

Il dialogo dell'anima con l'anima del mondo

Fiorella Pasini

“Ognuno, io credo, deve aver sentito nella poesia, nella musica, nell'arte in genere e in tutti quei momenti in cui il senso della bellezza è profondamente eccitato, quella strana impressione di passare in un altro mondo di coscienza, dove i significati della vita si moltiplicano ed illuminano l'anima...”

R. Assagioli

Può la nostra Anima comunicare con l'Anima del mondo?

Sì, perché l'Anima del Mondo non è distante né differente dall'Anima individuale.

Cosa, Chi è l'Anima del Mondo? Disse Platone (Timeo 9/30): “Sicché, secondo un ragionamento verosimile bisogna proprio dire così: questo mondo è davvero un essere vivente fornito d'anima e di intelligenza...un unico vivente visibile, contenente tutti gli altri viventi, tutti quanti per natura gli sono congeneri.”

L'esperienza del dialogo dell'Anima con l'Anima Mundi non è solo e non tanto un'esperienza detta “ delle vette”. L'lo non è allagato dall'Inconscio, sia pure Inconscio Superiore. Dovendo proprio classificare, collocherei questo dialogo non nella parte superiore dell'Ovoide assagioliano; forse piuttosto nell'unidimensionale punto al centro.

Emozioni, sensazioni e percezioni straordinarie non sono parte integrante di questo “dialogo”: lo è bensì un marcato senso di Presenza. Chi ha questa esperienza è intensamente presente, ed è percepito intensamente presente l'oggetto dell'esperienza.

E: a che ci serve questa esperienza? Per prima cosa, a rivelarci che possiamo essere in uno stato di coscienza più presente, come più desto. (Quanto più siamo presenti e indivisi, e quanto più spesso lo siamo, di tanta più salute mentale possiamo usufruire.)

Secondo, ci rivela che il mondo esterno, pur restando uguale (nella sua forma fisica), può acquistare una qualità forse definibile come “più vitale”, o, “più sacra”. La nostra situazione di vita *non* è la vita. Si svolge nel tempo storico. La vita, invece, anche la nostra vita individuale, attinge a un tempo più esteso, fuori dalla manifestazione visibile.

Affannati e spenti dal criterio di utilità; fuorviati dai costanti problemi posti dalla nostra *situazione* di vita e dal nostro mondo interiore (mondo che quanto meno conosciamo tanti più problemi ci presenta, e più spesso), dimentichiamo di “farci da parte” dal tempo storico, per *essere*. Solamente essere.

Essere avviene solo nel momento presente. E' quel settimo giorno della creazione in cui non c'è altro da fare perché tutto è perfetto, e non ci resta che aprirci a ciò che è, e godere.

Anima e Anima Mundi risiedono nel mondo dell'*essere*. Risiedono, camuffati, anche nel tempo storico e nel fare, dove non risiedono? Ma quando la nostra mente è carica di problemi, non c'è spazio perché affiori qualcos'altro (compresa una soluzione dei problemi). Qualcos'altro che sta in una parte più profonda, rispetto alla nostra mente della vita quotidiana: sta nel cuore della mente (Chitta) dove contattiamo l'Anima-Anima Mundi.

Come “farsi da parte”? Stare nel presente crea spazio. “Be where you are. Look around. Just look, don't interpret. See the light, shapes, colours, textures. Be aware of the space that allows everything to be. Listen to the sounds; don't judge them. Listen to the silence underneath the sounds. Touch something – anything – and feel and acknowledge its Being. Observe the rhythm of your breathing; feel the air flowing in and out, feel the life energy inside your body. Allow everything to be. Allow the “isness” of all things. Move deeply into the Now.” (Eckart Tolle, The power of now)

Questo stato è già un premio di per sé: molto spesso, autoimprigionati nel lavoro della mente superficiale, non

siamo consapevoli della silenziosa presenza di ogni cosa; e del fatto, scontato ma sbalorditivo, che il mondo *esista*. Esiste ed è potenzialmente sacro: essendo proprio il nostro sguardo, sostenuto dalla piena attenzione, a rivelarne la sacralità. *“Rivela il Tuo fascino ovunque il mio sguardo si posi”* (N.Kasturi Loving God) Questa preghiera indiana chiede il risveglio dello sguardo dell'Anima. Trascrivo qui di seguito il dialogo tra E.Tolle (cit.) e un suo discepolo, in quanto mi pare un meraviglioso esempio degli effetti dello sguardo della Presenza mentale, lo stato che conferisce sacralità alle cose

“A moment ago...I found myself looking at the tree outside the window. I had looked at it a few times before, but this time it was different. The external perception had not changed much, except that the colours seemed brighter and more vibrant. But there was now an added dimension to it. This is hard to explain: I don't know how, but I was aware of something invisible that I felt was the essence of that tree. Its inner spirit, if you like. *And somehow I was part of that.* (Il corsivo è mio.) I realize now that I hadn't truly seen the tree before, just a flat and dead image of it. When I look at the tree now, some of that awareness is still present, but I can feel it is slipping away.”

Il commento di Tolle: “You were free of time for a moment. You moved into the Now and therefore perceived the tree without the screen of mind. The awareness of Being became part of your perception. With the timeless dimension comes a different kind of knowing, one that



doesn't “kill” the spirit that lives within every creature and every thing. A knowing that doesn't destroy the sacredness and mystery of life but contains a deep love and reverence for all that *is*.”

Questo tipo di visione è profondamente appagante. Un'altra importantissima conseguenza di questo genere di visione è che diventa impossibile nuocere a qualsiasi vita o cosa si percepisca in questa profondità. Nell'esperienza sopraccitata, la persona sentiva di essere parte dello spirito interiore dell'albero. Sciaguratamente, oggi sempre di più percepiamo *le immagini* ma non la vita delle creature viventi; inoltre, non è incluso nel bagaglio concettuale medio dell'Occidente, l'idea fondamentale di Vita-Coscienza onnipervadente che, in una certa misura, non esclude i regni inanimati. Anima Mundi: nulla è privo di Anima.

Esclusa Anima Mundi dai nostri concetti e dalla nostra esperienza, si è esclusa una

visione e un sentimento olistico del mondo. Si sono operate le distruzioni più visibili (del paesaggio, dell'aria...) che abbiamo intorno ogni giorno. E le guerre, i milioni di mine antiuomo (antibambino), o le armi sufficienti a distruggere più di un pianeta. O la spietata violenza, psicologica e fisica che spesso si nasconde nelle famiglie. L'ambiente circostante, artificializzato fino a risultare inquietante, è d'ostacolo all'individuo nell'avvicinare la parte di sé più intensamente viva, Anima, senza la quale il lavoro, le relazioni, la vita quotidiana, è svuotata e spenta.

Mentre i luoghi dove la Natura è intatta fanno risuonare la nostra Anima, invece l'accumulo di messaggi, traffico e palazzoni genera lavoro mentale, e fa risuonare affanni e avidità.

Quando avevo all'incirca quattro anni, mi dissero che la Befana non esisteva. Va bene; non potevo credere indefinitamente nell'esistenza

della Befana.

Avevo guardato spesso un comignolo sul tetto, pensando che la Befana si nascondesse là dietro. Il comignolo era meraviglioso.

Avuta la terribile notizia della non esistenza della Befana, corsi a guardare il comignolo e mi parve desolato; spoglio. Era solo un comignolo.

Qui c'è un errore; il comignolo, da solo, può essere magico e meraviglioso come la Befana. Ogni comignolo è comignolo e “Befana” insieme.

Invece, spogliando il mondo della sua sacralità con l'aver spogliato l'individuo della capacità di percepirla, ci siamo bloccati nell'astrazione della nuda “materia”, priva di Anima, e priva di ogni magia e mistero. Come se la Scienza con le sue scoperte non avesse invece aggiunto meraviglia e mistero alla materia!

La Bellezza, *Sundaram*, è uno degli attributi di Brahman. San Francesco si rivolgeva al Signore dicendoGli (fra l'altro): “Tu che sei Bellezza”.

Attualmente, tra i creatori di immagini, architetti e urbanisti prevale una visione artificiosa e superficiale, e intenti di profitto. Anche per questo viviamo prevalentemente tra “camini spogli”.

Non ben desti e presenti, proiettiamo nelle cose la nostra stessa assenza, e la vediamo in loro.

Assagioli si interroga: “perché l'apprezzamento della bellezza di oggetti esterni evoca la coscienza spirituale nell'uomo?” (Le vie dello Spirito, pag.69-70), e risponde, con W.McDougall: “nei momenti di contemplazione della bellezza i limiti della nostra personalità vengono in qualche misura trascesi, noi ci avviciniamo di nuovo allo Spirito universale che – debolmente o con forza – splende in ciascuno di noi, riassorbiti in esso.”

Non so se si tratta tanto di bellezza dell'oggetto, quanto della capacità di *guardare in profondità* l'oggetto fino a giungere al suo fascino intrinseco. Nelle esperienze di contatto tra Anima e Anima Mundi, il “venire riassorbiti” comporta al tempo stesso una forte presenza mentale, o consapevolezza unitaria: disidentificato da cure e affanni del tempo storico, con tutto me stesso sono in contatto con la mia esperienza. La mia Presenza, o Anima, evoca – è – la Presenza dell'Anima Mundi.

Il mondo, e noi stessi, si possono rivelare talmente più vivi di quanto siamo abituati, da farci spaventare, da voler “tornare indietro” a una modalità di percezione più quotidiana, usuale, in cui non siamo del tutto svegli né vivi. E in cui le cose appaiono banali.

Dopo una forte esperienza che mi pare possa dirsi di

contatto con l'Anima Mundi, Rabindranath Tagore afferma: “avvenne così che alcuna cosa o persona nel mondo poté più sembrarmi banale o spiacevole.”

L'esperienza è questa: (Assagioli, cit.) “un giorno, nel tardo pomeriggio, passeggiavo su e giù nella terrazza della nostra casa. Lo splendore del tramonto si univa alla penombra del crepuscolo in modo tale da rendere per me singolarmente affascinante la sera che si avvicinava. Persino i muri della casa, accanto, sembravano acquistare una bellezza nuova. Mi domandavo se la scomparsa dell'usuale aspetto banale delle cose potesse dipendere da qualche magico effetto prodotto dal sopravvenire della sera. No, con assoluta certezza, no!

Improvvisamente compresi che, al contrario, trattavasi dell'influsso della sera sulla mia anima: le sue ombre avevano obliterato il mio sé ordinario. Fino a quando esso era in evidenza nella piena luce del giorno tutto ciò che percevo ne subiva l'influenza e ne veniva celato, da lui. Ora che era messo in disparte, potevo vedere il mondo nel suo vero aspetto. E tale aspetto non ha nulla di banale, ma è invece pieno di tanta bellezza e di gioia tutto permeato.”

Svuotarsi del sé ordinario vuol dire svuotarsi, tra l'altro, delle nostre convinzioni erronee o parziali, connaturate al linguaggio logico-razionale. Le nostre parole sono limitanti. Scambiamo le nostre convinzioni per realtà del mondo: l'uomo trasforma in pensiero il mondo e la realtà, e poi scambia il pensiero per realtà.

Ci sono però parole che lanciano indizi e accennano alla Via, e alla via del dialogo dell'anima con l'anima del mondo.

“Medita sul Sole, il tuo cuore esterno “ dice il Maestro vietnamita Tich Nhat Hanh. E anche: “Medita sul Sole in ogni cellula del tuo corpo”. Il Sole è l'energia che anima la vita. Viene direttamente o indirettamente dal sole tutta l'energia che ha formato ogni cellula del nostro corpo e e la mantiene nel suo compito.

Il Sole è il mio cuore esterno. La mente risiede entro i confini del mio corpo, o è Sole quando medito sul Sole? Anche i confini del corpo individuale non coincidono con i confini, sempre respiranti, della nostra pelle.

Sappiamo che l'ultima Psicosintesi, la più alta, è quella tra Sé e realtà, e cerchiamo il percorso che consenta di compierla, di avvicinare la grande scoperta, la conoscenza definitiva, realizzare che il nostro vero Sé è il Sé dell'universo.

Quando diciamo: esterno, interno, stiamo ponendo una classificazione. Convinti che l'esistenza dell'individuo coincida con *una* sola vita, isolata, di durata limitata, mettiamo l'individuo così concepito all'*interno* di una classe. Simmetricamente, al suo *esterno*, mettiamo il mondo.

Perché ci sia un interno ci deve essere un'esterno, e viceversa. Il mondo presuppone l'individuo e l'individuo presuppone il mondo. Notiamo soprattutto la separazione, ma c'è anche l'interdipendenza al di sotto della separazione. Le nostre lingue nascondono le relazioni, più che evidenziarle.

Il nostro Ego, non ben sve-

glio, che si crede separato, molto spesso non è consapevole dei colori, suoni, odori, forme che ha intorno; né, per esempio, del sapore, consistenza, forza di sostentamento di ciò che pure mette in bocca. Sarebbe un buon esercizio di presenza mentale chiamare quel cibo per nome, ricordarne la lunga storia che lo ha portato fino a noi. Insalata. Oliva. Yoghurt. Visioni di terra, semi, pioggia, persone che coltivano, raccolgono, foglie lucenti al vento, tepore di mucca, bianco, penombra...

Afferma il grande Maestro Thich Nhat Hanh (che ha coniato il termine *Interessere* in sostituzione della difficile parola “vuoto” del buddhismo, per cui ogni forma è “vuoto”. Vuoto di cosa? Di un sé separato, di esistenza separata, in quanto ogni cosa *interè*, è in connessione con tutto): “Stamattina ho mangiato uno yoghurt. Quindi il discorso che vi sto tenendo lo tiene anche la mucca.”

Se guardo con attenzione e mente limpida il merlo che solca l'aria in giardino con un breve trillo, il merlo è fuori di me ed è anche una forma della mia mente; né interno, né esterno.

Osservando in profondità la storia delle vite dei pazienti (o la nostra), e osservando le circostanze “esterne” agli individui, è difficile stabilire se un evento, un'azione o una convinzione è iniziata nell'individuo, causata da lui, o piuttosto dalle circostanze in cui l'individuo è immerso. Talvolta c'è un tale concatenarsi di cause ed effetti praticamente inarrestabile, per cui si può dire che un evento, o azione, in un certo senso ha avuto inizio moltissimi

anni prima del suo effettivo realizzarsi nel tempo storico, ed era inevitabile.

L'insegnamento della Bhagavad Gita, nella sua divina saggezza, è incentrato sul *non considerarsi colui che compie l'azione*.

L'individuo e le circostanze della sua vita formano un insieme che comprende anche la vita degli antenati. La parola "circostanze" può includere anche eventi e persone molto lontane nello spazio e nel tempo, idee inconscie, aspettative.

Molti contenuti mentali sono a tal punto condizionati socialmente, e collettivi, che è difficile a volte della pratica terapeutica stabilire un confine non solo tra individuo e circostanza, individuo e contenuti mentali che sono nell'individuo e che però sono allo stesso tempo collettivi, insomma tra ciò che è puramente individuale e ciò che è "esterno" a lui. Per esempio, noi pensiamo attraverso le strutture di una lingua, e la lingua è collettiva.

E' dubbio identificare la mente o struttura psicologica di un individuo con "qualcosa" interno ai suoi confini corporei e che avrà termine con il ritirarsi della vita-coscienza da questi confini corporei.

L'uomo primitivo, come hanno spiegato gli antropologi e come riporta Jung nei suoi studi sulla psiche, confondevano in una certa misura se stessi, il loro mondo interiore, con il mondo esterno.

Attualmente, noi ci confondiamo meno con il mondo – abbiamo, come si dice, "ritirato la proiezione". Ma non del tutto, ed è difficile comprendere come sarebbe la nostra relazione con il mondo se *tutte* le proiezioni venissero ritirate. Diven-



teremmo consapevoli di sempre più vaste aree prima inconscie. Potrebbe risultarne per esempio una più esatta valutazione di *quanto* l'individuo si estenda nel mondo, e di quanto il mondo sia parte di ciascun individuo. Divenuti consapevoli dei nostri

contenuti mentali e divenuti consapevoli che *non siamo* quei contenuti mentali, non potendo più essere un Ego separato, cosa ci rimane? Essere l'Altro, attraverso l'empatia, essere il Mondo, attraverso la percezione purificata, essere Anima, in

contatto con Animamundi. Sappiamo che la proiezione ci inganna nei nostri giudizi e percezioni. "Dove c'è percezione, c'è inganno." Lo dice il Buddha Sakyamuni.

Può portarci a contatto con l'Anima Mundi anche la co-

noscenza, non solo l'esperienza estetica e la bellezza del mondo.

La conoscenza ci porta a relativizzare l'idea sociale convenzione di individuo separato (che è tale solo nell'apparenza e nel tempo storico). Questa idea fa parte di una tappa dell'evoluzione della coscienza, ma occulta l'esistenza di una tappa successiva, la visione dell'Anima, che include la consapevolezza di essere individuo-nel-mondo.

L'idea di individuo separato dal mondo, che è convenzione socio-culturale, impedisce, reprimendolo, un amore fondamentale quanto quello sessuale, e altrettanto erotico: *l'amore più profondo tra organismo e ambiente. Sentimenti e azioni d'amore, consapevoli e rispondenti ai bisogni di coloro che esistono e di ciò che esiste.*

Il mondo è soltanto Amore, una mirabile vivente rete d'amore, ci dicono i Maestri. Così appare, quando la nostra visione non è offuscata.

Assagioli evidenzia che l'io è distinto dai suoi contenuti; è legato all'esperienza della propria unicità e della stabilità dell'esistere.

Io è "Io sono". Per quanto la vita quotidiana e il tempo storico ci distolgano dall'essere, e dall'essere del mondo, il dialogo tra Anima e Anima Mundi è con noi finché siamo qui.

Prestando attenzione al respiro, esso, che è corpo, è anche mente e il respiro è sia io che Mondo. Ispiro, espiro, come in una figura a otto, simbolo dell'infinito, dove nel punto di contatto tra i due cerchi, la nostra gola, c'è un piccolo o grande mistero, l'interno che diventa esterno, l'esterno che diventa interno,

mondo e individuo, Dio-lo (Questo significa *So-Ham*, il Mantra che riproduce il suono del respiro).

Ogni atto respiratorio è metafora della nascita-morte-nascita. Con l'ispirazione nasciamo, con l'espirazione moriamo. I Maestri ci dicono infatti che è importante ricordare di "consegnarsi" a ogni espirazione, abbandonandoci alla Totalità di cui facciamo parte. Ci esercitiamo perché il respiro definitivo avvenga con la consapevolezza di scegliere dove stiamo andando. Quando amiamo qualcuno, sentiamo chiaramente che "poiché amo te, amo l'Universo". L'amore per quella persona lo troviamo nel canto degli uccelli, nel vento, riverbera nel chiarore delle stelle. E lo troviamo nell'amore per noi stessi.

E' vero anche in un altro senso. Più ci avviciniamo intimamente a qualcuno, e più lo conosciamo, per un verso. Allo stesso tempo, ne avvertiamo sempre più il mistero. Avvertiamo al centro della persona amata un

insondabile mistero.

Quando non riusciamo a percepire questo intrinseco illimitato mistero, allora ci annoiamo di quella persona e spezziamo la relazione per un qualche motivo più superficiale. (Se non percepiamo l'illimitato in noi stessi, è di noi stessi che ci annoiamo...)

Questa verità è espressa in una Upanishad, dove si afferma che è per amore del Sé che lo sposo ama la sposa, e per amore del Sé la sposa ama lo sposo. Non c'è alcun altro motivo. (Le Upanishad esprimono filosofia Vedanta, che è assai radicale). Come dire: è il Sé che ama il Sé, nelle sue molteplici forme. E' il Sé che è amabile, e non altro. E' il Sé l'amabilità in ciò che è amabile.

Sempre in questo modo ogni amore avviene: nel dialogo fra l'Anima interna all'individuo (Jivatma) con l'Anima al suo esterno (Paramatma). "L'amore è lo sguardo dell'anima, è fermarsi un istante, attendere e ascoltare," scrive Simone Weil.

Attendere che si rivelino, con maggiore o minore intensità, l'Anima Mundi e la nostra Anima.

Jung, dopo aver dedicato tutta la vita alla conoscenza di sé, e aver aiutato gli altri in questa opera, nella tarda vecchiaia scrive:..."ci sono tante cose che mi riempiono; le piante, gli animali, le nuvole, il giorno e la notte e l'eterno che è nell'uomo. Quanto più mi sono sentito insicuro di me stesso, tanto più è cresciuto in me un senso di affinità con tutte le cose. Anzi, è come se quel senso di alienazione, che per tanto tempo mi ha separato dal mondo, adesso si fosse trasferito nel mio mondo interiore, rivelandomi un'insospettata estraneità a me stesso".

Distanzatosi dalla sua dimensione storica personale, alla fine è nel Mondo e altri esseri che il Sé si rivela. □



Roberto Assagioli L'uomo del dialogo

Tavola rotonda
in occasione del trentennale
dalla scomparsa

FIRENZE

GIOVEDÌ 16 DICEMBRE 2004 - ore 15.30
Palazzo Vecchio - Sala incontri

ISTITUTO di PSICOSINTESI Convegno Nazionale dei Soci

*“Disagio esistenziale
e trasformazione creativa
Strumenti per l'arte di vivere”*

Centro di Bari, 23-24-25 APRILE 2004



Per tutti coloro i quali volessero partecipare alla sua realizzazione, la rivista di Psicosintesi necessita di un contributo in termini di articoli, racconti, biografie di personaggi famosi, miti, simboli, interviste, attività dei centri e recensioni di libri, film, mostre, eventi culturali: il tutto visto nell'ottica psicosintetica. Gli articoli saranno letti e selezionati dal comitato scientifico dell'Istituto e non verranno restituiti.

In order to be propositive, the Psicosintesi magazine needs your contribute in terms of articles or subjects to develop, such as symbols, myths, tales, biographies, interviews, Centres' activities and reviews of books, films, exhibitions, shows, actuality: all in Psychosynthesis terms. Articles will be read and selected by the Institute's Scientific Committee and Board of Directors and will not be returned.

rivista@psicosintesi.it