

MEDITAZIONE E BELLEZZA

“Noi siamo belli quando apparteniamo a noi stessi, non lo siamo più quando ci abbassiamo al piano della natura inferiore. Noi siamo belli quando ci conosciamo, cessiamo di esserlo quando ci ignoriamo”

Plotino, VIII libro dell'Enneade

Curioso accostare la bellezza ad una pratica come la meditazione che potrebbe sembrare, ad una prima e superficiale occhiata, tutto fuorché bella.

In realtà un legame esiste e cercherò di mostrarlo in questo scritto.

Il Dizionario della Lingua Italiana Devoto-Oli definisce la bellezza *“La qualità capace di appagare l'animo attraverso i sensi, divenendo oggetto di meritata e degna contemplazione”*.

Già in questa definizione echeggia una delle tappe della pratica meditativa, la contemplazione, cioè il divenire tutt'uno con l'oggetto della meditazione.

Abbiamo bisogno di bellezza in questo periodo storico – culturale, immersi come siamo nel brutto, non solo dal punto di vista del paesaggio urbano, ma forse ancor più dal punto di vista dei comportamenti umani.

Quando affermiamo che qualcosa è bello, cosa diciamo in realtà? Ognuno di noi è attratto da una bella forma secondo la propria esperienza, che dà origine ad un vissuto, e secondo il gusto che si è formato attraverso di essa. Ammettiamo che esiste una bellezza soggettiva, per cui ogni essere umano è istintivamente attratto da oggetti che ritiene belli in sé e per sé al di fuori di qualunque canone estetico definito.

Ma esiste anche una bellezza oggettiva, intrinseca all'oggetto, dovuta ai rapporti tra le parti che creano in chi osserva un senso di armonia e ordine.

Il concetto di bellezza è indubbiamente mutato nel corso del tempo, ma secondo chi scrive esiste qualcosa che travalica i secoli e il gusto del momento, una bellezza eternamente tale. La sua essenza è l'unione ordinata di parti che nell'insieme danno una visione di armonia ed equilibrio.

Una cosa bella è una forma ordinata, equilibrata e armonica.

La Bellezza è una delle categorie platoniche insieme al Giusto e al Vero, una cifra dell'infinito che si incarna in una forma fisica, essenza intrinseca che conferisce le caratteristiche qualità alla forma stessa.

Si potrebbe anche affermare che questi Principi sono espressione della libera volontà dell'uomo e viceversa lo rendono libero.

Quando la bellezza esteriore di una forma si fonde in maniera completa con la sua essenza che è portatrice del suo significato e del suo senso profondo, questo connubio consente all'osservatore di accedere ad una condizione di comprensione sovrarazionale, o transpersonale, come è definita in Psicointesi la comprensione che è oltre la personalità e il pensiero lineare, razionale.

La bellezza è espressione di senso che si manifesta attraverso l'oggetto fisico che diventa per ciò stesso simbolico, cioè rappresentante concreto di un principio che è oltre la concretezza, ne è appunto l'essenza.

Il Bello è una manifestazione della Realtà Spirituale in noi, è una qualità del Sé Transpersonale.

Per Assagioli ⁽¹⁾ il senso del Bello è un elemento di natura superiore, dopo il senso morale e la conoscenza razionale e intuitiva. Egli scrive: *“Ora parleremo di un terzo elemento superiore che scende dall'alto a illuminare, fecondare, vivificare la vita umana. È il senso del Bello”*. Mistici e pensatori hanno affermato che *“L'Infinito è chiamato Bellezza”* e hanno definito Dio *“Colui che è essenzialmente bello”* (Dionigi l'Aeropagita) ⁽²⁾.

In ogni forma si trova, o si dovrebbe ritrovare, una traccia della Bellezza Spirituale.

Il Bello eleva l'animo di chi ne usufruisce e lo porta in una certa misura oltre se stesso, vale a dire oltre i vissuti ordinari e le dinamiche della personalità.

L'esperienza del Bello nutre, eleva, arricchisce e rende la vita più degna di essere vissuta.

L'esperienza del Bello, inoltre, può e deve passare gradualmente dalla contemplazione e dall'amore della bellezza materiale all'amore delle anime belle, delle belle azioni, dei bei pensieri e così via in una gradualità ascendente di bellezza, dalla materia all'etica e allo spirito.



Per concludere questo breve excursus sulla Bellezza cito Simone Weil ⁽³⁾ che a proposito del bello afferma:

“La bellezza del Mondo è il sorriso di tenerezza di Dio per noi attraverso la materia. Egli è realmente presente nella bellezza dell’Universo. L’amore di questa bellezza procede da Dio, presente nelle nostre anime, e va verso Dio, presente nell’Universo. Anche questo è qualcosa di simile ad un sacramento”.

Guarino nel suo articolo (op. cit.) afferma *“Nella Bellezza il Divino riconosce Se stesso”*. E prosegue affermando che *“Pregare, meditare, è navigare verso l’Irraggiungibile, ma proprio in questo risiede la bellezza e la nobiltà dello spirito religioso”*.

Per contro scrive Satprem ⁽⁴⁾ nell’Avventura della Coscienza: *“In un certo senso noi non siamo altro che una massa intricata di abitudini mentali, nervose e fisiche tenute insieme da poche idee guida, da certi desideri e associazioni; un amalgama di tante piccole forze ripetitive e di poche vibrazioni fondamentali”*.

Questa citazione ci riporta bruscamente alla realtà del nostro essere quotidiano e ci propone di divenire consapevoli che l’essere umano è in realtà un individuo complesso, costituito da molte parti.

Egli vive per lo più seguendo ciecamente istinti, impulsi e desideri del momento. È agito da tutto quello che fa parte della natura inferiore, dai complessi e dai conflitti inconsci. Reagisce agli stimoli e alle emozioni suscitati dagli eventi esterni o dai suoi stessi pensieri. Reagendo, e non agendo, finisce per non vedere come stanno veramente le cose e di conseguenza agisce a caso, senza un progetto o uno scopo. Vive in modo automatico, non consapevole di cosa lo muove.

In Psicosintesi si usa spesso la metafora della carrozza e dei cavalli guidati da un cocchiere seduto a cassetta.

Normalmente l’essere umano va di qua e di là senza meta, esattamente come farebbero i cavalli se fossero loro a decidere dove e come andare e non il cocchiere, che nella nostra metafora è l’Io.

Per non parlare poi della profonda ignoranza che l’uomo contemporaneo occidentale ha del Sé Transpersonale, l’essenza divina in noi.

Una definizione sintetica di Sé Transpersonale è *“il nostro vero essere”*.

La Psicosintesi definisce Sé Transpersonale l’Anima nell’uomo e, infatti, i termini Sé Superiore, Anima e Sé Transpersonale sono sinonimi, essendo essi espressione i primi di una visione religiosa – filosofica della vita umana, l’ultimo di modelli psicologici che, come la Psicosintesi, ammettono un “quid” di natura spirituale nell’uomo.

Il Sé Transpersonale rappresenta un piano o sfera di realtà che è al di sopra, o oltre, quelli considerati generalmente come ‘reali’. In altre parole transpersonale indica qualcosa che è oltre gli stati ordinari della personalità. È anche definito trascendente, per distinguerlo dal livello immanente o personale, una dimensione di esistenza

“LA MEDITAZIONE GENERA ENERGIA”

differente dal mondo sensibile e comprensibile con cui abbiamo normalmente a che fare, che non solo produce effetti su quest'ultimo, ma lo sostiene e ne giustifica l'esistenza.

L'ignoranza del Sé fa sì che noi possediamo un bellissimo palazzo, di diversi piani, con molte stanze riccamente arredate, ma viviamo soltanto nelle cantine o al massimo al primo piano. Non conosciamo l'esistenza delle sale e delle camere che pure ci appartengono.

L'uomo vive in genere a due dimensioni, azione e reazione, perdendo la profondità di campo, le differenti sfumature della vita. Questo significa non cogliere il senso delle cose, il loro profondo significato.

18

Una delle conseguenze di tutto questo è che procura sofferenza a sé e agli altri, ed è proprio la pressione della sofferenza che ad un certo momento porta a decidere di fare qualcosa, a domandarsi perché, e può iniziare a quel punto il processo che porterà alla consapevolezza.

Riassumendo, l'uomo vive scisso in se stesso, spesso lacerato tra le dualità: bello – brutto, bene – male, maschile – femminile, essenza – forma, invisibile - visibile eccetera.

È suo compito ritrovare la strada dell'unità in se stesso. Una di queste strade è la ricerca dell'armonia attraverso la Meditazione.

Un Saggio ⁽⁴⁾ affermava “Chi *conosce se stesso conosce Dio dentro sé*” e Dio, come ci ricorda la Weil è Bellezza.

La Meditazione è una pratica millenaria conosciuta in Oriente così come in Occidente.

Perché il sofisticato e intelligente uomo occidentale dovrebbe rivolgersi a questa pratica?

Si medita perché meditare è il più grande atto creativo che l'uomo possa fare.

Il risultato della sua creazione è se stesso, la costruzione armonica della sua personalità prima e del rapporto cosciente con la propria Anima o Sé poi.

Meditare non è una fuga dalla realtà ma una tecnica mentale il cui compito è quello di sviluppare la coscienza affinché l'uomo arrivi alla comprensione della sua vera natura.

Se interroghiamo le grandi tradizioni spirituali e non dell'umanità rispetto allo sviluppo umano, ci rendiamo conto che ovunque si parla di tre fondamentali traguardi che sono:

- conoscenza e realizzazione di se stessi
- liberazione dalla sofferenza e dai vincoli dell'ignoranza

• incontro con la realtà ultima o conoscenza di Dio e ci viene detto che questi traguardi si raggiungono ottenendo all'interno di se stessi il “silenzio” che altro non è se non il distacco dal continuo incessante rumore che fanno sensazioni, emozioni e pensieri.

Traducendo questo in termini della moderna psicologia umanistica e transpersonale, le finalità della pratica meditativa sono:

- integrare i vari aspetti della personalità (corpo, emozioni, pensieri)
- entrare in contatto con il Sé Superiore
- esprimere nel vissuto quotidiano le ispirazioni del mondo spirituale, tramite lo sviluppo dell'intuizione.

Come per ogni attività umana, però, per ottenere qualche risultato occorre una certa disciplina che indica un allenamento costante e continuato nel tempo.

La meditazione è un processo ordinato e armonico che già di per sé esprime bellezza. Mi spiego meglio.

Occorre seguire determinate regole, compiere determinati passi e superare determinate fasi, prima che l'uomo possa raccoglierne i frutti. Tutto ciò fa parte del processo evolutivo e, come ogni altro processo naturale, è lento, ma sicuro ed infallibile nei suoi effetti.

La meditazione richiede autocontrollo in ogni atto e se non è accompagnata dai requisiti che fanno parte del “processo ordinato” (come appunto l'autocontrollo e il servizio attivo), non raggiungerà il suo scopo.

Tradizionalmente la pratica si divide in 7 passi, ma in realtà essa è un unicum che dovremo imparare, col tempo, a praticare correttamente come un tutto.

Essi sono:

Allineamento - L'atto di far funzionare le nostre parti come un canale solo e libero. E' il risultato della disidentificazione progressiva dal corpo fisico, dalle emozioni e dai pensieri e dell'autoidentificazione nell'Io, centro

della Coscienza. Quando il corpo e la mente sono calmi e rilassati, da qui si può partire per conoscere se stessi. “Conoscere se stessi è conoscere Dio dentro di sé”.

Concentrazione - L'atto di concentrare la mente, imparando a focalizzarla a volontà su un oggetto scelto e quindi a farne uso.

Visualizzazione - E' la capacità di creare immagini in modo cosciente e deliberato.

Meditazione - Il prolungato focalizzarsi dell'attenzione in qualsiasi direzione e la ferma aderenza della mente al concetto voluto.

Contemplazione - Attività dell'anima, distaccata dalla mente tenuta in stato di quiescenza.

Illuminazione - Il risultato dei tre processi precedenti, implicante la trasmissione nella coscienza cerebrale della conoscenza acquisita.

Ispirazione - Effetto dell'illuminazione, quale si manifesta nella vita di servizio.

La pratica della Meditazione porta in essere differenti effetti che riassumiamo di seguito, anche se ognuno di essi meriterebbe una esposizione a parte.

Purifica lo spazio che è pieno di forme pensiero che variano dalla luce alle tenebre, dall'amore all'odio, dalla bellezza alla bruttezza. La meditazione versa luce in questi cumuli di pensieri e ne causa la disgregazione. Immettendo ordine e bellezza nella nostra mente avremo bellezza, salute e comunicazioni migliori nel nostro ambiente e condizioni migliori sul pianeta.

La meditazione genera energia perché purifica il piano mentale da tutto ciò che costituisce ostacolo.

La meditazione conduce al servizio ed una vita di servizio rimuove l'inerzia del corpo fisico, l'annebbiamento del corpo emotivo e le illusioni del corpo mentale.

La meditazione mantiene chiaro e sano il nostro intelletto fino all'ultimo giorno della nostra vita. Si invecchia ma non si perdono il potere di ragionare e le abilità creative.

La meditazione risveglia il senso della responsabilità e realizzeremo che la vita è una, che non possiamo compiere una sola azione che impedisca il progresso e lo sviluppo dei nostri fratelli e del Tutto, che dobbiamo

comprendere le necessità degli altri e cercare di soddisfarle con intelligenza.

La meditazione schiude in noi una fonte permanente di gioia. La meditazione richiede sforzo, lavoro, necessità di impegno, autodisciplina, ma è solo attraverso questi passaggi che si perviene alla fonte della gioia. Per questo la meditazione è il processo evolutivo tramite cui l'uomo a poco a poco si trasforma in un essere essenziale e diventa il suo Vero Sé.

Come si vede gli effetti della pratica meditativa sono molti, ma per il nostro scopo si possono riassumere nell'integrazione delle nostre differenti parti in un tutto armonico e ordinato che è la definizione migliore di Bellezza.

Lina Malfiore

Biologa, Collaboratrice Centro di Varese e Conduttrice di Gruppo

Note e Bibliografia

1. Roberto Assagioli, medico, psichiatra e psicoterapeuta, fondatore della Psicosintesi (1888 – 1974).
2. Dionigi l'Aeropagita, giurista e vescovo greco del 1° sec., giudice dell'Aeropago di Atene.
3. Simone Weil, filosofa, mistica e scrittrice francese (1909 – 1943). Citazione riportata nell'articolo “La bellezza simbolo del vero” di Sergio Guarino: Rivista di Psicosintesi, nr. 22 – Ottobre 2014.
4. Satprem: Sri Aurobindo. L'avventura della coscienza, Mediterranee.