

ISTITUTO DI CULTURA E TERAPIA PSICHICA

Via Antonio Bosio, 15 - Roma - Tel. 80925

6 maggio 1934 - XII

Lez. XV

CONTEMPLAZIONE E ILLUMINAZIONE

(Archivio Assagioli - Firenze)

Nell'ultima riunione abbiamo parlato della meditazione, e abbiamo visto come un esercizio completo di meditazione implichi l'uso di tutte le nostre normali facoltà interiori. Infatti la meditazione richiede l'uso successivo e contemporaneo di:

I) Memoria - II) Pensiero - III) Immaginazione - IV) Sentimento - V) Desiderio - VI) Impulso - VII) Volere - VIII) Proposito

Il ciclo si conclude con l'Azione.

Ma vi è un altro esercizio - o attività interiore - con cui si raggiungono livelli più alti di coscienza, si suscitano energie più profonde e più preziose, e si ottengono risultati più potenti, tanto di trasformazione intima, quanto di efficienza e di irradiazione nella vita. Questo esercizio interiore è la contemplazione. Siccome però anche a questa parola sono stati dati significati diversi, è bene precisare come noi la intendiamo; per quanto sia cosa che mal si può esprimere con parole. Quando, nella pratica della meditazione, si sia giunti al punto più alto e vitale, e cioè a suscitare i sentimenti inerenti al tema della meditazione, ci si può soffermare, e salire ancora. Con uno slancio di aspirazione possiamo cercare di uscire quasi da noi stessi, e di contemplare fissamente l'oggetto prescelto fino ad arrivare ad immedesimarci, a divenire tutt'uno con esso.

Questo implica un silenzio di tutte le facoltà, uno stato speciale che da un lato è concentrazione intensa, e dall'altro è completa ricettività di fronte alla cosa contemplata. In questo stato dimentichiamo noi stessi, o più precisamente la nostra personalità ordinaria con i suoi consueti stati di coscienza (ricordi, pensieri, immagini e sentimenti). Ma ciò non vuol dire che diventiamo incoscienti e pigramente passivi; anzi si è estremamente vigili, ma in una sfera di coscienza e di vita tutta diversa, più sottile e più vibrante. Si ha nello stesso tempo un senso di quiete e di pace perfetta, ma anche il senso di un intenso lavoro che si svolge spontaneo in noi. Per il primo carattere, essa è stata chiamata dai mistici "orazione di quiete". Essi chiamano anche la contemplazione - per usare le parole di S. Francesco di Sales - "un'attenzione amorosa, semplice e permanente dello spirito (mente) alle cose divine" (*Traité de l'amour de Dieu*, VI, Cap. 3.V).

E chi lavora in noi - in questo stato di quiete e in questo silenzio - è lo spirito. S. Giovanni della Croce ha espresso ciò in modo ardito, ma assai giusto e significativo, dicendo che tale azione è una specie di concepimento di Dio nell'anima; in altre parole una specie di fecondazione dell'anima da parte dello spirito.

Spesso durante questo silenzio si ha un senso solo vago e indistinto di quel misterioso lavoro; talvolta sembra anzi che non avvenga nulla. Ciò dipende dal fatto che il lavoro si compie a un livello a cui la coscienza non sa giungere, in quello che abbiamo chiamato supercosciente. Ma la realtà di quel lavoro è dimostrata dagli effetti che si manifestano in seguito. Altre volte invece la coscienza riesce a partecipare, almeno in parte, a quello che avviene nel supercosciente, e a ricevere i doni che scendono dallo spirito, e allora la contemplazione produce l'illuminazione.

Come dire che cos'è l'illuminazione? Con il linguaggio umano è già difficile esprimere le delicate sfumature e tonalità degli stati d'animo normali, indicare le diverse qualità delle esperienze interiori; ma quanto più è difficile dare un'idea adeguata di stati d'animo tanto più alti o più intensi, e qualitativamente così diversi da quelli consueti!

Non a caso, il carattere di quegli stati su cui più insistono, sia quelli che li hanno provati, sia quelli che, come il James, ne hanno fatto uno studio obbiettivo e spassionato, è proprio l'ineffabilità.

Ma pur rendendosi conto che ogni parola è inadeguata a trasmettere la realtà, l'essenza di ciò che vorremmo descrivere, possiamo almeno tentare di indicare, di suggerire, alcuni dei caratteri più salienti.

La coscienza si trova come inondata di Luce, e in quella Luce si risveglia una nuova facoltà di intuizione, di diretta visione spirituale, con cui essa scopre nuovi veri significati nell'anima e nell'universo; oppure realizza la natura profonda, l'essenza della cosa contemplata, ne scorge il valore, le connessioni e il posto nella grande realtà. A questa Luce si unisce spesso un senso di espansione, di gioia, di pace, di sicurezza e di potenza. È una vera trasfigurazione interiore.

Ecco come quelli che hanno avuto tale esperienza hanno tentato di descriverla:

“Io mi rammento benissimo della notte, e quasi anche del punto preciso, sulla cima della collina, in cui la mia anima si aprì, per così dire, nell'infinità dei due mondi, l'interiore e l'esteriore, che si fusero in uno solo. Era il profondo che richiamava il profondo; alla profondità che la mia lotta aveva aperto nel mio essere rispondeva la profondità insondabile dell'universo esteriore che si estendeva oltre gli astri. Io mi trovavo solo... con Colui che aveva fatto me, e l'amore, e il dolore, e perfino la tentazione. Io non lo cercavo, ma sentivo il perfetto unisono del mio spirito col suo. Il senso ordinario delle

cose attorno a me impallidi. In quel momento rimasero in me solo una gioia e un'elevazione ineffabili. È impossibile descrivere adeguatamente ciò che sentivo. Era come l'effetto di una grande orchestra, quando tutte le note separate si fondono in un'armonia sempre crescente, al che colui che ascolta si accorge soltanto che la sua anima è trasportata in alto e quasi sul punto di venir meno per l'eccesso di emozione. La calma perfetta della notte era pervasa da un silenzio ancor più solenne. L'oscurità conteneva una presenza tanto più sentita, in quanto non era visibile. Io ero altrettanto certo che Egli fosse colà, quanto di esservi io stesso. Invero sentivo che, se mai, ero il meno reale dei due. La mia più alta fede in Dio, e la mia verace idea di Lui nacquero allora in me. In seguito sono stato altre volte sul monte della visione e ho sentito l'Eterno intorno a me, ma mai più ho provato la stessa commozione del cuore. Allora o mai più credo di essere stato alla presenza di Dio e di essere stato rinnovellato dal suo Spirito." "Non vi fu allora alcun cambiamento subitaneo di pensiero e di credenza, se non che la mia rudimentale concezione precedente per così dire, sbocciò in fiore. Non vi fu distruzione alcuna dell'antico, ma un rapido e meraviglioso sviluppo."

(W. James, *The Varieties of Religious Experience*. London, Longmans, Green & Co. 1907 -
Riportato in *Il risveglio dell'Anima* del Dott. Roberto Assagioli, pp. 13 e 14)

"Ero in perfetta salute: camminavamo da sei giorni, bene allenati. Il giorno precedente eravamo arrivati da Sesto a Trento per Bust. Non provavo né fatica, né fame, né sete; il mio stato mentale era perfettamente equilibrato. A Porlaz avevo trovato buone notizie di casa: nulla mi preoccupava né da vicino né da lontano, perché avevamo un'ottima guida e non vi era ombra d'incertezza circa la strada da seguire. Non potrei descrivere meglio la condizione in cui mi trovavo che definendolo uno stato di equilibrio. Ad un tratto io provai il senso di essere sollevato al di sopra di me, sentii la presenza di Dio. Racconto la cosa proprio come ne fui conscio, come se la sua bontà e la sua potenza mi pervadessero completamente. Il flusso d'emozione fu così violento che potei a fatica dire ai ragazzi di andare avanti senza aspettarmi. Mi sedetti allora sopra una pietra, incapace come sarei stato di reggermi più a lungo e gli occhi mi si empirono di lacrime. Ringraziai Dio che nel corso della mia vita mi avesse concesso di conoscerLo, che Egli volesse sostenere la mia vita e aver pietà di un essere insignificante e pieno di peccati come me. Ardentemente Lo pregai che la mia vita potesse essere consacrata a fare la Sua volontà. Sentii la Sua risposta che dovessi fare la Sua volontà di giorno in giorno, in umiltà e in povertà lasciando Lui, l'Altissimo, giudice se dovessi portare di Lui un giorno testimonianza più cospicua. Poi lentamente l'estasi abbandonò il mio cuore: cioè sentii che Dio aveva ritirato in Sé quella comunione che mi aveva concesso e fui allora capace di muovermi, per quanto piano piano, tanto fino a quell'istante mi aveva dominato l'emozione interiore". (*Rivelazioni*, p. 5 n. 14)

Se prendiamo in esame altre "testimonianze", quella più spesso riferita è di una straordinaria e abbagliante sensazione di "luce", onde ben si addice a queste esperienze spirituali il nome di "illuminazioni".

Tutti ricordano come cominciò la conversione di S. Paolo, secondo la narrazione contenuta negli *Atti degli Apostoli*, con “una luce dal cielo che gli sfolgorò d’intorno”.

E un moderno, il Dott. R.H. Buchen, nel raccontare in terza persona la propria esperienza interiore, dice:

“Ad un tratto senza alcun avvertimento di sorta, egli si trovò circondato, per così dire, da una nuvola color fiamma. Per un istante egli pensò a un incendio, a un’improvvisa conflagrazione nella città, ma dopo un attimo comprese che la luce era in lui”.

La testimonianza di un ignoto citata dal James, dice: “Lo stesso cielo sembrò aprirsi ed effondere raggi di luce e di gloria. Non per un momento soltanto, ma per tutta la giornata e la notte mi sembrò che fiotti di luce e di gloria passassero attraverso la mia anima, e io ero cambiato e tutto divenne nuovo.”

Il Presidente Finney così descrive una simile esperienza: “Tutto a un tratto la gloria di Dio risplendette sopra di me e intorno a me in modo meraviglioso... Una luce affatto ineffabile risplendette nella mia anima, così forte che quasi mi prostrò per terra... Questa luce sembrava lo splendore del sole presente in ogni direzione. Era troppo intensa per gli occhi”.

Il poeta Walt Whitman indica questa esperienza con la frase, breve ma molto efficace: “Luce rara, indicibile, che illumina la luce stessa”.

Ma l’espressione più semplice e insieme più potente nella sua nuda concisione è quella che si trova nel celebre “amuleto” di Pascal, il pezzo di pergamena sul quale, intorno ad un rosso disegno della croce fiammeggiante, sono scritte poche brevi frasi, diretta testimonianza del risveglio della sua anima: “L’anno di grazia 1654, lunedì 23 novembre, giorno di S. Clemente... dalle dieci e mezzo della sera a mezzanotte e mezzo: fuoco...”

L’effetto della nuova luce è la trasfigurazione del mondo visibile: ogni essere, ogni oggetto acquista una bellezza nuova, sembra circondato da un alone di gloria.

“L’apparenza di ogni cosa era alterata - dice Jonathan Edwards descrivendo la propria conversione - sembrava che su ogni cosa vi fosse un’impronta di calma e di dolcezza, un’apparenza di gloria divina. L’eccellenza di Dio, la Sua saggezza, la Sua purezza e il Suo amore sembravano apparire in ogni cosa: nel sole, nella luna e nelle stelle, nelle nuvole e nel cielo azzurro, nell’erba, nei fiori, negli alberi, nell’acqua, in tutta la natura”.
(*Il risveglio dell’Anima*, R. Assagioli).

Questo stato di coscienza elevato dura più o meno a lungo, poi si attenua via via, e con nostro rincrescimento siamo costretti a scendere nella grave e densa atmosfera dei livelli

ordinari della vita quotidiana. Ma non siamo più quelli di prima: è avvenuto un cambiamento, un “segno” è stato impresso in noi. Non possiamo più dare importanza e valore alle cose comuni della vita ordinaria; le passioni ordinarie non hanno più su di noi il potere di prima, gli attaccamenti umani hanno allentato la loro stretta, le ambizioni, i desideri e le mete perseguite dall’umanità ordinaria non ci affasciano più. Abbiamo intravisto un’altra realtà, più alta, più ampia, più luminosa e più “vera”, e sentiamo una sottile nostalgia, un richiamo assillante, un’insopportabile aspirazione verso quella sfera spirituale. Ma ciò non ci rende dei sognatori passivi. Nuove mete, nuovi compiti di bene ci appassionano, nuove conquiste ci attirano, e riprendiamo ad “agire” con accresciuto fervore, con più salda fede e con più fermo proposito.

La bellezza e il valore di queste esperienze suscitano naturalmente un vivo desiderio di arrivare ad averle in chi non le abbia mai provate, e di rinnovarle e intensificarle in chi le abbia già gustate.

Talvolta esse giungono spontanee e inattese, come epilogo e compenso di un faticoso travaglio interiore; ma in altri casi sono il frutto e il coronamento di metodici esercizi di sviluppo interiore - cioè appunto di meditazione e di contemplazione.

Un esame attento e completo dei vari metodi richiederebbe non una lezione, ma un intero corso; ci limiteremo quindi a passare in rassegna i principali temi e oggetti di meditazione e di contemplazione, rinviando alle opere pregevoli esistenti su questo tema coloro che volessero maggiori indicazioni in proposito.

La scelta di questi oggetti dipende:

1. Dal fine che desideriamo raggiungere.
2. Dal particolare tipo psicologico al quale apparteniamo.

La considerazione del primo elemento è abbastanza facile. Ad esempio, se desideriamo sviluppare una determinata qualità o virtù (opposta al difetto che deploriamo in noi), essa costituirà naturalmente il tema della meditazione. Così potremo meditare sulla calma, sul coraggio, sulla fiducia, sulla bontà, sulla generosità, sull’umiltà, sulla saggezza, sull’energia, sull’amore, sulla letizia. Se la nostra aspirazione si volge invece a realizzare direttamente la coscienza spirituale, sceglieremo gli oggetti a ciò più adatti, che fra poco nomineremo.

Più difficile è invece sapere quali oggetti e metodi sono più convenienti, e danno migliori frutti in rapporto alla nostra particolare costituzione individuale. Lo studio dei vari tipi psicologici e dei metodi di sviluppo interiore più confacenti a ciascuno di noi è molto interessante e può dare norme preziose di conoscenza e di vita. Intanto, il metodo migliore da seguire è quello sperimentale, cioè provare via via i vari oggetti di meditazione e così scoprire quali, o quale è più adatto al nostro temperamento e ci dà i risultati migliori.

OGGETTI DI MEDITAZIONE E DI CONTEMPLAZIONE

Gli “oggetti” si possono così elencare:

1. - Una frase, un motto, un pensiero, un versetto, un brano. Vanno scelti fra quelli che più ci piacciono, ci toccano e ci corrispondono interiormente. Passi di testi sacri (Salmi), di scritti di mistici, di poeti: ricca messe in Dante.

2. - Un’“idea”, un “principio filosofico”.

Adatto per tipi mentali e intellettuali, cioè per una minoranza, ma utile per tutti come disciplina e sviluppo delle facoltà mentali superiori: pensiero filosofico, ragione.

3. - Un tema ampio che si presti ad un largo svolgimento di pensieri e riflessioni, e all’evocazione di sentimenti elevati. Ad esempio, meditazioni sulla natura (esempi di Michelet, Fabre, Anile, De Lorenzo); quelle geologiche e astronomiche sono particolarmente adatte (Flammarion, Maeterlink).

4. - Evocazione immaginativa di scene concrete atte a scuotere, a suscitare sentimenti intensi, a fare propositi, a prendere decisioni, a risvegliare e potenziare la volontà. Fra i religiosi, molto usate ed efficaci le meditazioni sulla passione di Gesù. Esercizi di S. Ignazio.

5. - Una qualità, una virtù, una nota spirituale. Utile a correggere i difetti, e a sviluppare le doti necessarie.

6. - Sé stessi dotati di una qualità o virtù desiderata. Visualizzarsi, immaginare di metterla in pratica, cercare di sentirla.

7. - Sé stessi perfetti (sviluppo del precedente).

8. - Un simbolo. Grande efficacia dei simboli. L’inconscio li “sente” e si lascia influenzare da essi, più che dalle parole; che in fondo sono esse pure simboli, ma più schematici, pallidi e astratti. I simboli sono sintetici. Presentano il vantaggio di poter essere compresi e sentiti in vario modo, sotto vari aspetti; di avere applicazioni diverse: personali, collettive, universali, esterne (naturali) e interiori (psicologiche). Così un simbolo viene via via approfondito e si rivela gradatamente a noi, si lascia “conquistare”.

Simboli più diffusi:

- a. CROCE - In senso universale: Spirito e Materia, e loro azione e reazione reciproca. Nel Cristianesimo: Passione, Redenzione e Sacrificio.

- b. GEMMA, FIORE - Simbolo di nascita, crescita, sviluppo, sbocciare dell'anima.
- c. GRAAL (ne parleremo più oltre).

9. - Un ideale incarnato. Un Grande Essere, il Cristo.

Tutti questi sono “oggetti” concreti o almeno definiti; perciò la contemplazione di essi rientra nella categoria detta dagli indiani *Samprajnatah Samadhi*. Ma vi è una forma ancora più alta di contemplazione, l'*Asamprajnatah Samadhi*. Questa contemplazione “senza seme”, può proporsi tre scopi (non si può più parlare di “oggetti” veri e propri):

- a. La Luce dello Spirito. La luce interiore che, come abbiamo visto, si manifesta spontaneamente negli improvvisi risvegli dell'anima, può essere ricercata e trovata volgendo verso di essa l'occhio della mente. Come dice Patanjali: “Mediante la meditazione sulla Luce si può raggiungere la conoscenza dello Spirito”. (*Yoga Sutra*, I, 36)
- b. Il Sé spirituale, l'Io superiore. L'Anima profonda. Si tratta di dimenticare, di “perdere” di vista, per così dire, l'Io personale ordinario, per scoprire in noi il nostro vero essere.

Metodo singolare di Tennyson: ripetere il proprio nome.

“Più d'una volta, trovandomi solo, ripetendo in me stesso il nome che è simbolo di me stesso, il simbolo mortale dell'Io si perdettero e passò nell'ignoto come una nube che si dissolveva nel cielo. Toccai le mie membra, e queste m'erano estranee, non mie, eppure nessun'ombra di dubbio, ma la più assoluta chiarezza, e attraverso la perdita del sé la conquista di una vita così vasta che paragonata alla nostra stava come il sole alla scintilla, inadombrabile a parole, esse stesse ombra di un mondo ombra!”

Tennyson

- c. L'ultima nota più alta della contemplazione è il tentativo di rivolgere l'occhio interiore verso Dio stesso nella Sua Essenza Trascendente, verso il Mistero, verso la Vita, il Sé Universale.

Questo hanno tentato audacemente i più grandi mistici, alcuni dei quali si sono poi sforzati di fissare un barlume della loro visione, di trasmetterci un'eco della loro esperienza. Ad esempio Lao Tse, gli ignoti autori delle Upanishad, Shankaracharya nel Vivekachudamani, Plotino, il pseudo Dionigi l'Areopagita, Ruysbroeck, ... Le loro parole ispirate - anche se non riescono ad esprimere l'inesprimibile - hanno però una singolare efficacia, ed esercitano su di noi un fascino potente; e ci aiutano, se non a giungere ove essi sono giunti, per lo meno a intravedere quelle vette sublimi. E già solo questo ci purifica, ci suscita, ci eleva.

Per ritornare a un campo più accessibile a noi, riteniamo opportuno concludere questa lezione - e con essa tutto il Corso - con l'evocazione e l'applicazione individuale e collettiva del suggestivo simbolismo della leggenda del Graal, quale è stato ripreso ed espresso in modo meraviglioso, in parole e in musica, dal genio di Richard Wagner.

LA DISCESA DEL GRAAL

Ognuno di noi deve rivivere in sé la storia di Titurel, il primo cavaliere del Graal, in tutti i suoi significativi particolari.

Dobbiamo anzitutto salire, come lui, in cima all'alto monte e passarvi la notte in preghiera. Dobbiamo cioè salire nella più alta regione del nostro essere terreno, ed elevare la nostra coscienza al livello più alto che può raggiungere con i suoi propri sforzi.

Dobbiamo restarvi per tutta la notte: cioè passare un periodo di severo raccoglimento, di tenebra, in cui i vani aspetti del mondo esteriore non ci distraggano più, di sacro silenzio dei sensi e della mente.

Dobbiamo, come Titurel, inginocchiarci, cioè fare un profondo e sincero atto di umiltà, riconoscendo l'impotenza della nostra personalità, quando sia separata dalla sua Divina Fonte.

Dobbiamo, come Titurel, pregare col volto alzato verso le stelle; cioè invocare con tutta l'anima la discesa del Divino, la sacra comunione fra l'anima e lo Spirito.

Se tutta quest'opera viene compiuta nel modo richiesto, la risposta superiore non può mancare: le schiere angeliche scendono con la Coppa e la Lancia, e al tocco vivificante dello Spirito, l'anima è inondata di Sapienza, di Amore e di Energia. Essa è - per un istante - trasmutata e trasfigurata, e si effonde nell'Ineffabile.

Poi le schiere angeliche risalgono, l'estasi cessa, ... ma rimangono la Coppa e la Lancia.

Allora comincia per Titurel - e per noi - una nuova vita.

Ai nuovi tesori e ai nuovi poteri acquisiti corrispondono nuovi compiti e nuove responsabilità.

Titirel costruì, sopra un'altura, in luogo solitario, un castello e un tempio nel quale sono difese e custodite le Sacre Reliquie. Così noi dobbiamo costruire una rocca interiore ove custodire gelosamente i doni dello Spirito, un sacrario dell'anima che li preservi da ogni contatto impuro.

Titirel fondò un ordine di cavalieri dedicati al servizio del Graal, i quali, ispirati dalla sua influenza, andavano nel mondo a lottare in favore degli oppressi, a compiere opere di giustizia e di pietà. Così noi dobbiamo consacrare tutti i nostri possessi e poteri materiali, i beni esteriori e le nostre facoltà intellettuali e morali, al servizio di Dio, della Patria e dell'umanità.

Con questo spirito noi possiamo e dobbiamo aspirare al compiersi del grande evento, alla discesa del Graal in noi.

A ciò potrà aiutarci l'etera musica del preludio del Lohengrin, che Richard Wagner ha scritto in questo spirito, come appare dall'interpretazione bellissima, anche letterariamente, che egli ne ha dato.

“Allo sguardo estasiato in desiderio d'amore sublime, ultraterreno, appare come se il puro azzurro dell'etere si trasmutasse in una meravigliosa visione, appena percettibile, che pur tuttavia ammalia ogni senso. Dai contorni indefinitamente vaporosi si delinea con crescente nitidezza la schiera degli angeli dispensatrice di miracoli, e scende insensibilmente dalle alture luminose, recando seco la Sacra Coppa.

Mentre la visione si fa sempre più nitida avvicinandosi alla terra, ecco che se ne sprigionano profumi meravigliosi; essenze inebrianti emanano come da un'aurea nube e infondono ai sensi dell'uomo un eccitamento divino fino ai più riposti palpiti del cuore; ora il gaudio, ora una dolce sofferenza gli sorge nel petto; tutti i germi d'amore soffocati sbocciano irresistibili, redenti dall'incanto animatore, e sembra che il cuore si gonfi, trabocchi nell'impeto del desiderio di liberazione, di un desiderio mai uguagliato.

Pure, sempre e sempre s'accresce l'estasi del giubilo, finché la Divina Apparizione si spiega, in immediata vicinanza, ai sensi glorificati e trasformati.

Ma quando la Sacra Coppa, in tutta la bellezza della sua realtà appare sfolgorante agli occhi del fedele, quando il Graal irradia ovunque dal Sacro Liquore - il fuoco celeste di un amore inestinguibile che infiamma ogni cuore ardente - ecco che all'uomo vengono meno i sensi ed egli cade estenuato. Il Graal piove la sua grazia benedetta sul fedele, perduto nell'estasi d'amore, e lo consacra Cavaliere.

Poi le fiamme luminose lentamente impallidendo recedono, e il loro riverbero raggia sulla terra come un alito di indicibile tenerezza e riempie il petto dell'orante d'una sconosciuta beatitudine. Il nimbo degli Angeli riascende verso l'Empireo sorridendo;

esso ha riportato nel mondo la sorgente dell'Amore che ne era scomparsa; ha lasciato il Sacro Graal alla custodia di uomini puri, e nei loro cuori il Divino Sangue si è versato benedicendo.

Nell'abbagliante Luce Paradisiaca scompaiono gli Angeli là donde erano discesi.”¹

Dott. Roberto Assagioli

¹ *Sämtliche Schriften* (Sacred Writings) B.V.S. 174