

2016

6

Quadermi
del Centro Studi Akropolis



Dialogo e Conoscenza tradizionale in Platone
Io Sono Quello

Dialogo e Conoscenza tradizionale in Platone

La particolare forma comunicativa del dialogo platonico è strettamente connessa al suo contenuto che è di ordine tradizionale. Da questo punto di vista, al pari del simbolo e del mito, il dialogo platonico costituisce uno strumento iniziatico, una modalità per comunicare una conoscenza sovrarazionale.

Prima di addentrarci nel nostro tema, possono essere utili alcune considerazioni preliminari, anche se sommarie, sul carattere tradizionale dell'insegnamento platonico. Cominciamo con l'osservare alcune affermazioni che si trovano sparse nei dialoghi platonici e alle quale in genere non si presta particolare attenzione:

Nel *Timeo* (22b) si racconta che un sacerdote egizio, che era molto vecchio, si rivolgeva così a Solone: «O Solone, Solone! Voi Greci siete sempre fanciulli, e un Greco che sia vecchio, non c'è!». E, sentendo questo, disse Solone: «In che senso dici questo?». «Voi tutti siete giovani – rispose – nelle anime. Infatti nelle vostre anime voi non avete alcuna antica opinione che vi pervenga da una antica tradizione, né avete alcuna conoscenza che per il tempo trascorso sia ormai diventata canuta».

Nel *Fedro* (274c) Socrate dice al suo interlocutore: “posso dirti un racconto degli antichi. Essi conoscono la verità”.

Ancora nel *Filebo* (16c): “gli antichi, che erano migliori di noi e che stavano più vicini agli dèi, ci hanno tramandato questa rivelazione”.

Chi sono gli antichi, che conoscono la verità e che sono più vicini agli dei, a cui si riferisce Platone? A nostro avviso qui l'antiorità non deve essere ridotta alla dimensione meramente storica, ma può essere interpretata come ciò che è anteriore alla storia stessa, dunque non ciò che viene prima *nel tempo* ma a ciò che viene prima *del tempo*, ossia al Principio metafisico. Del resto si tratta di un'interpretazione abbastanza agevole se si considera che in greco *archaios* (antico) deriva da *arche* (principio).

Dunque queste espressioni lasciano intendere come l'insegnamento platonico sia di ordine tradizionale, nel duplice significato di “tramandato” e “metafisico”: ogni insegnamento tradizionale non è mai l'invenzione originale di un individuo, ma

attinge a una sapienza non umana, che viene tramandata da sempre, dalla notte dei tempi. Come scrive Giorgio Colli, “Platone guarda con venerazione al passato, a un mondo in cui erano esistiti i sapienti”¹.

Se dunque l’insegnamento di Platone è di ordine tradizionale, metafisico e sovrarazionale, ne consegue che anche la modalità con cui egli ha comunicato tale insegnamento debba superare i limiti della semplice comunicazione ordinaria.

In effetti, il dialogo platonico non comunica una dottrina oggettiva, ossia un dato di cui la mente può impossessarsi secondo la sua modalità proiettiva e dualistica, soggetto-oggetto.

Cominciamo con l’osservare che, diversamente da quanto avviene nel trattato, nel dialogo non è immediatamente chiara la posizione dell’autore. Spesso citando il testo, si dice: Platone sostiene questo o quest’altro, ma ciò è abbastanza inesatto, poiché le parole che è possibile citare non coincidono immediatamente con il messaggio che Platone rivolge al lettore. Nel dialogo, infatti, ci sono due livelli di comunicazione; il primo riguarda la comunicazione tra i due personaggi, per esempio, Socrate e Gorgia, il secondo riguarda la comunicazione tra l’autore e il lettore. Ora, mentre il primo livello di comunicazione è, per così dire in superficie, il vero messaggio di Platone è nascosto².

Dunque Platone parla al lettore indirettamente, cioè parla attraverso quello che Socrate dice ai suoi interlocutori. A volte si è portati a pensare abbastanza sbrigativamente che quello che dice Socrate coincida con quello che pensa Platone. Ma ciò è vero solo in parte, poiché in molti casi il discorso di Socrate non esaurisce la ricchezza dei contenuti dei dialoghi, come nel caso del *Simposio*. In questo Dialogo è vero che il discorso di Socrate costituisca il momento culminante dei vari discorsi sull’Amore, ma d’altra parte esso non annulla il valore di quanto detto dagli altri cinque personaggi, dei quali né si può dire che vengono inglobati né contraddetti dal discorso di Socrate. E che dire poi dei cosiddetti dialoghi aporetici, in cui dopo un serrato procedimento dialettico, non si giunge a una soluzione della questione

¹ *La nascita della filosofia*, Adelphi, Milano 1975, p. 13.

² A questo proposito è significativo lo scrupolo con cui Platone evita di includere se stesso tra i personaggi dei suoi dialoghi. Dal momento che egli rispetta sempre il criterio della verosimiglianza dei fatti narrati, almeno in un dialogo Platone avrebbe dovuto includere se stesso tra i personaggi, e cioè nel *Fedone*, in cui si racconta della morte di Socrate: in quella circostanza, infatti, verosimilmente erano presenti tutti i discepoli. Ma egli si preoccupa di far dire a Fedone che “Platone era assente perché probabilmente ammalato” (59b).

affrontata? In definitiva, se Platone si fosse limitato ad affidare il suo pensiero al personaggio-Socrate, allora i dialoghi platonici non sarebbero i capolavori letterari che i lettori di tutti i tempi hanno sempre riconosciuto essere. Non è un caso che, a differenza degli altri autori di cui ci sono pervenuti solo dei frammenti o, come per Aristotele, solo una parte delle loro opere, Platone sia l'unico autore dell'antichità di cui ci siano pervenuti tutti gli scritti. Evidentemente già gli antichi avevano riconosciuto la straordinaria bellezza e forza comunicativa dei dialoghi platonici.

Inoltre occorre considerare la straordinaria complessità della struttura narrativa del dialogo platonico. Se leggiamo, per esempio, il prologo del *Simposio*, possiamo osservare Apollodoro che parla con un compagno, il quale gli chiede del simposio, avvenuto tra Socrate e gli altri personaggi del Dialogo. Apollodoro dice di conoscere bene quei fatti, perché qualche giorno prima li aveva raccontati a un amico, il quale gli aveva chiesto pure se fosse stato presente. A questo amico Apollodoro aveva spiegato che solo chi non ha idea di quando è avvenuto il simposio può fare questa domanda. Infatti l'incontro è avvenuto così tanti anni fa, che sarebbe stato impossibile per Apollodoro parteciparvi. Allora – chiede l'amico – te lo ha raccontato Socrate? No! – risponde Apollodoro – ma Aristodemo, il ragazzo che aveva accompagnato Socrate. Dunque il celebre dialogo del simposio è il racconto di Apollodoro che molti anni dopo l'evento ne ha sentito parlare da Aristodemo, un giovane che aveva accompagnato Socrate al banchetto. Per cui tutto il Dialogo è intercalato da espressioni del tipo: diceva Aristodemo, continuava Aristodemo, narrava Aristodemo ecc.

Ebbene, quei discorsi furono all'incirca questi... O meglio, cercherò anch'io di raccontarli a voi da principio, come lui me li ha raccontati. Aristodemo mi diceva, dunque, di aver incontrato Socrate... (174a).

Inoltre il discorso di Socrate sull'amore, che costituisce l'apice del *Simposio*, non è proprio il discorso di Socrate, ma quello di una donna di un'altra regione, Diotima di Mantinea:

Cercherò, invece, di esporre a voi il discorso su Eros, che un giorno udii da una donna di Mantinea, Diotima, che in queste cose era sapiente [...]. Queste cose, o Fedro e voi altri tutti, mi diceva Diotima, ed io ne sono rimasto persuaso; e, persuaso, cerco di persuadere anche gli altri, che per questa conquista non si potrebbe facilmente trovare alla natura umana più valido aiuto di Amore (201d, 212b).

Una situazione analoga si trova nel prologo del *Parmenide*, in cui l'incontro e la discussione tra Socrate e Parmenide, che costituisce l'argomento del dialogo, vengono raccontati da Cefalo di Clazomene, il quale, insieme ad alcuni amici, aveva

chiesto agli ateniesi Adimanto e Glaucone di condurlo dal loro concittadino Antifonte per sentire da questi i discorsi tenuti qualche decennio addietro tra Socrate e Parmenide, discorsi che Antifonte ricordava a mente per averli sentiti a sua volta da Pitodoro, con il quale era in buoni rapporti e che aveva partecipato all'incontro in questione:

Cefalo (ad Adimanto) "Costoro - gli risposi - sono miei concittadini e veri filosofi; hanno sentito dire che proprio Antifonte si è incontrato spesso con un certo Pitodoro, intimo di Zenone; da questo Pitodoro egli ha spesso udito gli argomenti che una volta Socrate, Zenone e Parmenide discussero tra loro, e quindi li ricorda bene". "È vero" disse. "Noi vorremmo udire proprio questi argomenti" continuai io. "Non c'è alcuna difficoltà - rispose - perché, quando era giovinetto, li ha studiati con grande passione, mentre ora perde gran parte del suo tempo con i cavalli, come già fece il nonno suo omonimo. Ma se avete bisogno di vederlo, andiamo da lui: era qui poco fa ed è appena andato a casa. Abita qui vicino, a Melite". Detto questo, ci mettemmo in cammino e trovammo a casa Antifonte, mentre stava dando a un fabbro un morso da sistemare. Quando ebbe finito di occuparsene, i fratelli gli spiegarono le ragioni della nostra visita; egli si ricordò allora di me e del precedente viaggio e mi salutò cordialmente. Quando poi gli chiedemmo di ripetere quei ragionamenti, all'inizio si mostrò restio, dicendo che si trattava di un lavoro molto impegnativo, ma alla fine ce li espose (126c-127a).

Anche in questo caso il contenuto filosofico del dialogo, l'incontro tra Parmenide e Socrate, è raccontato da un personaggio (Cefalo), che riporta il racconto di un altro personaggio (Antifonte), che da uomo maturo li ricordava a mente per averli sentiti quando era giovane da Pitodoro, che infine aveva assistito all'incontro.

Quale può essere il significato di questo modo di procedere di Platone? perché non ha parlato in maniera più chiara e diretta? perché anziché dire come stanno le cose usa un discorso complesso, si attarda in certi dettagli che sembrano distogliere l'attenzione dal punto centrale? Insomma, perché non va subito al "dunque" ma accenna, dice e non dice?

Evidentemente questi interrogativi hanno una risposta e certamente il modo di procedere di Platone non è casuale. In realtà, questa struttura letteraria, che a prima vista potrebbe sembrare farraginosa e d'impedimento, consente a Platone di raggiungere un rapporto più intimo con il lettore, andando oltre il piano intellettuale.

Così la distanza tra la storia e la narrazione che abbiamo osservato a proposito del *Simposio* e del *Parmenide* serve a mettere in guardia il lettore della distanza tra la verità, che risiede nel fondo del racconto, nella sua origine, e il racconto stesso così come è possibile ascoltarlo oggi: il racconto attinge a una verità, ma questa non deve essere scambiata con le parole del racconto o, detto in altri termini, la comunicazione

avviene sul piano della mente razionale ma la sua verità risiede a un livello più profondo.

Più in generale i ritardi, le reticenze, le allusioni, l'esposizione attraverso i miti e gli altri elementi tipici del testo platonico costringono il lettore a fermarsi e a interrogarsi per trovare le risposte che in qualche modo sono nascoste nel testo. Ma compiendo questo arduo sforzo di ricerca il lettore è spinto oltre le parole e oltre la mente, verso un'intuizione in cui la conoscenza non giunge dall'esterno ma è frutto di un atto di autoriconoscimento e di identità con la conoscenza stessa.

Come dice lo stesso Platone nella *Lettera VII*,

[...] dopo molte discussioni su questi problemi e dopo una lunga convivenza, improvvisamente, come luce che si accende da una scintilla, essa nasce nell'anima e nutre ormai se stessa [...]; allora a chi compie ogni sforzo consentito alle possibilità umane, riluce d'un tratto intorno a ciascun problema comprensione e intuizione (341; 344).

In un certo senso il dialogo platonico procede nella direzione opposta a quella della comunicazione ordinaria del sapere, come avviene nel trattato. Apparentemente nel trattato è tutto chiaro e definito: quello che pensa l'autore è tutto lì, pronto per essere acquisito dalla mente. Lo sforzo del pensiero moderno è proprio quello di rendere il sapere "chiaro e distinto", secondo la celebre espressione di Cartesio. Al contrario di quanto accade in Platone, ora il concetto deve essere reso oggettivamente univoco e determinato. Ma qual è il prezzo di questa apparente chiarezza e disponibilità del sapere? La conoscenza, attraverso un atto di proiezione, è stata ridotta a nozione mentale, creando una dualità tra soggetto e oggetto. In un certo senso è una conoscenza che non ha più valore, in quanto il soggetto non è più tutt'uno con essa. Accade così che si può essere eruditi senza essere sapienti, si può sapere tutto senza comprendere nulla.

Da questo punto di vista la riflessione sul dialogo platonico ci induce a considerare il tema della conoscenza tradizionale, come il problema di andare oltre la mente e il linguaggio. La mente proietta, definisce e crea dualità. Potremmo paragonare la mente al potere di Re Mida, che trasforma in oro tutto ciò che tocca; apparentemente sembra che grazie a questo potere Re Mida abbia acquisito una grande ricchezza, ma presto si accorge che rischia di morire di fame, poiché anche ogni cibo che egli tenta di portare alla bocca si trasforma in oro e non può nutrirsi. Allo stesso modo la mente, grazie al suo potere proiettivo, sembra poter procurare all'io acquisitivo una formidabile conoscenza, di cui disporre a piacimento.

Sennonché la conoscenza così conseguita non spegne la sete di certezza del soggetto e non illumina la sua vita.

Platone ci dice che la verità non si trova nei libri, in una dottrina o in altro luogo fuori di sé: vera conoscenza è solo quella che sgorga dall'interno, attraverso un atto di illuminazione e di identità. Da qui la celebre critica che Platone muove nei confronti della scrittura nel *Fedro* e nella *Lettera VII*.

Da tutto questo si deve concludere che, allorché si vedano opere scritte di qualcuno, siano leggi di legislatore o scritti di qualche altro genere, le cose scritte non erano per tale autore le più serie, se egli è serio, perché queste stanno riposte nella parte più nobile di lui; se, invece, mette per iscritto quelli che per lui costituiscono veramente i pensieri più seri, allora di certo non gli Dèi, ma i mortali gli hanno fatto perdere il senno (*Lettera VII* 344c-d).

Potrebbe sembrare paradossale una tale critica da parte di chi, come Platone ha scritto così tanto e soprattutto con tanta perizia. Ma in realtà non c'è contraddizione, poiché il dialogo platonico riesce a parlare alla mente e nello stesso tempo a portare al di là della mente. Al pari del simbolo e del mito, il dialogo platonico ha lo straordinario potere di condurre oltre se stesso.

*Io Sono Quello**

I.: Ogni giorno, al risveglio, il mondo si mostra a noi. Da dove ci viene quell'esperienza?

M.: Prima che qualcosa si mostri, dev'esserci qualcuno cui mostrarsi. Ogni apparizione e sparizione presuppongono un mutamento su uno sfondo immutabile.

I.: Prima di svegliarmi, non ero cosciente.

M.: In che senso? Perché non lo ricordi o perché non l'hai provato? Anche senza coscienza, non c'è forse esperienza? Puoi esistere se non lo sai? Un vuoto nella memoria è una prova di non-esistenza? Puoi parlare della tua non-esistenza come di un'esperienza vera e propria, o sostenere la non-esistenza della mente durante il sonno? Se ti chiamano, sei subito sveglio, e la tua prima percezione non è forse l'"io sono"? Perciò un qualche seme di coscienza deve pur annidarsi nel sonno o nel deliquio. L'esperienza del risveglio scorre così: "Io sono... un corpo... nel mondo". In realtà non sono tre percezioni distinte e susseguenti, ma una sola e complessiva, quella di avere un corpo nel mondo. Può esserci l'"io sono" senza qualcuno che lo riconosca?

...

Scava nell'"Io sono", e troverai. Come fai a ritrovare una cosa smarrita o dimenticata? La tieni in mente finché non riaffiora. Il primo a emergere è il senso di essere, l'"Io sono". Domandati da dove viene o osservalo quieto. Quando la mente s'installa nell'"Io sono" senza muoversi, entri in uno stato di cui puoi solo dire che ci sei dentro. L'unica è allenarsi continuamente. Dopotutto l'"io sono" è sempre con te; non lo cogli perché gli hai sovrapposto una quantità di cose: corpo, sentimenti, pensieri, idee, proprietà interne ed esterne, e così via. Sono tutte auto-identificazioni infedeli. Per causa loro, ti prendi per quello che non sei.

I.: Ma allora, chi sono?

* Tratto da: Sri Nisargadatta Maharaj, *Io sono Quello*, vol. I, Rizzoli, Milano, p. 21-25, 29-30, 38. I = Interrogante; M = Sri Nisargadatta Maharaj; - = lo stesso interrogante che ha posto la precedente domanda.

M.: Non ti serve sapere chi sei, ma che cosa non sei. Infatti, se per conoscenza s'intende una descrizione a partire da ciò che è già noto, sia in senso fisico che concettuale, non può esserci la cosiddetta autoconoscenza, visto che ciò che sei è descrivibile solo come totale negazione: "Non sono questo, non sono quello". Affermare "Questo è ciò che sono" non ha senso, perché se lo indichi, non puoi essere tu. Niente di percepibile o immaginabile coincide con te e tuttavia, se non ci sei, non può esserci né percezione, né immaginazione. Il cuore sente, la mente pensa, il corpo agisce, e tu li osservi; l'atto stesso di osservare mostra che non sei le tue percezioni, benché non ci sia percezione o esperienza senza di te. Un'esperienza deve "appartenere". Qualcuno dovrà venire a rivendicarla come sua. Senza lo sperimentatore, un'esperienza non è reale, è lui che le dà realtà. Un'esperienza preclusa, a che vale?

I.: La coscienza di essere l'"Io sono", lo sperimentatore, non è a sua volta un'esperienza?

M.: Certo, ogni cosa sperimentata è un'esperienza, e in ogni esperienza è presente chi la fa. La memoria crea l'illusione della continuità. Di fatto, per ogni esperienza c'è uno sperimentatore, e il senso dell'identità è implicito in tutte le relazioni sperimentatore-sperimentato, come il fattore costante che le accomuna. Sia l'identità che la continuità variano. Come ogni fiore ha il suo colore, ma tutti i colori dipendono dall'unica luce, così molti sperimentatori trapelano nella consapevolezza, che è una e indivisa. La memoria li fa diversi; l'essenza, identici. Questa essenza è la radice e il fondamento di ogni esperienza, la sua perenne "possibilità" fuori dello spazio e del tempo.

I.: Come la ottengo?

M.: Non ti occorre ottenerla perché sei già essa. Si manifesterà non appena gliene darai l'occasione. Smetti di dipendere dall'irreale, e il reale rientrerà sofficemente in sé; smetti di immaginare che sei o che fai questo o quello, e scoprirai che la fonte e il fulcro di tutto è dentro di te. A quel punto amerai, e sarà un grande afflato, senza scelta, predilezione o attaccamento, la forza che rende tutte le cose care, e degne d'amore.

...

I.: Le vostre parole sono sagge, la vostra condotta è nobile, la vostra grazia ha potere.

M.: Non so niente di tutto questo, e non vedo differenze tra te e me. La mia vita è una successione di fatti come la tua. Solo che sono distaccato, e vedo svolgersi

il film per quello che è, un film che si svolge, mentre tu ti abbarbichi alle cose e ti muovi insieme ad esse.

...

I.: Eppure siete diverso. La vostra mente sembra quieta e felice. E prodigi accadono intorno a voi.

M.: Non so niente dei prodigi, e mi sorprende che la natura ammetta eccezioni alle sue leggi, a meno che non si voglia sostenere che tutto è prodigioso. Per me, la verità è un'altra: c'è la coscienza, e tutto accade in essa. È un fatto, e ognuno può constatarlo da sé. Forse non sei abbastanza attento. Guarda bene e vedrai come me.

I.: Che cosa vedete?

M.: Quello che vedresti subito anche tu se correggessi il fuoco dell'attenzione. Non ti osservi abbastanza. La tua mente s'identifica con gli oggetti, le persone, le idee, ma mai con te stesso. Mettiti a fuoco, acquista coscienza dell'esistenza che è tua. Guarda come funzioni, esamina i moventi e gli effetti delle tue azioni. Scruta la prigione che ti sei costruito intorno, per inavvertenza. Constatando ciò che non sei, scoprirai chi sei. La via di ritorno a quello che sei, passa attraverso il rifiuto e la negazione. C'è una certezza: il reale è reale, non è un immaginario prodotto della mente. Persino l'"io sono" è discontinuo, pur essendo un indicatore prezioso: segnala dove cercare, non che cosa. Guardalo bene e vedrai che, non appena ti sarai persuaso di non poter dire niente di attendibile su di te tranne "Io sono", e che niente che tu possa indicare è te, lo stesso bisogno dell'"Io sono" verrà meno, e smetterai di verbalizzare ciò che sei.

...

I.: Secondo me, non c'è nulla di sbagliato nel mio corpo e nel mio essere. Non li ho fatti io e non occorre migliorarli. Piuttosto, qualcosa non funziona nel "corpo interno", mente, coscienza, *antahkarana*, o comunque si chiami.

M.: Che cosa non va nella mente?

I.: È inquieta, assetata del piacevole e impaurita dallo spiacevole.

M.: E che c'è di sbagliato nel cercare l'uno e schivare l'altro? Tra le rive del piacere e del dolore scorre il fiume della vita. Solo quando la mente rifiuta di fluire e s'insabbia alle rive, incominciano i guai. Fluire con la vita significa accettare, lasciar venire ciò che viene e andare ciò che va. Non desiderare, non temere, osserva il fatto come e quando accade, perché tu non sei ciò che accade, ma colui al quale accade, l'osservatore, e nemmeno solo quello. Sei l'ultima potenzialità in cui si esprime e manifesta la coscienza universale.

I.: Eppure tra il corpo e il sé si frappone una nuvola di pensieri e sentimenti che non servono né il corpo né il sé: sono inconsistenti, fuggevoli e insensati, una polvere mentale che soffoca e acceca, ottenebra e nuoce.

M.: Certo, né il ricordo di un evento né la sua anticipazione possono essere confusi con l'evento stesso. Nella sua immediatezza c'è qualcosa di unico, che l'evento precedente e il successivo non possono avere: una vivezza, una tremenda attualità che lo staglia come se fosse illuminato. C'è un marchio di realtà sul presente, che il passato e il futuro non hanno.

I.: Che cosa dà al presente questo marchio di realtà?

M.: Non c'è niente che giustifichi una diversità così vistosa. Per un attimo, il passato fu attuale e il futuro lo sarà. Che cosa fa così diverso l'attuale? Ovviamente, la mia presenza. Sono reale perché sono sempre "ora", e ciò che è con me nel presente partecipa della mia realtà. Il passato è nella memoria, il futuro nell'immaginazione. Non c'è niente nell'evento presente, in sé, che lo faccia spiccare come reale. Appartiene a una vicenda periodica, come il battito d'un orologio; e anche se sappiamo che i battiti successivi saranno tali e quali, quello presente resta inconfondibile. Una cosa messa a fuoco "ora", è con me perché io sono "ora"; io contagio il presente con la mia realtà.

...

I.: Tutti i maestri consigliano di meditare. Qual è lo scopo della meditazione?

M.: Conosciamo il mondo esterno di sensazioni e azioni, ma il nostro mondo interiore di pensieri e sentimenti, ci è poco noto. Il primo scopo della meditazione è acquistare consapevolezza e familiarità con la nostra vita interiore. Lo scopo ultimo è raggiungere la fonte della vita e della coscienza. La capacità di meditare influenza profondamente il carattere. Siamo schiavi di ciò che non conosciamo, e padroneggiamo ciò che è noto. Di qualsiasi vizio o debolezza annidati in noi, veniamo a capo solo conoscendoli, mettendo a nudo le cause e gli effetti. Quando l'inconscio è portato al livello di coscienza, si dissolve, e la sua estinzione libera energia; la mente si sente all'altezza della situazione e diviene quieta.

I.: A che serve una mente quieta?

M.: Con la mente quieta, emergiamo a noi stessi come puri testimoni. Ci distacciamo dall'esperienza e dallo sperimentatore, e ce ne stiamo in disparte nella pura consapevolezza, che è a metà strada e al di là di ambedue. La personalità, che ci fa immaginare di essere "questo" o "quello", continua a funzionare, ma come parte del mondo oggettivo. Ciò che si sospende è l'identificazione col testimone.

I.: Dunque la nostra vita si svolge su molti livelli, e per ognuno spendiamo energia. La natura del Sé è compiacersi di tutto, e far fluire le energie all'esterno. Lo scopo della meditazione non è quello di arginare le energie ai livelli più alti, o di spingerle indietro e in su, per dare consistenza e vigore anche ai livelli più alti?

M.: Non è tanto una questione di livelli ma di qualità (*guna*). La meditazione è un'attività "sattvica", e mira alla completa eliminazione della torbidezza (*tamas*) e della passionalità (*rajas*). La pura armonia del *sattva* è perfetta libertà dall'accidia e dal tormento.

I.: Come rafforzare e purificare il *sattva*?

M.: Il *sattva* è sempre puro e forte, come il sole che può sembrare oscurato da nuvole e nebbia, ma solo dal punto di vista del percettore. [...]

I.: Visto che non posso migliorare il *sattva*, come devo condurmi con il *tamas* e il *rajas*?

M.: Scruta il modo in cui influenzano i tuoi pensieri, parole e azioni, e vedrai che la loro presa su di te gradualmente si allenterà, e potrà affiorare la tersa luce del *sattva*. Non è un'impresa difficile, né richiede gran tempo. La serietà è l'unica condizione per il successo.

...

Scopri tutto ciò che non sei. Corpo, sentimenti, pensieri, idee, tempo, spazio, essere e non-essere "questo" o "quello" – niente di concreto o astratto che tu possa indicare – è te. Asserirlo, non serve. Puoi ripeterlo all'infinito senza che accada nulla. Invece, osserva senza intermissione, soprattutto la mente – momento per momento –, senza che nulla ti sfugga. Questa testimonianza è essenziale per separare il sé dal non-sé.