dalla Divinità. Tale azione è agire senza agire: non è più un'azione volta ad un fine, in quanto il Mago è solo strumento della Volontà Divina che agisce in lui. Il Mago si affida al Lógos, arrivando, nel suo percorso, ad integrare il Sé Individuale con il Sé Universale. In tal modo l'illusione della separazione tra individuo e cosmo svanisce. Non è più quindi il Mago ad agire, ma il cosmo: è la Divinità che si manifesta attraverso lui.

Per conseguire questo stato serve però un percorso, come già detto, di conoscenza e purificazione. Un percorso che riguarda tutti i nostri corpi, dal più denso al più sottile. Nel documento sulla Centrazione (PsyDocs N.2) abbiamo dato un esercizio di purificazione utile per tutti i corpi sottili, da praticare ogni giorno. A questo, comunque, devono sommarsi anche altre pratiche, come quelle della disciplina mentale, e altre che vedremo. Come abbiamo capito, la mente dell'uomo comune è un mare in tempesta che gli impedisce di usare e sviluppare le sue facoltà. Un mare che dobbiamo imparare a domare.

Imparare ad osservarsi, a rivivere le proprie azioni, le proprie giornate, la propria vita, pianificare il proprio futuro, è un primo passo, un modo per cominciare a dare un ordine alla propria vita e sottrarsi alle grinfie del caos. Per osservarci però dobbiamo distaccarci da pensieri e azioni, e riuscire fissare l'attenzione su ciò che stiamo osservando. Due facoltà che vanno entrambe allenate.

Gli esercizi che seguono sono delle pietre miliari della disciplina mentale. Questi non sono esercizi qualunque, ma sono l'inizio di tutta una serie di pratiche che si basano su di essi. Quindi, se non li pratichi, difficilmente potrai proseguire negli esercizi più avanzati. Nella pratica quotidiana, il mio consiglio è cominciare sempre con la centratura, per poi passare a questi (o altri) esercizi.

Osservazione dei Pensieri.

Sì, qualcosa abbiamo già detto. Ora però è giunto il momento di sederti comodo, chiudere gli occhi, appoggiare la lingua alla parte superiore del palato, e calmare il respiro, usando il diaframma per respirare.

Il primo passo è imparare ad osservare il flusso di pensieri in terza persona. Osserva il fiume dei pensieri scorrere, e lascialo scorrere, senza farti trasportare. Distaccati dal fiume, rimanendo immobile in mezzo ad esso, imparando ad osservarlo. Alcuni le prime volte trovano utile immaginare di guardare il proprio flusso di pensieri/immagini in uno schermo nella propria mente, come se fosse un film.

Nel momento che ti rendi conto che non stai più "guardando il film", ma lo stai vivendo, ovvero ti stai facendo trasportare dai pensieri, torna semplicemente a distaccarti da essi, continuando con l'esercizio.

Un'altra variante è questa: siediti comodo, chiudi gli occhi, e lascia fluire liberamente i pensieri, rimanendone distaccato. Osserva i tuoi pensieri scorrere, e memorizza ciò che osservi. Dopo 5 minuti, fermati e cerca di ricordare i pensieri che hai osservato scorrere. Con il passare dei giorni puoi aumentare il tempo, aggiungendo un minuto alla volta.

Concentrazione.

All'osservazione dei pensieri consegue, naturalmente, un loro acquietamento. Quando, dopo qualche minuto di pratica, il flusso di pensieri diventa più calmo, puoi passare alla fase di concentrazione.

Qui l'obiettivo è mantenere l'attenzione su un solo ed unico pensiero, o soggetto, il più semplice possibile. L'esercizio di rivivere la propria

giornata, per esempio, è un esercizio di concentrazione. Per un artista, potrebbe essere un'opera da realizzare o una già realizzata, ma anche mantenere l'attenzione su ciò che stiamo facendo, in ogni momento, è concentrazione.

La mente però tende ad andare dove vuole, per questo dobbiamo allenarci a farla andare dove vogliamo noi. La meditazione, in questo senso, può essere vista come una palestra per la mente. Non a caso, stiamo parlando proprio di disciplina mentale, che comporta esercizio, addestramento, educazione, insegnamento.

Scegli un soggetto: un ricordo, un progetto, un'idea, un evento, un oggetto, alcuni versi di un testo, o quello che senti. Usa qualcosa di semplice. Puoi fissarti su un singolo oggetto, considerandone le varie caratteristiche, come dimensioni, peso, colore, temperatura, densità, come è costruito, come utilizzarlo, eccetera. Oppure puoi anche ragionare su un certo tema, scorrendo tra i vari collegamenti logici che lo compongono. Rivolgi quindi la tua attenzione al soggetto scelto. Dopo alcuni secondi probabilmente ti distrarrai e comincerai a pensare ad altro. Smetti di seguire il flusso di pensieri, distaccati, e torna a pensare al soggetto che hai scelto.

Conta quante volte ti distrai. Per farlo, puoi aiutarti con un rosario, facendo scorrere un grano ogni volta che ti distrai. Con il tempo, dovresti arrivare a pensare allo stesso soggetto almeno per un minuto all'inizio, e poi due, tre, cinque, dieci, e così via, aumentando pian piano il tempo, fino a quando nella tua intera giornata, da quando ti svegli a quando vai a dormire, il tuo flusso di pensieri sarà interamente sotto il tuo controllo.

Altri esercizi di concentrazione riguardano invece lo sviluppo dei sensi sottili. Per farla breve, per il momento potremmo vedere questi esercizi come uno sviluppo dell'immaginazione: quel solito "buio" nel quale siamo solitamente immersi quando immaginiamo deve trasformarsi da uno schermo vuoto e nero ad uno pieno e full hd, nel quale vedere, udire, annusare, gustare e toccare ciò che immaginiamo.

Fissa la tua mente su un solo, semplice oggetto, come una pallina rossa. Pensa solo e soltanto ad essa, eliminando ogni altro pensiero-distrazione che ti passa per la testa. Osservalo, guardalo, fino

a visualizzarla nitidamente. All'inizio ci sarà il buio, poi, pian piano, potrà diventare una sfumatura rossa, per poi prendere una forma più tonda, fino a diventare la pallina che vuoi immaginare, chiara e nitida in ogni dettaglio.

Una volta imparato a visualizzare la pallina rossa, si può passare a soggetti più complessi, aggiungendo anche gli altri sensi. Per esempio, l'oggetto successivo potrebbe essere il pendolo di un orologio, del quale, oltre a visualizzarlo, possiamo anche ascoltare il ticchettio. Per maggiori approfondimenti sullo sviluppo dei sensi sottili, consiglio in particolare la lettura di Franz Bardon, *Introduzione alle Dottrine Ermetiche*, Volume 1, e degli *Yogasutra* di Patanjali. Torneremo comunque a parlarne in altri documenti.

Silenzio.

Nel momento in cui arrivi a mantenere la tua attenzione stabile su un certo soggetto per almeno un minuto, allora puoi anche passare al passo successivo: il silenzio. Il "silenzio" è un simbolo e in quanto tale è possibile interpretarlo in vari modi. Per quel che ci interessa ora, fare silenzio vuol dire molto semplicemente fermare il chiacchierio mentale.

Quando, nella tua meditazione, hai calmato la mente e stabilizzato la tua attenzione, riuscendo a mantenerla sul soggetto scelto per almeno due minuti, allora puoi cominciare ad esercitare anche il silenzio. Per farlo, smetti di pensare al soggetto scelto, e blocca sul nascere ogni pensiero che affiora nella mente. Smetti di pensare.

Per semplificare le cose, puoi concentrarti sul tuo respiro. Ascoltare l'aria entrare dalla bocca, passare nella trachea e riempire i polmoni, per uscire, e rientrare ancora. Senti il respiro fluire libero, e con esso la tua energia vitale, interiore, mentre nella tua testa regna il silenzio.

Nella concentrazione i pensieri-distrazioni che non riguardano il soggetto scelto vanno respinti, bloccati, ignorati, affinché la nostra attenzione rimanga sul soggetto scelto. Nel silenzio, ogni pensiero va spento, eliminato sul nascere. La mente deve essere libera e calma. Una tela bianca. Un oceano immobile.

Per fare silenzio nella mente non servono chissà

quali tecniche, devi solo interrompere totalmente e letteralmente il tuo flusso di pensieri, e restare con la mente in silenzio. Semplicemente concentrati sul respiro, blocca i tuoi pensieri, e nient'altro. All'inizio ovviamente potrebbe non essere così semplice, e il silenzio non durerà molto a lungo, ma come sempre, serve la pratica.

Allenati a rimanere con la mente in silenzio sempre più a lungo senza distrarti. Il silenzio è una delle quattro pietre angolari dell'Opera, e va praticato ogni giorno. I momenti più importanti nel quale praticarlo sono all'inizio e alla fine della giornata.

Tre in Uno.

I tre esercizi precedenti possono essere visti anche come tre parti di un unico esercizio. Ovvero: all'inizio è caos, nel senso che il flusso di pensieri va dove vuole, continuamente attratto, o distratto, da nuovi stimoli. Poi inizia la pratica. Si comincia ad osservare questo flusso di pensieri, e così ci si rende conto del caos. Quindi si allena l'attenzione, si sviluppa la volontà, i sensi sottili, l'immaginazione, e l'intelletto.

Si fa ordine, si fa pulizia, si elimina il superfluo, e si comincia a direzionare in modo consapevole la propria mente, estirpando l'erba cattiva, e facendo crescere solo i pensieri che danno i frutti che interessano a noi. Ogni pensiero è un seme, al quale diamo la nostra luce quando rivolgiamo ad esso la nostra attenzione. Disciplinare la mente vuol dire trattarla un po' come un giardino, della quale noi siamo il giardiniere. Possiamo scegliere cosa fare: o se stare tutto il tempo sotto un albero a guardare le nuvole, o darsi da fare, realizzando il nostro Eden.

Osserva il fiume caotico scorrere, sottraendoti dal suo influsso, attraverso il distacco. Con il distacco il vento smette di soffiare sulle acque, le quali dolcemente si calmano, aiutate anche dal respiro, che si uniforma, rallenta e diventa più profondo. Da tanti pensieri caotici, si passa dunque ad uno solo, ordinato dalla Volontà.

Osserva una pallina rossa. Nel farlo potresti pensare "pallina rossa!", in modo da richiamartela alla mente. Successivamente, potresti chiederti: di cosa è fatta la pallina rossa? Che dimensioni ha? Quanto pesa? È liscia o ruvida? Che profumo emana? E così via,

cercando, dopo ogni domanda, di percepire le varie caratteristiche che vogliamo per la nostra pallina. Se immaginiamo una pallina rossa, di gomma, con una superficie liscia, proveremo a immaginare di toccare la pallina rossa e sentire sulle nostre dita che affondano nella gomma, o il suono prodotto quando le passi sulla superficie liscia della pallina.

Quando l'attenzione è fissa e stabile, si comincia a togliere tutto ciò che c'è: prima il pensiero, e poi il seme, il soggetto scelto, la pallina rossa, e si rimane nel silenzio. Nel silenzio il respiro si eleva oltre la materia fisica, e diventa un respiro sottile, un respiro vitale, che elevandosi arriva a sintonizzarsi con il respiro cosmico, universale. Il silenzio mentale sprofonda nel vuoto eterno dello spazio infinito.

Il silenzio per elevarsi deve svuotarsi. A riempirlo ci sono il corpo, il respiro, i sensi, l'immaginazione. Quando la tua attenzione è fissa e stabile sulla pallina rossa, elimina le parole, il chiacchierio mentale, e visualizza la pallina rossa senza parlarti nella mente, ma bloccando ogni frase-pensiero sul nascere. Poi, elimina anche la pallina rossa, un poco alla volta: il profumo, la densità, la forma, il colore. Fino a quando della pallina rossa, o del seme, non rimane che l'essenza, e null'altro.

Oppure, toglì anche quell'essenza, e sposta la concentrazione sul corpo, sul respiro. Sentirai ancora l'ambiente intorno a te: cerca di eliminare le percezioni esterne. Continua a togliere, a svuotare la tua mente, fino a quando resti solo te, Coscienza, nel Centro, nel cuore, e intorno a te, l'Eterno.

Ad maiora.

Andrei Mosp