

# Tecniche di Psicosintesi

## Psychosynthesis exercise

P.M.B.

### Lavoro di gruppo sulla proposta di identificazione con la parola-evocatrice BELLEZZA

"Io sono lo spirito dell'arte. Sono la Musa che è in te. Ti parlo con la mia silenziosa voce quando contempi un'opera d'arte.

Abito nel profondo della tua anima e dell'anima di ogni uomo, erudito, saggio, incolto o folle.

Sono il tuo intimo messaggero di bellezza: ascoltami, affermami, difendimi!

La Bellezza che mi appartiene salverà il mondo. Ogni tributo che mi offri dà ali al tuo essere e divenire, e perfeziona il pianeta.

Ma le mie silenziose parole, ahimé, si disperdono nel frastuono dei tuoi problemi quotidiani, delle tue affannose preoccupazioni, del tuo incessante correre per far quadrare i conti di cassa ed affettivi. Il luminoso messaggio della mia voce ti sfugge e il mio sforzo di ravvivare in te la bellezza svanisce sovente nel nulla.

Quando ti accorgi della mia presenza, mi chiedi perplesso se anche tu puoi essere artefice di bellezza. Certo che puoi esserlo e più di quanto pensi!

Occorre anzitutto che tu sia consapevole che sei sempre creativo. Con ogni sguardo, con ogni pensiero, con ogni azione, con ogni sentimento tu plasmi il corso della tua vita, del pianeta e del cosmo. Ogni tua parola, ogni tua opera lascia un'impronta indelebile di armonia o di insignificante banalità o di oscure tenebre.

Dubiti forse che io sia in te? Dubiti che io abiti in te se pur silente?

Un piccolo esperimento te ne darà la prova.

Prendi del tempo e osserva... con quiete, calma ed amore un'opera d'arte che sia tale. La copertina di questa rivista, ad esempio, riproduce un dipinto che risponde all'uopo.

Osserva in silenzio. Lascia che le trasparenze luminose, i delicati colori, le sfumate prospettive e le morbide forme entrino in te e superino le vischiose barriere delle difficoltà giornaliere che ti distraggono.

### With a group of person fulfill yourself with sound of beauty

*"I am the spirit of art. I am the muse who is in you. I talk to you with my silent voice every time you behold an artwork.*

*I dwell in the depth of your soul and in the soul of any man, educated, wise, uneducated, or crazy.*

*I am your intimate messenger of beauty: listen to me, state me, defend me!*

*Beauty, which belongs to me, shall save the world. Each tribute you pay to me gives wings to your being and becoming, and perfects the planet.*

*But my silent world, alas, are lost in the racket of your everyday problems, of your exhausting worries, of your ceaseless run to square your accounts and your affective situation. The luminous message of my voice escapes you and my effort to rekindle beauty within you often fades to nothing. When you notice my presence, you ask me - full of perplexity, if you, too, can be a maker of beauty. Of course you can be, and more than you think!*

*First of all, you must be aware of the fact that you are always creative. With each look, with each thought, with each action, with each feeling, you shape the course of your life, of the planet, and of the universe. Each of your words, each of your works leave an indelible mark of harmony, or of meaningless banality, or of deep darkness.*

*Do you doubt, perhaps, that I am within you? Do you doubt that I dwell within you, albeit silently?*

*A little experiment will give you proof of this.*

*Take some time and observe... with quiet, calmness, and love, a work of art which is such. The cover of this journal, for example, reproduces a painting which meets this purpose.*

*Observe in silence. Let the luminous transparencies, the delicate colours, the mellow perspectives, the soft shapes penetrate you and overcome the viscous barriers of the everyday difficulties which distract you.*

Ed ecco... la seduzione delle armonie spaziali e dei cromatismi mi rieducano in te e mi richiamano dalle segrete celle dell'inconscio in cui mi abbandonasti. Emergo dalle nebbie della tua psiche. Sono la tua Musa. Mi intuisce dal risvegliarsi in te delle energie vitali dell'immaginazione creativa e dell'amore e dall'incontenibile desiderio di bellezza. Mi avverti dall'aspirare e dallo svelarsi di una gioiosa attitudine ad abbellire l'esistenza. Mi domandi quali altri segni annunzino il mio emergere.

Quando riprendo vita tu percepisci vibrare la musica racchiusa nel colore e odi poesie sussurrare dalle forme. Io trasformo un'arte nelle altre e insieme te invito a danzare nell'opera che tu osservi. Un'opera è arte quando ridesta la Musa che rende artista anche chi osserva.

Tu, con il mio apporto, animi, vivifichi e crei

l'opera d'arte che contempi in comunione di elettive affinità con il pittore e puoi essere nell'animo altrettanto raffinato.

Impara a contemplare e risveglierai la tua Musa della Bellezza.

È comune dipingere fiori o paesaggi o modellare con la creta, ma, solo se in contatto con me, l'artista e l'osservatore sapranno infondere nell'opera profumo, suono, poesia e danza.

Sotto le mie ali nasce un dialogo e ti è dato instaurare un segreto colloquio con l'artista. Tu avverti il delicato piacere di un incontro tra anime nel mio giardino di bellezza e la gioia di parlare in silenzio con lui. In questa sottile unione di spiriti vai oltre le parole, i colori, le forme, costruisci, se ti soffermi, il modello ideale di una tua vita nuova e di un nuovo mondo. Raggiungi le eccelse profondità che accolgono 'il vero'.

Esci allora dal tempo e dallo spazio, con l'artista ti incammini lungo il viale della bellezza e conversi con lui sottobraccio del significato da attribuire all'esistenza.

Ben poca cosa, al confronto, è incontrare l'artista in carne ed ossa e scambiare con lui le quattro consuete banali-



*Giovan Battista Maldini,  
particolare Allegoria dei sogni.*

*And you see... the seduction of the spatial harmonies and of the chromatics awaken me in you and call me forth from the secret cells of the subconscious in which you forsook me.*

*I emerge from the mist of your psyche. I am your Muse. You sense me from the quickening of the vital energies within you, of creative imagination and of love, and of the irresistible desire for beauty. You feel my presence from the aspiring and the revealing of a joyous attitude to beautify existence.*

*You ask me which other signs herald my emerging. When I reclaim life, you feel how the music hidden in the colour vibrates, and you hear shapes whispering poems. I transform one art form in the other and invite them to dance together in the artwork you behold. A work is art when it awakens the*

*Muse who makes even the observer into an artist.*

*You, with my contribution, vivify and create the work of art which you contemplate in a communion of elective affinities with the painter, and you can be as refined in your soul. Learn to contemplate and you shall awaken your Muse of Beauty.*

*Painting flowers or landscapes, or shaping figures with clay, is something usual, but only if they are in touch with me shall the artist and the observer be able to infuse perfume, sound, poetry, and dance, into the work.*

*Under my wings a dialogue comes to be and you are given a chance to have a secret conversation with the artist.*

*You feel the delicate pleasure of an encounter between souls in my garden of beauty, and the joy of talking silently with him. In this subtle union of spirits you go beyond words, colours, shapes, you build - if you dwell on it - the ideal model for your new life and for a new world. You reach the lofty depths which enclose "What is True".*

*In that moment you go outside time and space, together with the artist you set out on the path of beauty and you talk with him, arm-in-arm, about the meaning to be given to existence.*

tà. Nessuna valutazione formale o disquisizione intellettuale è espressione adeguata di ciò che prende forma nella contemplazione dell'opera d'arte. L'arte nasce solo nel colloquio interiore in cui artista e osservatore si incontrano nella bellezza. Ogni qualvolta si parla di un'opera d'arte secondo la cultura, le mode o l'accademia, non si fa che dir facezie od anche sciocchezze.

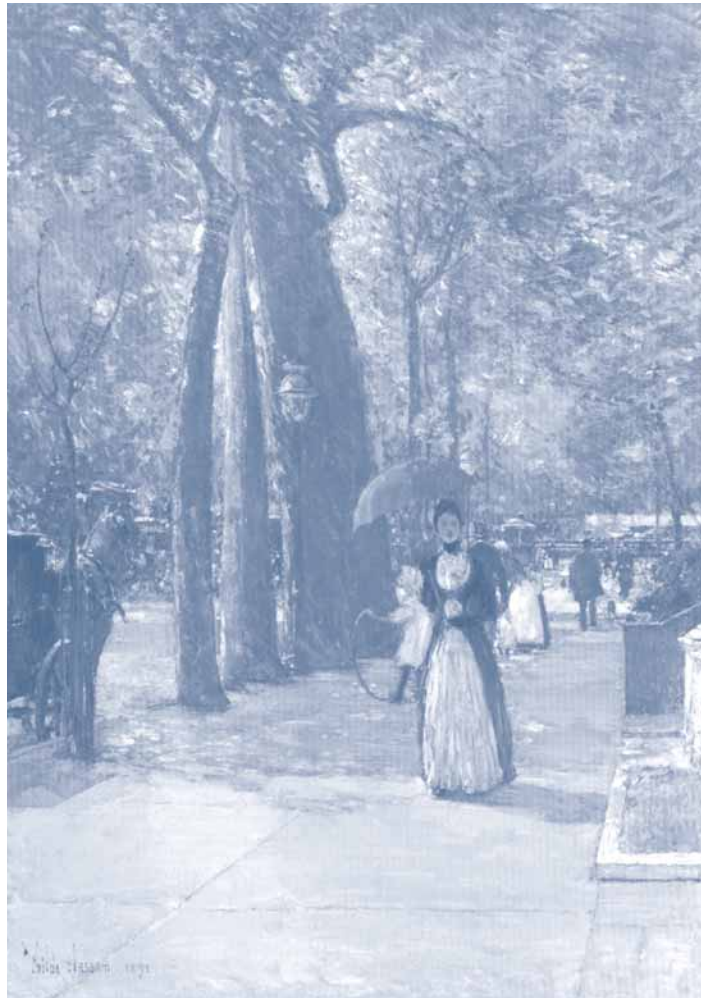
Anzi se, mentre osservi il quadro, è presente l'artista in persona, ti do un consiglio. Chiedigli con garbo, ma fermezza, di allontanarsi e di lasciarti solo con la 'sua' anima. La sua presenza disturba il dialogo che fiorisce tra due anime e mi allontana da voi. Ti incontrerai con lui di poi al bar per l'aperitivo se proprio non ne puoi fare a meno.

La forza immortale di ogni opera d'arte nasce dall'intima unione di due uomini nel nome della bellezza. Lì si crea il vero capolavoro

che, per l'incontro delle Muse dei "due artisti", è unico ed irripetibile e, come la Fenice, rinasce rinnovato ed abbellito ad ogni nuovo incontro"

Così mi parlò La Musa della Bellezza mentre osservavo la copertina della Rivista di Psicosintesi.

Allontanandomi per riprendere gli impegni di tutti i giorni però avvertii di nuovo indistintamente la sua voce: "Devo dirti ancora una cosa - mi sussurrò. Non vorrei che mi accomunassi ad una delle tue molteplici subpersonalità. Io, Musa della Bellezza sono parte della tua essenza, sono nel tuo Sé. Solo se mi manifesterai e ti farai paladino della Bellezza, che mi appartiene, contribuirai a salvarti e a salvare il mondo, e l'Umanità potrà essere Una". □



Childe Hassam - Fifth Avenue at Washington Square, 1891

*In comparison, it is a very small thing to meet the artist in person and engage with him in the usual small talk made of banalities. No formal evaluation or intellectual disquisition is an adequate expression of that which takes shape during the contemplation of the work of art. Art is born only during the inside conversation during which artist and beholder meet in beauty. Every time a work of art is discussed according to the culture, the fashion or the academy, only pleasantries, or even nonsense, are spoken.*

*On the contrary, if the artist is personally present while you observe a painting, I shall give you some advice. Ask him, kindly but firmly, to keep away and leave you on your own with "his" soul. His presence disturbs the dialogue which flowers between two souls and sends me afar from you.*

*You will meet him later at*

*the café for an aperitif if you really cannot do without it. The immortal strength of each work of art is born from the intimate union of two human beings in the name of beauty. There, the real masterpiece is created, which - thanks to the encounter of the two Muses of the "two artists" - is unique and unrepeatable and which, like the Phoenix, is reborn, renewed and beautified, at each new meeting".*

*This is how The Muse of Beauty spoke to me while I observed the cover of Rivista di Psicosintesi.*

*As I left to attend again to my everyday commitments, anyway, I heard her voice again, faintly. "I have one more thing to say - she whispered. I do not wish to be associated me to one of your numerous sub-personalities. I, Muse of Beauty, am a part of your own essence, I am in your Self. Only if you shall manifest me and be a paladin of Beauty, which belongs to me, shall you contribute to save yourself and save the world, and Humanity will be able to be One." □*