

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

VI Lezione - 1972

LA VIA MISTICA ALL'ESPANSIONE DELLA COSCIENZA

Dott. Piero Rossi-Ferrucci

Un aneddoto orientale racconta che un uomo, avendo preso parte al saccheggio di una città, andava in giro cercando di vendere un bellissimo tappeto che vi aveva rubato: "Chi vuole comprare questo tappeto per 100 monete d'argento?" diceva. Siccome il tappeto era molto bello, non tardò a trovare un acquirente. "Perché hai venduto quel tappeto a un prezzo così basso?" gli domandò in seguito un amico. "Perché? - ribatté l'altro - esiste un numero più alto di 100?" Dobbiamo fare attenzione a non incorrere nello stesso errore di quell'uomo.

Esistono dei numeri superiori a cento. Esistono degli stati di coscienza diversi da quelli ordinari, più ricchi, più ampi e più significativi. Una psicologia che si voglia definire *scientifica* non può permettersi di ignorarli.

Quest'oggi la lezione è dedicata ai mistici. Può essere molto utile aver conoscenza dei metodi, dei risultati delle ricerche, e dei principi che le hanno guidate, di coloro che hanno esplorato zone della coscienza a noi sconosciute, soprattutto il superconscio e il Sé: santi, voci, monaci, filosofi e *professionisti del sacro* in genere. Uso il termine *i mistici* per denotarli: un uso del termine molto ampio e generico.

Naturalmente nel corso di una sola lezione è impossibile una trattazione approfondita: cercherò soltanto di mettere in luce alcuni punti di contatto fra i metodi e i principi della psicosintesi e alcune esperienze tipiche dei mistici e di rivelare anche qualche differenza.

Uno di questi *punti di contatto* è costituito dall'esperienza del Sé: come è noto, uno dei fini che si propone la psicosintesi è l'inclusione del Sé nel campo della coscienza e il suo divenire l'elemento fondamentale e dominante attorno a cui si riorganizza la personalità. L'esperienza del Sé è, per la grande parte delle persone, solo parziale, e la sua scoperta è solo graduale. L'identificazione totale col Sé è un'esperienza estatica e straordinaria, ma molto rara e mai permanente.

Troviamo testimonianze di questa esperienza presso molti mistici, i quali ne parlano dando al Sé vari nomi: *Fünklein* (scintilla), *base dell'anima*, *apice dell'anima*,

sinderesi, uomo cosmico, cittadella dell'anima, castello interiore, Atman, Purusha (mistici indiani), superanima (Emerson), luce interiore (Quaccheri), ecc.; questo centro è la parte più alta dell'uomo, il punto di contatto con la Divinità, secondo le affermazioni di alcuni mistici. "L'occhio attraverso cui vedo Dio è lo stesso occhio attraverso cui Dio vede me: il mio occhio e l'occhio di Dio sono un solo occhio, una sola visione, una sola conoscenza, un solo amore" dice Meister Eckhart.

Vorrei citare qualche testimonianza di esperienze del contatto col Sé. Ritengo che bisogna tenere conto di queste testimonianze. Spesso le spiegazioni che si sono date delle esperienze dei mistici sono state di tipo *riduttivo*. Si è cercato cioè di svalutarle come fenomeni regressivi nel senso di regressione alla felicità incosciente della vita prenatale, oppure come fenomeni di tipo isterico. La psicosintesi non condivide queste presunte *spiegazioni*.

Un atteggiamento veramente scientifico richiede un esame obiettivo e approfondito delle testimonianze. Si tratta di esperienze troppo importanti per essere ignorate e sottovalutate. Eccone alcuni esempi: voi domandate *come possiamo conoscere l'Infinito?* Io rispondo, *non con la ragione*; la funzione della ragione è di discriminare e distinguere: l'Infinito, dunque, non può essere compreso fra i suoi oggetti. Voi potrete entrare in contatto con l'Infinito con una facoltà superiore alla ragione, entrando in uno stato in cui il vostro io finito scompare, in cui l'essenza divina vi viene comunicata. Questa è l'estasi. E' la liberazione della vostra mente dalla sua coscienza finita. Il simile può conoscere solo il simile: quando cessate di essere finiti diventerete uno con l'Infinito. Nella riduzione della vostra anima al suo io più semplice, la sua essenza divina, voi realizzate questa unione, questa identità.

"Ma questa condizione sublime non dura per sempre: solo di tanto in tanto possiamo godere di questa elevazione oltre i limiti del corpo e del mondo."

Plotino

"Sedendo un giorno nella sua camera, i suoi occhi caddero su di un piatto di peltro lustrato, che rifletteva la luce del sole con uno splendore talmente meraviglioso che egli ebbe un'estasi interiore, e gli sembrò di poter vedere i principi e i fondamenti più profondi delle cose. Pensò che si potesse trattare di un frutto della fantasia, e per liberarne la mente, andò nel verde del giardino. Ma anche qui si rese conto di poter contemplare il vero cuore delle cose nelle piante e nell'erba, e che la natura era in armonia con ciò che lui aveva visto. Non parlò di questo a nessuno, ma lodò e ringraziò Dio in silenzio."

Jacob Boehme

"Una gioia oceanica si riversò su calme, infinite sponde della mia anima. Lo spirito di Dio, compresi, è Beatitudine senza fine; il Suo corpo è fatto di innumerevoli strati di luce. Uno splendore sempre più grande dentro di me incominciò ad avvolgere città, continenti, la terra, sistemi solari e stellari, tenui nebulose, e universi fluttuanti. L'universo intero, risplendente di una luce delicata, come una città lontana vista di notte, brillava nell'infinità del mio Essere."

Yocananda

Ma prima di raggiungere l'identificazione con queste *vette* dentro noi stessi, è possibile, secondo la Psicodinamica, dialogare con il Sé, ossia *aprire* un canale di comunicazione via via più diretto. Tutti noi ci troviamo spesso in situazioni che richiedono una decisione, un orientamento importante. Decidere può talvolta essere difficile - possiamo seguire i nostri condizionamenti e le nostre emozioni, possiamo ignorare il problema e rimandare o eludere la decisione (anche questa è una decisione), ecc.; eppure possiamo fare ricorso alla parte più alta e più saggia di noi stessi, il Sé, *domandargli* un consiglio; dico questo fuori di metafora, perché questa è una vera e propria tecnica della psicodinamica, che Assagioli in questi ultimi tempi ha ulteriormente elaborato. Incominciamo con la domanda.

Possiamo immaginare di salire su di una montagna, visualizzando la scalata nei suoi particolari; poi sulla cima della montagna visualizziamo un vecchio Saggio, a cui immaginiamo di esporre il nostro problema e di fare le opportune domande (il *vecchio Saggio* è un simbolo della saggezza in noi stessi, e quindi del Sé. Possono essere usati anche altri simboli, più astratti: il *sole*, un *faro*, una *stella*, un *cerchio* con un punto luminoso centrale).

Un altro modo è di *scrivere una lettera al Sé*, come se scrivessimo a qualcuno per domandargli consiglio; naturalmente in questo caso la lettera viene *imbucata* nel momento stesso in cui viene scritta. Oppure la domanda può consistere in una o più *meditazioni riflessive e recettive* sul problema di cui si cerca la risposta.

Veniamo ora alla risposta: essa può venire subito e molto chiara, quasi perentoria, in forma di illuminazione o di intuizione improvvisa. Oppure si può manifestare come spinta all'azione; improvvisamente ci sentiamo portati a fare qualcosa, ad agire in maniera nuova e diversa, a fare progetti che prima non avremmo mai pensato di fare. Oppure il messaggio del Sé può venire in forma di sogno più o meno simbolico. Oppure la risposta - e questo può sembrare strano e difficile a spiegare - può venire dall'esterno, dalle vicende della vita quotidiana, in maniere sottili e talora simboliche: nel corso di una conversazione, aprendo un libro a caso, oppure in qualsiasi altro avvenimento della vita quotidiana, e sentiamo soggettivamente che quella è propria la risposta del Sé per la carica di significato e di importanza che il messaggio riveste ai nostri occhi.

Questi modi di comunicazione sono indicati da vari mistici. Uno degli esempi migliori è quello di Santa Teresa che consiglia: *".....s'immaginino di essere alla presenza di Gesù Cristo, gli parlino e godano di star con Lui senza affaticare l'intelletto. Non si preoccupino di fare ragionamenti, ma gli espongano semplicemente i loro bisogni"* (in questo caso Gesù Cristo poteva costituire per Santa Teresa un simbolo del Sé). E in un'altra parte della sua 'Vita', Santa Teresa parla di come arrivavano le risposte (senza tuttavia metterle in relazione con l'esercizio ora menzionato): *"Qui Dio istruisce l'anima anche in un altro modo, parlandole senza parlare con un linguaggio così di cielo che nonostante ogni nostro sforzo quaggiù, non si può spiegare Mette nel più profondo dell'anima quello che ci vuol far sapere, rappresentandocelo senza immagini né forma né parole Si diventa consci di questi*

messaggi spesso quando sono già arrivati, senza capire da 'dove' arrivano. E' come sentirci il cibo nello stomaco senza averlo mangiato, né sapere come vi è entrato."

Inoltre questi messaggi cambiano in un istante le disposizioni dell'anima: l'abilitano, l'illuminano, l'inteneriscono, l'inondano di gioia, e se essa è nell'aridità, nell'inquietudine e nel turbamento, sente come una mano che toglie tutti i suoi mali o qualche cosa di meglio.

Un altro punto in comune fra mistici e psicosintesi è la semplificazione della vita esterna. Molto spesso i mistici parlano di semplicità. Ecco quel che dice Lao Tse, un mistico cinese del V secolo a.C.:

"Lo studente impara grazie a un incremento giornaliero. La Via viene conseguita con una perdita giornaliera, perdita dopo perdita, finché alla fine vi è solo pace."

Spesso questa rinuncia veniva portata a punti estremi come digiuni, veglie, povertà completa, castità, ecc., e ciò favoriva il sopraggiungere di stati supercoscienti. La psicosintesi invece non approva le rinunce eccessive né l'uso di una volontà rigida e dura che non tenga conto della costituzione biopsichica dell'essere umano e gli faccia violenza. Una delle tecniche della volontà, tuttavia, consiste nella semplificazione della vita esterna, nello sbarazzarsi cioè di molte cose e abitudini che non siano essenziali e che costituiscono una dispersione di energia: si tratta di una redistribuzione dell'attenzione, e quindi di una perdita che è un guadagno. Il monito di Lao Tse può essere particolarmente utile nell'attuale civiltà dei consumi, in cui miriadi di stimolazioni artificiali, ma molto potenti, rischiano di farci perdere il senso delle proporzioni e la lucidità nel discriminare fra ciò che è essenziale e ciò che invece non lo è.

Vorrei a questo punto fare alcune osservazioni sulle differenze fra l'atteggiamento della psicosintesi e quello di alcuni mistici ai quali ho fatto accenno finora. Anzitutto, non bisogna credere che i mistici siano persone perfette e completamente autorealizzate. Il fatto di arrivare a contatto con il Sé o con il superconscio non esclude che si possano avere lacune e disturbi al livello della personalità ordinaria. D'altronde, la psicosintesi si distingue in psicosintesi personale e psicosintesi transpersonale, ad indicare la relativa indipendenza dei due processi a cui rispettivamente si riferiscono, e cioè integrazione della personalità, e il contatto con il Sé e il superconscio.

Questi due processi naturalmente possono essere collegati e influenzarsi reciprocamente, ma è bene ricordare che il contatto con zone transpersonale non garantisce un funzionamento sano ed efficiente a livello personale. William James nel suo libro *'Le Varietà dell'Esperienza Religiosa'* cita molti casi di questo genere, e fra essi è quello di Santa Margherita Alacque, una donna che raggiungeva stati estatici con estrema facilità e frequenza. Eppure era tutt'altro che adattata alla vita quotidiana del monastero in cui viveva: il suo biografo ci informa che le consorelle la misero a lavorare nell'infermeria, poi nella cucina e in seguito ad insegnare a scuola, con risultati

sconfortanti; per esempio a scuola anziché insegnare entrava continuamente in questi stati di intenso raccoglimento e le scolare le tagliavano pezzettini di stoffa dalla veste per farne reliquie, trattandola già così come una santa.

Oltre a questo inadattamento alla vita pratica, il contatto con energie transpersonali può anche dare luogo a casi di fanatismo, d'inflazione e a molti altri disturbi.

Ciò che è importante è riuscire a funzionare bene a tutti i livelli, e non a uno solo. Il fine della psicosintesi è l'integrazione completa, cioè il diventare capaci di raggiungere o perlomeno di intravedere i livelli transpersonali, ma il poter anche esprimerli nella vita quotidiana, e nel contatto con gli altri diventare non soltanto *riceventi* di energie transpersonali ma anche e soprattutto farsene *canali* ed esprimerle nei rapporti interpersonali e secondo varie modalità creative. Si evitano in questa maniera i due estremi: quello di chi è polarizzato spiritualmente e, per così dire, non vive con i piedi sulla terra, non è capace né di formulare né di spiegare né di comunicare in maniera efficace ciò che vede, e inoltre può trovarsi a disagio nei rapporti con altre persone meno evolute e in generale nella vita pratica.

L'altro estremo invece è quello di chi, per costituzione, per paura, per pigrizia, mancanza di ispirazione o di un ambiente favorevole, ignora la possibilità o addirittura ostacola lo sviluppo delle proprie potenzialità, e questo purtroppo è il caso più comune.

La psicosintesi studia l'uomo ai vari livelli e secondo punti di vista diversi, avvalendosi dei dati e delle scoperte della scienza moderna, soprattutto, naturalmente, della psicologia. L'atteggiamento dei mistici è spesso devozionale e talvolta fortemente emotivo e quasi melodrammatico; è inoltre spesso accompagnato da sentimenti di condanna e di vergogna nei confronti della *'carne'* e in generale degli istinti biologici, che spesso vengono repressi, causando così disturbi. Nella psicologia moderna, invece, e nella psicosintesi, si è imparato a - come dicono gli inglesi - *'give the devil his due'*, cioè a dare al diavolo la parte che gli è dovuta, a prendere cioè in considerazione, dare la dovuta attenzione, e canalizzare con apposite tecniche le energie puramente istintive del nostro organismo, quali la sessualità e l'aggressività, che erano considerate come negative e represses in ogni maniera, e ora invece sono considerate *neutre* in consonanza con l'atteggiamento scientifico.

Inoltre nella psicologia transpersonale si cerca di superare il dualismo fra i cultori del sacro e le persone *spirituali* da un lato, e il resto dell'umanità dall'altro.

L'espansione della coscienza e gli stati raggiunti dal primo gruppo di persone non è loro monopolio, anche se dobbiamo essere loro riconoscenti per la loro testimonianza e le loro descrizioni. Ma a mano a mano che questi stati vengono esplorati e studiati si scopre che, con metodi appropriati, gli spazi interni di coscienza transpersonale e supercosciente possono essere messi alla portata di tutti e non soltanto di una cerchia esclusiva di specialisti.

Un'altra esperienza che va presa in considerazione è la meraviglia di fronte all'immensità dell'Universo e un conseguente ridimensionamento della propria individualità personale e una rinnovata serenità. Quest'atteggiamento di *riduzione alle giuste proporzioni* di noi stessi nei confronti di tutto ciò che ci circonda, si trova nelle personalità molto ispirate, come per esempio quella di Marco Aurelio, che suggeriva a se stesso di immaginare di salire fra le nuvole o sulla vetta di una montagna e di vedere le attività umane da quel nuovo punto di vista, metaforicamente più ampio e universale: questo esercizio lo aiutava a liberarsi dall'orgoglio personale e a vedere le vicende umane con maggiore obiettività.

Una tecnica della psicosintesi consiste propri nel pensare (aiutandoci anche con l'immaginazione) all'immensità dell'Universo e all'infinità del tempo prima e dopo di noi, per *ridimensionare* i nostri problemi, i quali, in seguito a questo esercizio, sono visti per quelli che sono, con maggiore lucidità e con una certa dose di *humour* e quindi perdono della loro drammaticità e della loro illusoria enormità.

Un tema simile è quello del *gioco*. Uno scritto indiano di circa 4000 anni fa dice: "Se vuoi essere libero, guarda al mondo come se fosse un gioco o una rappresentazione teatrale." Questo atteggiamento del gioco è fortemente liberatorio e psicosintetico e Assagioli ne parla nel suo scritto *La Vita come Gioco e Rappresentazione: la tecnica del gioco* nella psicosintesi consiste nel cambiare gradualmente il tono emotivo con cui guardiamo alla realtà e alla vita di tutti i giorni, in modo da trasformare il nostro atteggiamento quando, come capita in molti di noi, si tende a prendere le cose troppo sul serio e a diventare melodrammatici, e ad assumere invece un atteggiamento di *humour* e di allegria. Questo è possibile per mezzo di una progressiva disidentificazione dai nostri ruoli sociali e famigliari, la vita è una rappresentazione in cui via via assumiamo vari *ruoli*; non dobbiamo commettere l'errore di immedesimarci talmente in questi ruoli da dimenticare la nostra *identità di attori*.

Un risultato di queste tecniche è un' aumentata capacità di variare il proprio *tempo*, il poter vivere ed agire nel tempo, ossia nel ritmo della vita quotidiana e il potersi riferire al *tempo dell'eternità*. L'esperienza dell'eternità o di una relativa intemporalità è molto reale, ed è una delle caratteristiche citate da Maslow nei suoi studi sulle esperienze trascendenti. Maslow fa osservare come spesso il poeta e l'artista, nel corso della creazione, perdono contatto con tutto ciò che li circonda e col passare del tempo questa è un'esperienza vissuta anche da persone che si amano profondamente: il tempo può passare molto rapidamente, cosicché un giorno può sembrare un minuto, ma è anche vero che un minuto vissuto con assoluta intensità può sembrare lungo un giorno o un anno.

Una tradizione Sufi (i Sufi sono dei mistici persiani) illustra bene questo tipo di esperienza. Secondo questa tradizione, una notte Maometto fu strappato dal suo letto e sollevato nelle sfere celesti. In questo periodo vide il *paradiso* e l'*inferno*, incontrò Dio novantamila volte, ebbe molte altre esperienze e quando ritornò nella sua camera il suo letto era ancora caldo. Un vaso d'acqua era stato urtato e rovesciato all'inizio del *volo* di Maometto, non aveva avuto ancora il tempo di vuotarsi prima del suo ritorno.

Spesso all'esperienza dell'*eternità* è accoppiata quella del *silenzio*. Ecco che cosa ne dice, ad esempio, Simone Weil:

“A volte le prime parole (di una preghiera) strappano il mio intelletto dal corpo e lo trasportano in un posto fuori dallo spazio, dove non c'è prospettiva né punto di riferimento. L'infinità spaziale ordinaria è rimpiazzata da un'infinità alla seconda o alla terza potenza. Contemporaneamente il silenzio riempie ogni parte di questa infinità di infinità, un silenzio che non è un'assenza di suono, ma una sensazione positiva, più positiva di quella del suono. I rumori, se ce ne sono, mi raggiungono solo attraversando questo silenzio.”

Anche il silenzio, oltre ad essere una caratteristica di certe esperienze transpersonali, può essere un metodo per ottenerne, e una delle *tecniche* della psicosintesi è proprio quella del *silenzio*, che può essere ottenuto gradualmente mettendo a tacere con i metodi appropriati le varie funzioni del nostro organismo psicofisico: mente, emozioni, corpo e anche volontà personale. Il silenzio interno completo, o perlomeno molto intenso, si può raggiungere con una certa pratica.

Inoltre, dato che, secondo un antico detto, *‘la natura detesta il vuoto’* (natura abhor et vacuum) il silenzio, questo vuoto interno, attira messaggi del Sé e del superconscio.

In conclusione, è utile conoscere le testimonianze dei mistici, anzitutto perché costituiscono una conferma: una conferma che l'espansione della coscienza è possibile, che la coscienza umana ordinaria è solo uno stato fra molti altri, che alcuni di questi altri stati sono desiderabili intrinsecamente, e che altri prima di noi li hanno raggiunti ed esplorati. In secondo luogo, il leggere queste testimonianze può essere considerato una specie di esercizio del *‘Modello Ideale’*: una maggiore familiarità col pensiero e le opere delle migliori rappresentanti dell'umanità aiuta a decondizionarsi da abitudini e *modelli* troppo angusti e a sostituirli con altri, più ampi e più alti.