

DISIDENTIFICAZIONE E MEDITAZIONE

MARIA GINEVRI

Per poter parlare di un rapporto tra disidentificazione e meditazione bisogna rendersi conto di cosa in realtà sia il processo di disidentificazione e dove conduca.

Io credo che sia un lungo e lento processo di risveglio e di ricerca: lo paragono al cammino della luce in un giorno.

Siamo immersi nelle tenebre della notte, le tenebre della nostra ignoranza, delle paure, dei pregiudizi, della nostra voluta, comoda cecità.

Ma lentamente, o sotto le spinte del dolore e per un disagio esistenziale o semplicemente per quel meraviglioso processo di sintesi, insito nel cosmo e quindi nella natura dell'uomo, qualcosa si accende in noi e comincia il processo del risveglio, comincia quel lungo cammino di disidentificazione che conduce dalle tenebre alla luce del sole, alla luce del Sé.

E lentamente appare la luce: è l'alba, quel momento del giorno in cui cielo e terra si confondono e tutto il mondo sembra attendere il primo raggio di sole. E la stella del mattino ci dice che la luce è vicina.

E' quel momento magico del nostro divenire in cui la terra sembra non attirarci più e il cielo ci appare così vicino, e con esultanza avanziamo nella bellezza del creato o nelle pa-

role di chi è tanto più saggio di noi. Ed ecco, all'improvviso, come dice il poeta della mia terra di Abruzzo, «il mattino balzò» e il primo raggio di sole illuminò il cielo, e fu luce nelle nostre menti e amore nei nostri cuori. E' il primo mattino del mondo, tutto è nuovo, tutto è puro, un cammino di gioia e di bellezza sembra attendere l'uomo. Ma ad un tratto il cielo si oscura, cominciano ad addensarsi le nuvole, le scure gravi nubi del nostro egoismo, del nostro orgoglio mentale, della nostra prigrizia spirituale, e poi le nuvole delle pioggerelle continue ed insistenti, le pioggerelline di marzo, delle nostre care sub-personalità, così confortanti e gradevoli al momento, ma che, persistendo, oscurano il cielo ancora più a lungo e con danni ancora maggiori.

Ma anche se riusciamo ad allontanarle, a disidentificarci da esse, rimane ancora la nebbia ovattata delle nostre illusioni: il fascino generico della verità comune a tutti i tipi psicologici e quelli inerenti al nostro particolare tipo.

Il fascino del magnetismo personale, di colui che è al centro, per il tipo Volontà o quello dell'amore di essere amato e del sacrificio di sé per il tipo Amore, il fascino del lavoro creativo senza giusto motivo o dell'efficienza a tutti i costi per il tipo Attivo-Pratico. La ricerca dell'armonia mirante solo

agli agi e alla soddisfazione personale per il tipo Creativo-Artistico che non vuole comprendere il ruolo aggregante che gli è proprio. Il fascino dell'intelletto, del sapere fine a se stesso, per lo Scientifico oppure quello del fanatismo, della visione ristretta, del sentimentalismo per il tipo Devozionale e infine il fascino del lavoro magico, dei poteri nascosti per il tipo Ordine.

Cosa fare per disperdere le nebbie delle nostre illusioni e far risplendere la luce del sole, la luce del Sé?

Basta a questo scopo la disidentificazione?

Io credo che la disidentificazione serva ad allineare la personalità, a tenderla verso uno scopo, ma è la meditazione che ci affranca dagli attaccamenti più sottili, che ci dà la libertà dalle illusioni mentali; è la meditazione che mettendoci ogni mattina in contatto con quella sorgente di ispirazione che è all'interno di noi stessi, traccia un sentiero di amore luminoso nella nostra faticosa giornata. Stabilendo un rapporto fra l'io fenomenico ed il Sé permette al soggetto di espandersi nell'oggettivo, dandoci la possibilità di dirigere consapevolmente le energie ricevute.

La meditazione ci conduce lungo il sentiero del divenire all'essere, alla volontà saggia e buona che si concretizza nell'azione gioiosa.

