

# Between Heaven and Earth

## Tra Cielo e Terra

Ann Colcord (\*)

**A**nna Baldini wrote a book about a series of practices she had compiled and devised, *Quaderno di Biopsicosintesi* and my yoga teacher in London wondered if I would translate it into English. That I did, and so met Anna Baldini. The title I gave the book originally was "priming the body". This allowed me to call the book a "primer" and to call practice "prime time". But the mechanical associations made it seem unsuitable to Anna. This was exploration of the body, this was harmonizing, this should be called "Tuning the Body". Of course. The illustrations were clear and lively. The book was published as *Between Heaven and Earth: through the Body towards the Transpersonal Self in Psychosynthesis*. I started to visit Anna in Florence.

Everything seemed special with her. Visiting the town north of Florence we discovered as if for the first time, the church, the bells, the double horseshoe shaped main street mounting the hill, the fascination of the place. On the way back to Florence we stopped at the pass, to celebrate the altitude, the specially prepared meat there, the pause. Anna made occasions special, she sensed the particular moment, she shared her intense perceptions.

"The Light of the World", painted by Holman Hunt, had meaning for her. When she was visiting London we went to St. Paul's at her request to visit the crypt, the statues recording the great and the good, the memorial plaques, the funerary urns, and the painting "The Light of the World" like the Eucharist a memorial "thy son hath commandeth us to make, take eat this is my body which is given for you, do this in remembrance of me". Paintings with a religious subject aim to provide epiphanies or lesser moments of insight and understanding as well as remembrances of past insights, or ideals, "to confirm and strengthen us in all goodness". They may, if they catch our eye, occasion fresh views, curious new awareness, improbable connections. A painting or sculpture helps us share the viewpoint of its maker and question our motives and our practices. They create more distance and objectivity, as well as more intensity and compassion.

She sent me a postcard of this most viewed and much admired painting from the early years of the century (although it had been conceived fifty years before). Now the painting serves as a memorial also of Anna, of her steadfastness, her precision, her stillness, her per-

**A**nna Baldini ha scritto un libro, "Quaderno di Biopsicosintesi", che tratta di una serie di pratiche da lei concepite e redatte, e il mio maestro di yoga a Londra mi chiedeva se volessi tradurlo in inglese. Ciò che feci, e così incontrai Anna Baldini. Il titolo che era stato dato originariamente al volume era "Caricare il corpo", ciò mi aveva permesso di definire il libro un "caricatore" e di chiamare la pratica "caricamento". Ma le associazioni di tipo meccanico mi sono sembrate inadatte ad Anna. Si trattava di esplorare il corpo, di armonizzarlo e pertanto doveva intitolarsi "Intonare il Corpo". Naturalmente. Le illustrazioni erano chiare e vivaci. Il libro fu pubblicato sotto il titolo di "Tra Cielo e Terra. Attraverso il corpo verso il Sé Transpersonale in Psicossintesi". Cominciai ad andare a trovare Anna a Firenze.

Insieme a lei tutto sembrava speciale. Visitando la zona a nord di Firenze riscoprimmo, come fosse stata la prima volta, la chiesa, le campane, la strada principale a doppio ferro di cavallo che saliva su per la collina, il fascino del luogo. Tornando verso Firenze ci fermammo alla fortezza per celebrare l'altitudine, la carne preparata in modo particolare, la sosta. Anna rendeva speciale ogni occasione, percepiva la particolarità del momento e condivideva le sue intense percezioni.

Il dipinto di Holman Hunt, "La Luce del Mondo", aveva per lei un significato particolare. Quando venne a Londra andammo su sua richiesta a St. Paul's per visitare la cripta, le statue che testimoniano la bellezza e la bontà, le targhe commemorative, le urne funerarie e il dipinto "La Luce del Mondo", una commemorazione dell'Eucaristia che il Figlio ci ha comandato di celebrare: prendete e mangiate, questo è il mio corpo che è stato dato per voi, fate questo in memoria di me. I dipinti a soggetto religioso hanno lo scopo di creare delle epifanie o almeno dei momenti di intuizione e comprensione profonda, dei ricordi di intuizioni passate, o ideali, "per confermare e rafforzare la bontà in noi". Se colpiscono i nostri occhi, possono offrire l'occasione di nuovi spunti, di una strana nuova consapevolezza, di collegamenti improbabili. Un dipinto o una scultura ci aiutano a condividere il punto di vista dell'artista e a mettere in discussione i nostri moventi e le nostre pratiche. Creano maggiore distanza e obiettività, maggiore intensità e compassione.

Anna mi ha mandato una cartolina che raffigura questo notissimo e ammiratissimo dipinto dei primi anni del secolo (anche se era stato concepito cinquant'anni

sistence, her knocking, and using the heart, the mind, the light, as well as the body

There was something that separated us from each other at times. She lived in Florence, I lived in London and we didn't travel in each other's country much. She spoke Italian and I spoke English, and faltered in Italian. She could be brisk and brusque. I could be non-committal, lazy and laconic, gummed down with habits and doubts that extended to her. I had had a previous teacher I kept in touch with, whose courses I attended. And that meant I forfeited seeing more of Anna. Was there something old fashioned about Anna as well as the painting "The Light of the World"? There was a lurking sentimentality, explicitness about the painting. Did Christ look needy in a way that made me shirk, or did Anna? Or were they both confrontational in a way that either frightened or did not encourage me? The Light of the World offered a Christian image that Neil MacGregor said he did not find moving. (FT 20 Feb 00 piece by Mark Irving)

Anna gave Carlton an amulet, to carry with him, for his heart? or his cough? or his teeth? Once she gave me a smiling plastic doll - a tiny grinning presence, at a time when I was sombre, trying to make sense of things, wanting to find doors into magical houses, imaginative storehouses, deepest sockets of power, lofty views, pristine ivory towers, an all-purpose refuge (and a beacon - a conspicuous presence to counter-balance inertia and lack of initiative.)

I stayed with her a number of times when I was visiting Florence. She not only gave me clean towels but a fresh piece of soap. She had had a new bathroom installed: pretty and feminine. She used different rooms in her place as bedrooms. Her bed didn't seem to be a stable piece of furniture, but more a futon, or something foldable, or tuck-awayable. I slept on a very comfortable sofa bed in her living room high in the building, and she opened the windows in a way to draw in cool air, and draw off the hot. Her terrace had a beautiful view of Fiesole and the hills.

She rose very early for her morning patterns of devotions, reading, meditation, breathing, yoga, and felt it was impossible to enter into something in half an hour. It needed much more time than that. Sometimes she stayed up latish at night, she certainly worked long hours, sometimes she dozed in the course of the evening, sometimes she napped after lunch. She ate austerely, restricting her intake of food, because yoga allowed her body to be more efficient. (she could be disdainful about the greedy)

She showed me Florence. I could see it with more vividness and clarity than I ever could before. We looked at Donatello and Masaccio together. She knew the markets, the churches, the streets with an unexpected view

prima). Oggi il dipinto mi serve anche per commemorare Anna, la sua saldezza, la sua precisione, la sua costanza, la sua tenacia; e tutto ciò usando il cuore, la mente, la luce, e anche il corpo.

C'era qualcosa che ci separava, a volte. Lei viveva a Firenze, io a Londra e nessuna di noi due viaggiava molto. Lei parlava l'italiano, io l'inglese e nella sua lingua incespicavo. Anna poteva essere brusca e diretta, io disimpegnata, pigra e laconica, aggrappata ad abitudini e dubbi che le partecipavo. Avevo avuto precedentemente un insegnante con cui mi ero tenuta in contatto, e di cui frequentavo i corsi. Questo voleva dire che avevo mancato di scorgere qualcosa di più di Anna. C'era qualcosa di antiquato in Anna, come nel dipinto "La Luce del Mondo"? C'era una sentimentalità nascosta, qualcosa di esplicito nel dipinto. Era Cristo a sembrare bisognoso in una maniera che mi portava a sottrarmi, o era Anna? O erano entrambi che mi costringevano a confrontarmi in un modo che mi spaventava e non mi incoraggiava? La Luce del Mondo offriva un'immagine cristiana che Neil MacGregor diceva di non trovare commovente. (Branco del 20 febbraio 2000 di Mark Irving)

Anna ha dato a Carlton un amuleto da portare con sé (per il cuore, la tosse, i denti?). Una volta mi regalò una bambolina di plastica sorridente - una figurina ghignante - in un momento che ero cupo e cercavo di dare un senso alle cose, che volevo trovare delle porte dentro case magiche, in miniere immaginifiche, nei più profondi incavi del potere, in visioni sublimi, in torri d'avorio originarie, in un rifugio adatto a tutti gli usi ( e in un faro, presenza lampante per controbilanciare l'inerzia e la mancanza di iniziativa).

Sono stata da lei parecchie volte durante le mie visite a Firenze. Mi consegnava asciugamani puliti e una saponetta nuova. Si era fatta impiantare una nuova stanza da bagno, graziosa e femminile. Usava varie stanze della sua casa come stanza da letto; il suo letto non era un arredo fisso, sembrava più un futon o qualcosa che si poteva avvolgere o ripiegare e riporre. Io dormivo nel suo appartamento su un divano letto comodissimo del soggiorno e lei apriva le finestre della stanza per fare entrare l'aria fredda e uscire quella calda. Dalla terrazza di casa sua si godeva di una bella veduta su Fiesole e le colline.

Anna si alzava prestissimo per le sue pratiche di devozione, le sue letture, la meditazione, la respirazione, lo yoga e pensava che fosse impossibile far rientrare tutto questo in mezz'ora. Le ci voleva molto di più. A volte stava in piedi fino a tardi, sicuramente lavorava per delle ore, a volte sonnecchiava nel corso della serata, altre volte faceva un sonnellino dopo pranzo. Si nutriva in maniera austera, limitava la quantità di cibo da ingerire dal momento che lo yoga rendeva più efficiente il suo corpo (e a volte aveva un atteggiamento sprezzante nei confronti dell'ingordigia).

Mi ha fatto visitare Firenze. Ne ho potuto avere una visione così vivida e chiara come mai prima d'allora.

of San Lorenzo or a cupola or rooftops. She took me to see Vanda. We drove high in the hills above Florence for meals sometimes, and made expeditions to Machiavelli's house, or to visit friends of hers, or mine. She invited me to attend a seminar she gave outside Florence with Massimo Rosselli. She came to London to offer a morning to the C. G. Jung Analytical Psychology Club and the Psychosynthesis group in Southwark Bridge Road. There was some follow through from that before she left London. She attended the Oxford Conference of the Guild of Pastoral Psychology and was a member until she died.

She helped my yoga practice and the pain from arthritic hips. She showed me how to stretch my back, and unjam my legs from my body. She urged me to practice and attend to the breath. We pointed each other towards interesting books. One she much admired was *The Future of the Body Explorations into the Further Evolution of Human Nature* by Michael Murphy published by Jeremy P. Tarcher/Perigee 1993

This thick book (783pp) addresses the possibilities for transformation of human capacities...."More specifically, I argue that by gathering data from many fields - including medical science, anthropology, sports, the arts, psychological research, and comparative religious studies - we can identify extraordinary versions of most, if not all, of our basic attributes, among them sensorimotor, kinesthetic, communication, and cognitive abilities; sensations of pain and pleasure; love; vitality; volition; sense of self; and various bodily processes. These grace-laden analogues of our normal attributes, which arise spontaneously or as products of particular practices, can be cultivated...." The author continues p. 582 "Images and altered states can facilitate complex developments of human functioning. They can activate intricate webs of psychophysical events for healing or growth, help integrate different body parts, and lift various capacities to extraordinary levels." [Light of the World again?]...Meditation on symbols of unity or images of oneness brings buoyancy and detachment to us and promotes co-ordination and inner unity, as well as a sense of sharing with others. It seems to be an encyclopedia of a book, written by the Co-Founder, Esalen Institute.

I miss Anna greatly and feel there was much left unsaid, unshared, unexchanged. Unquestioned. Too many silences, too much distance. This makes me sad. I might have wanted to discuss the book with her, but at the time it seemed stodgy. I would like to emulate her clarity, her direct warmth and intuition, the dedication and devotion to the work that seemed so important to her. I would like to use her rapier-clear energy to rouse my own. Is that what she would have wanted? We went to church together in London, and in Florence, at San

Abbiamo contemplato insieme Donatello e Masaccio. Conosceva i mercati, le strade con uno scorcio inatteso su San Lorenzo o su una cupola o con una veduta sui tetti. Mi ha portato a vedere Vanda. A volte prendevamo la macchina e andavamo a pranzare sulle colline sopra Firenze o facevamo delle spedizioni per andare a visitare la casa di Machiavelli o per andare a trovare amici suoi o miei. Mi ha invitato a partecipare a un seminario fuori città condotto da lei e da Massimo Rosselli. È venuta a Londra per una mattinata al C. G. Jung Analytical Psychology Club e al gruppo di Psicointesi di Southwark Bridge Road e ha partecipato alla Oxford Conference della Guild of Pastoral Psychology, di cui è stata membro fino alla sua morte.

Anna mi ha aiutato nelle mie pratiche yoga e per il mio dolore artrite alle anche, mi ha mostrato come distendere la schiena e come sbloccare le gambe, mi ha spinto a praticare e a respirare correttamente. Ci segnalavamo i libri più interessanti; un libro che lei apprezzava molto è "The Future of the Body, Explorations into Further Evolution of Human Nature", di Michael Murphy, edito da Jeremy P. Tarcher, Perigee, 1993.

Questo grosso volume (783 pagine) si occupa delle possibilità di trasformazione delle capacità umane: "...Più specificatamente, io rilevo dai dati raccolti in molti campi di indagine - comprendendo con ciò la scienza medica, l'antropologia, gli sport, le arti, la ricerca psicologica, gli studi comparati sulle religioni - che possiamo trovare straordinarie versioni della maggior parte, se non di tutti, i nostri attributi basilari, tra i quali, la motricità sensoria, la cinestesia, la comunicazione e le abilità cognitive; le sensazioni di piacere e di dolore, l'amore, la vitalità, la volizione, il senso di sé e i vari processi corporei. Questa elegante analogia coi nostri comuni attributi può manifestarsi spontaneamente o grazie a delle pratiche specifiche, e può essere coltivata...". A pag. 582, l'Autore continua affermando: "...Le immagini e gli stati alterati possono favorire degli sviluppi complessi delle funzioni umane. Possono attivare trame intricate di eventi psicologici che favoriscono la guarigione o la crescita, aiutare ad integrare le diverse parti del corpo ed elevare varie capacità a livelli straordinari" [di nuovo La Luce del Mondo?]. ...La meditazione sui simboli dell'unità o su immagini di unione dà una spinta ascensionale e porta al distacco, provoca la coordinazione e unità interna, oltre a un profondo senso di condivisione. Sembra essere un'enciclopedia di un libro scritto dal co-fondatore dell'Esalen Institute.

Anna mi manca molto e sento che tra noi c'è stato molto di non detto, non condiviso, non scambiato. Non messo in discussione. Troppi silenzi, troppa distanza. Questo mi rattrista. Avrei voluto discutere il libro con lei, ma allora mi sembrò pesante. Avrei voluto imitare la sua chiarezza, il suo calore schietto, la sua intuizione, la sua dedizione e la devozione nei confronti del lavoro che le sem-

SACRO E PROFANO NEL 2000  
SACRED AND PROFANE IN 2000

Miniato, at Monte Senario. We've explored, experimented, and had a wonderful time in each other's company. Now I have experiences and memories. "The Light of the World" reminds me that each encounter is vivid, special and individual, and that the spiritual dimension includes devotion and also encounter.

Gabriel Josipovici in his book "Touch" quotes a simple but devastating remark by Proust: 'In my room a photograph of the Mona Lisa retains only the beauty of a masterpiece. Near her a photograph of the Vierge Doree takes on the sadness of a souvenir.' Anna's impact has been memorialized in a book, "Anna Baldini, una presenza amica", which testifies to the devotional qualities of her life pilgrimage and the encounters that meant so much to those wanting to deepen the meaning of their lives. The recent sorrows of a severed relationship and the painful condition of a cracked pelvis perhaps Anna used to bolster the intensity of her own process. Her presents and postcards serve as talismans, for some holding the beauty of a masterpiece, and for others the sadness of a souvenir.

(\*) Hon. Secretary, Analytical Psychology Club, London.

brava così importante. Avrei voluto usare la sua energia netta come un colpo di spada per risvegliare la mia. Lo avrebbe voluto anche lei? Ci siamo recate insieme in chiesa a Londra, a Firenze, a San Miniato, al Monte Senario. Abbiamo esplorato, sperimentato, abbiamo goduto enormemente della nostra reciproca compagnia. Ora ho esperienze e ricordi. "La Luce del Mondo" mi ricorda che ogni incontro è vivido, speciale e individuale, e che la dimensione spirituale comprende la devozione e anche l'incontro.

Nel suo libro "Touch" Gabriel Josipovici cita una semplice ma devastante annotazione di Proust: "Nella mia stanza, una fotografia della Monna Lisa conserva solo la bellezza del capolavoro. Accanto a lei una foto della Vergine Dorata assume la tristezza del ricordo". L'impatto prodotto da Anna è stato commemorato in un libro, "Anna Baldini una presenza amica", che testimonia le qualità devozionali del pellegrinaggio della sua vita e gli incontri che hanno avuto un profondo significato per tutti quelli che volevano approfondire il senso della propria vita. Forse Anna ha utilizzato i suoi recenti dolori provocati da un rapporto troncato e dalla condizione penosa della rottura delle pelvi per sostenere l'intensità del suo processo. I suoi doni e le sue cartoline sono dei talismani; per alcuni serbano la bellezza del capolavoro, per altri la tristezza del ricordo.

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ Cap. \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Iscrizione Convegno Nazionale:  entro il 28/2/01 L. 80.000  
 dopo il 28/2/01 L. 100.000

Pacchetto 27-29 aprile (dalla cena al pranzo)  doppia (a persona) L. 270.000  
 singola L. 330.000  
 senza pernottamento L. 170.000

Pacchetto 28-29 aprile (dal pranzo al pranzo)  doppia (a persona) L. 185.000  
 singola L. 245.000  
 senza pernottamento L. 135.000

Bevande e caffè ai pasti sono inclusi. I partecipanti potranno disporre gratuitamente di biciclette. Per gli accompagnatori sono previste passeggiate a piedi ed a cavallo.

Arrivo in treno a Grosseto: giorno \_\_\_\_\_ ore \_\_\_\_\_ partenza: giorno \_\_\_\_\_ ore \_\_\_\_\_

Prenotazione alberghiera da inviare al momento dell'iscrizione L. 100.000 a persona.

Allego alla presente assegno non trasferibile con ricevuta di versamento su c.c.p. n. 24386500 intestato a Istituto di Psicosintesi - 50133 Firenze - Via S. Domenico, 16 - per L. \_\_\_\_\_

Da fotocopiare ed inviare in busta chiusa a: ISTITUTO DI PSICOSINTESI, via S. Domenico n. 16, 50133 FIRENZE

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

**ISTITUTO DI PSICOSINTESI**  
CONVEGNO NAZIONALE

CAMBIAMENTO,  
TRASFORMAZIONE,  
EVOLUZIONE

Grosseto - Principina Terra  
**28 - 29 Aprile 2001**