

MEDITAZIONE, STUDIO/RICERCA, SERVIZIO. (ALDO SCARPULLA)

Ciò che noi chiamiamo attualmente lo stato naturale dell'uomo, non è un punto di arrivo raggiunto e totalmente compiuto. Ciò che l'uomo è oggi naturalmente è solo un momento di un processo sempre in atto, continuo anche se sostanzialmente imprevedibile in tutti i suoi passaggi. La storia evolutiva dell'uomo va avanti e non è più il suo cervello, probabilmente, ad esserne interessato quanto piuttosto la sua coscienza dove maggiormente si avverte la necessità di una crescita e dove è principalmente in gioco il suo futuro. Da qui a qualche migliaio d'anni come sarà l'uomo? È certo ammissibile e oltremodo auspicabile che la sua coscienza sia in grado di produrre comportamenti immediati e generalizzati a tutte le situazioni di vita, di comprensione e di compartecipazione, tali da rendere spontanea e universale la pratica del Bene comune.

Credo valga la pena coltivare una tale visione se specialmente si aggiunga ad essa l'assunzione, da parte di chi è pronto a questa scelta, della responsabilità adeguata all'impresa e della fede necessaria a sostenerla. Accettate queste premesse quale può essere in concreto la direzione da prendere?

Con ampia evidenza possiamo dire che negli ultimi due secoli, all'incirca, molto si è accelerato lo sviluppo dell'intelligenza concreta, ma non in egual misura lo studio dell'impatto che gli effetti, straordinari - se vogliamo - dello sviluppo "materiale" hanno sul senso generale della vita; anzi è proprio il senso generale della vita che si è come perso dinnanzi alla massa di mezzi e strumenti messi a disposizione dalla tecnologia.

L'uomo ne è come abbagliato e pieno di orgoglio, pur continuando, però, a non trovare in essi la soluzione ai suoi problemi esistenziali profondi. La sensazione è che, nonostante tutto, pensi che lo sviluppo materiale a lungo andare trovi, comunque, anche le soluzioni esistenziali. Ma si tratta di un'illusione. Con questo non vogliamo minimamente sottovalutare i notevoli benefici che lo sviluppo materiale ha prodotto a vari livelli, ma evidenziare uno scompenso grave tra la dimensione materiale e quella spirituale, tra i beni fisici e quelli relazionali, tra le scienze dell'osservazione esteriore e quelle dell'osservazione interiore, tra la dimensione orizzontale e quella verticale del vivere.

La tensione etica, se pur se ne sente urgente la pressione, è assai inferiore alla capacità produttiva e al dominio raggiunto sulla materia. L'uomo continua a conoscere poco se stesso, lasciandosi come dimezzare da questa insufficienza. Del tutto sconosciuto poi, e di conseguenza, rimane il rapporto tra mondo interno e mondo esterno, restando inutilizzato e nemmeno colto il potere determinante che il primo ha sul secondo. Tale disparità tra dimensione interna e dimensione esterna dà luogo nei vari campi del vivere sociale a situazioni in cui è assente il coinvolgimento dell'interiorità, intesa come aggancio ai valori superiori della coscienza pur presenti in essa, ma che vi rimangono sterili, pur essendo gli unici in grado di promuovere quelle trasformazioni di qualità cui fortemente aspira, anche senza saperlo, ogni uomo. I valori, infatti non sono sconosciuti, ma sono solo presenti come nozioni della mente concreta e, pertanto, puramente formali, privi cioè di energia rinnovatrice.

Parafrasando Assagioli, che diceva che il Sé transpersonale va cercato a casa sua, possiamo dire che anche i valori vanno costantemente e ripetutamente cercati a casa loro, dove emergono in tutto il loro potenziale vivificante.

È in tale prospettiva che la meditazione acquista tutta la sua importanza, fondando, assieme allo sviluppo delle capacità applicative fatte di studio e di ricerca prima e di servizio poi, quelle scienze dell'interiorità di cui è urgente farsi promotori.

Il presupposto primo su cui la pratica meditativa si innesca significativamente e produce progressivamente i suoi frutti è costituito dal realizzare l'obiettivo di imporre alla personalità il dominio del Sé. C'è un momento nella vita in cui si avverte con chiarezza, e spesso con sofferenza, che non è più possibile accettarne l'indocilità, la sua forza statica, i suoi meccanismi vincolanti. Il perdurare di questo stato produce un senso di frustrazione, di vera e propria impotenza per non essere quello che si vuole essere e per non poterlo essere

subito. Eppure questa esperienza è preziosa, ricca di vicende pregresse e di antiche sedimentazioni in coscienza, essa è portatrice di nuove e feconde visioni. È da questa esperienza che si è spinti a cercare, non da un ragionamento mentale - questo scontento che ci avvia verso una depolarizzazione della dimensione fisica ed emotiva, a un rifiuto dei ragionamenti abituali concreti fino a quel momento percorsi e ripercorsi. Desiderio di silenzio e allontanamento da sé e dalla dimensione esteriore sono come le porte che immettono in quell'altro mondo interiore e invisibile agli occhi, ma non meno reale e pregnante di quello esteriore e visibile.

Orientarsi in questi mondi, come li chiamava Assagioli, non è certo facile. Si tratta di mondi che si mescolano e si contaminano richiedendo da subito capacità di discriminazione che, d'altra parte, hanno bisogno di tempo e di pazienza prima che si sviluppino e si affinino. La loro esplorazione e comprensione richiede, pertanto, studio e continua ricerca. Il primo ci aiuta a confrontare quanto stiamo sperimentando con quanto, nel tempo e a tutte le latitudini, altri hanno già sperimentato e ovviamente coinvolge la mente concreta che si cimenta con un materiale nuovo rispetto al passato; la seconda, invece, attiva la sperimentazione di quel tanto che abbiamo compreso e coinvolge direttamente la volontà con tutto il suo corredo di qualità.

Utilizzando la mente concreta il rischio, sempre presente, è quello di ridurre il materiale nuovo percepito, svuotandolo del suo originale e iniziale valore. Questo rischio va evitato accuratamente, ritornando all'esperienza vivificante della meditazione e, cioè, alla sperimentata vibrazione elevante della coscienza di quei momenti. Senza al tempo stesso rinunciare all'uso di essa, necessario all'ancoraggio nella dimensione della concretezza quotidiana di quanto percepito nei momenti di elevazione. Il lavoro di coloro che meditano, ci viene spesso ricordato, consiste proprio in questo: focalizzazione sulla dimensione verticale di elevazione e trasferimento dei suoi contenuti nella dimensione orizzontale quotidiana di relazioni e di impegni in cui la vita ci pone. È in questo trasferimento dei valori contemplati che l'aspetto ricerca acquista tutto il suo valore e il coinvolgimento della volontà emerge in primissimo piano.

Se si parla di scienze dell'interiorità è perché si vuole trasporre in quest'ambito il metodo scientifico che è fatto di sperimentazioni, di scelte, di creatività, di verifiche. Sperimentazioni e scelte impossibili ad effettuarsi senza una volontà allenata e persistente. Tanto più ciò è necessario quanto più si avverte che è sul versante soggettivo/personale che occorre fare il lavoro innanzitutto e continuamente. È da evitare decisamente l'illusione di cambiare il mondo in meglio senza cambiare in meglio noi stessi, restando gli stessi di prima. Per quanto arduo possa essere un lavoro del genere e solo lentamente effettuabile attraverso molti tentativi e ripetute vittorie, chiara e indiscussa deve essere la direzione e solo allora verranno i risultati anche se non di rado diversi da quel che ci aspettavamo. La personalità, infatti, sovente interferisce e proietta sull'anima ciò che invece appartiene solo a lei. Ma le esperienze del genere sono quanto mai istruttive, se accolte, in quanto servono ad approfondire il senso del lavoro, a distinguere l'una dall'altra, gli intenti dell'una e quelli dell'altra. Ed è per questo che possono avere un grande potere trasformativo.

L'immagine assagioliana del laboratorio in cui permanentemente stare e da cui muovere le leve della trasformazione è quanto mai pregnante e chiara nel trasmettere l'idea della doppia focalizzazione che ogni meditante deve imparare a vivere dopo averla concettualmente acquisita.

Se i primi due momenti, meditazione e studio, riguardano l'acquisizione di energie nuove che vengono fatte oggetto di studio e di applicazioni in direzione del dominio di sé, il terzo momento del Servizio è come l'approdo di entrambi. Esso si rende possibile come diretta espressione della sopravveniente presenza dell'anima, della sua natura. In tal senso il servizio precedentemente reso dalla personalità appare come una sua prefigurazione, un'anticipazione a cui manca la particolare sensibilità, propria dell'anima, che serve impersonalmente, gratuitamente. Ciò non toglie valore al servizio minore della personalità. Lo colloca solo al suo posto, attribuendogli la funzione di fondamentale esercizio all'apertura del Cuore e al contatto con la coscienza superiore.

In sintesi, cos'è la meditazione? Meditare è andare incontro a se stessi, alla propria storia, alla propria origine, alla propria essenza. È elevarsi, e avere una visione più ampia e inclusiva della vita; è cogliere le proprie potenzialità in ordine a Verità e Bellezza, Giustizia e Potere. Insegnando a esprimerle, a dar loro nuovi contenuti legati alla propria individualità e, quindi, espressione del personale contributo alla Vita.

Così si esprime il Maestro Tibetano:

“È per mezzo della meditazione o del raccogliersi interiormente alla Presenza, che l'uomo, quale personalità, percepisce la vibrazione dell'anima e cerca di raggiungerla e di trarre sempre più in basso la coscienza egoica (che è Servizio) fino a che includa il piano fisico. È per mezzo della meditazione o del raccogliersi interiormente alla Presenza che l'uomo apprende la significanza del Fuoco e applica quel fuoco a tutti i campi, finché più nulla rimane che il Fuoco stesso”.

Come facilmente si vede, è un percorso assai lungo e che comprende vari stadi (Assagioli diceva che abbiamo a disposizione l'eternità). Occorrono certo pazienza, persistenza e dedizione, ma chi non è disposto a usarle se considera l'altezza della posta in gioco. La misura e l'equilibrio, nonché la fiducia ci accompagneranno, mentre le evidenze dei risultati, che sin dall'inizio potremo raccogliere passo dopo passo, ci daranno quell'intima irremovibile certezza di essere entrati nel cuore profondo della Vita, non più ai suoi margini.