

## LA MIA ESPERIENZA CON IL MANDALA TRA JUNG E ASSAGIOLI

Il filo rosso della mia vita è sempre stata la ricerca spirituale con la certezza che qualcosa di importante aveva sempre occhieggiato alla mia esistenza.

Il mio compito era permettermi di comprendere e *stare al passo con la mia anima*. Tutto il resto sarebbe venuto con Determinazione e Grazia: la grazia di poter Amare e dunque di andare oltre la personalità, poter ritrovare e ricostruire il Centro Unificatore che dalla dispersione porta all'aggregazione, dalla disarmonia all'armonia, dalla molteplicità all'unità: superare le identificazioni emotive, risolvere conflitti e scissioni, trovando ogni volta un *punto più alto* di aggregazione e di sintesi. Quando le funzioni psicologiche si elevano, si raffinano come in un processo alchemico dove la trasmutazione dei metalli grezzi ci conduce all'oro. Oro di noi stessi, espressione delle parti più elevate di noi.

E' in questo clima personale che ho incontrato il *Mandala*. Era estate ed ero ad Asiago e mentre stavo decidendo, un po' annoiata, di tornare in pianura, vidi le indicazioni di una mostra di pittura.

Entrai, era una raccolta di Mandala esposta ai visitatori. "Stupendi - mi dissi- sono uno più bello dell'altro". Ero affascinata e mi precipitai all'entrata dalla giovane signora che sembrava proteggere queste meraviglie. Mi iscrissi al corso che avrebbe tenuto durante il fine settimana. Così iniziò questa avventura, consapevole che l'Universo aveva risposto ad uno dei miei sogni.

C. Gustav Jung prima e Roberto Assagioli poi, mi hanno insegnato a cercare il Centro (uno dei simboli esoterici), la mia essenza, a rivolgere l'attenzione all'interno e a contenere tutto quanto possa disperdere o diluire la mia forza interiore. Credo di aver sempre saputo che dentro di noi abbiamo tutto ciò che ci serve per vivere pienamente ed armoniosamente la nostra vita.

Anni prima, avevo avuto delle esperienze mandaliche spontanee. Così come C.G. Jung affermava il mandala può avere "... *considerevoli effetti terapeutici sui loro autori. Queste immagini ... rappresentano spesso un tentativo molto audace di cogliere e sanare contrasti apparentemente inconciliabili e di superare divisioni apparentemente irriducibili. Già un mero tentativo in questa direzione ha di solito un effetto benefico, a condizione però che avvenga spontaneamente.*"<sup>1</sup>

Era naturale quindi il mio desiderio di approfondimento

ed anche, in seguito, il mio desiderio di restituire, con l'insegnamento, quanto mi era stato preziosamente donato. A mano a mano che conoscevo il mandala e la sue funzioni mi spingevo in profondità, all'interno di me e cominciavo a scorgere la Forza e la Pace del mio Centro. Lentamente, mi resi conto che il mandala era diventata una metafora di come sarebbe dovuta essere la mia vita e quella di tutti gli esseri umani.

**Trovare l'armonia tra i nostri vari aspetti che possono essere opposti, ma che non si contrappongono mai all'unità.**

Quando insegno, ripeto con assertività che la simmetria contenuta nel simbolo mandalico è ciò che tutela la forza e la potenza del simbolo stesso.

Quindi, traslando, la nostra vera forza è l'armonia. Concetto espresso dallo psichiatra fiorentino Roberto Assagioli e dalla maggior parte dei maestri spirituali. Dunque armonizzare la personalità, organizzare ed integrare progressivamente le energie manifeste e quelle latenti, favorire il processo di consapevolezza e di trasformazione, aggregare ed unire in un tutto armonico. Capivo che avrei dovuto trasformare la mia vita in un mandala governato dall'energia centrale che irradia ordine, stabilità e pace. Sentivo la forza crescere dentro di me e mi stupivo nel cogliere l'energia con la quale certe mie caratteristiche emergevano dall'inconscio. Il disordine iniziale, lentamente si ricomponeva infinite volte fino a quando percepivo l'equilibrio raggiunto. La bellezza nasceva come quando si scopre un giardino in fioritura. Disegnavo e ridisegnavo il mio mandala interiore trovando il giusto posto ad ogni mia energia, pensiero, tendenza, manifestazione, idea. Era come costruire il caleidoscopio della mia vita, ricco come l'universo, magnetico, profondo e *giusto*. Di quella giustezza che non fa nascere incertezze, come un calcolo matematico che non lascia spazio alle approssimazioni. Sentivo un richiamo che non sapevo identificare, ma che mi portava sempre sulla strada di nuovi equilibri come se ogni volta il mio mandala interiore si ricomponeva rinvigorito da nuove armonie. Avevo la sensazione di avvicinarmi sempre un po' di più a quello che ciascuno di noi tiene stretto nel suo "cuore", ad una verità sempre posseduta,



ma completamente dimenticata. Mi stavo ritrovando in una profondità/altezza ordinata che aveva la sua cadenza, il suo ritmo. Il mio mandala si apriva a nuove sfaccettature e brillava come un diamante ritrovato.

Il motivo di base dei mandala: “...è l’idea di un centro della personalità, di una sorta di punto centrale all’interno dell’anima, al quale tutto sia correlato... L’energia del punto centrale si manifesta in un impulso a divenire ciò che si è... ad assumere la forma caratteristica della propria natura”.<sup>2</sup>

Ed ancora, diventavo consapevole che, al di là delle mie identificazioni, io sono “ .... un punto di Fuoco, eterno, immortale e perfetto ”.<sup>3</sup>

Credo davvero che questo lavoro interiore durerà per l’intera mia vita, con fasi sempre nuove, in un movimento articolato e dinamico. Ormai è di conoscenza comune che lavorare con i mandala significhi anche vivere il presente, e quindi immergersi in una sorta di meditazione che libera la mente. Ed ancora per la sua forma circolare, contiene e protegge le nostre emozioni e il nostro Sé, che ha il compito di portarci alla realizzazione personale e più avanti, nel processo evolutivo, verso il compito della nostra anima. Stavo capendo finalmente quale fosse la mia strada e cominciavo a rispondere agli interrogativi esistenziali. Mi sono chiesta tante volte quale fosse il compito della mia vita. Perché viviamo? Da dove veniamo e dove andremo? Sono le incognite che hanno sollecitato l’animo di ogni uomo pensante, le incognite che ci ha accompagnato di vita in vita, alla ricerca della Verità. E’ ciò che spesso ci spinge a vivere con curiosità e con il passo intrepido del Ricercatore e di chi, da qualche parte, mantiene vivida la consapevolezza, di venire da un Centro che aggrega ed unisce in un moto millenario, ed eterno. Questo concetto viene ripreso da Roberto Assagioli quando con l’esercizio della visualizzazione della rosa ci riporta al Sé, riflesso del Sé superiore. Questa rosa che si schiude lentamente e che ci porta al Centro, alla Fonte, *Mandala Personale* che schiude le nostre potenzialità più elevate e si trasforma in un *Mandala Universale* sorgente della pienezza di senso e della trascendenza. L’uomo sembra tendere naturalmente a questo stato e come traspare non solo dal modello assagioliano, l’unità esiste prima della separazione delle parti.

“... la vita universale stessa si rivela come una lotta tra molteplicità e l’unità, come un travaglio e una aspirazione verso l’unione. Ci sembra di intuire che lo Spirito - sia che venga concepito quale un Essere divino o come una Mente o Energia cosmica - operando nella Sua creazione, vada componendola in ordine, bellezza, armonia; che vada riunendo fra loro e con Sé tutti gli esseri... con vincoli di amore; che stia silenziosamente e potentemente attuando la suprema sintesi.”<sup>4</sup>

Trovo che, Carl Gustav Jung (1875-1961) e Roberto Assagioli (1888-1974), contemporanei nella vita, colleghi ed amici che hanno condiviso scelte complesse e delicate (entrambi hanno lasciato la psicoanalisi di Freud), abbiano un comune denominatore che identifico con il *Mandala della Vita*, personale ed universale al contempo, e che entrambi abbiano saputo viverlo nelle loro esistenze arricchiti dalla consapevolezza che siamo uniti ed espressione di un Tutto Divino. Il loro, mi sembra un canto a due voci, che si alterna e si ritrova alla *Fonte* di ciascuno dei due, ma anche alla *fonte* di ciascuno di noi, nel grande mandala a cui apparteniamo e di cui siamo uno straordinario riflesso.

\_\_\_\_\_ Cinzia A.M. Ferro

## Bibliografia

1. Jung C.G., *Coscienza, inconscio e individuazione*, Ed. Bollati Boringhieri
2. Jung C.G., *Opere 5 Simboli della trasformazione*, Ed. Bollati Boringhieri
3. Assagioli R., *Manoscritto*, Archivio Assagioli, Istituto di Psicosintesi Firenze
4. Assagioli R., *Principi e Metodi della Psicosintesi Terapeutica*, Ed. Astrolabio