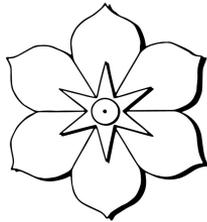


# $\pi$ aideia



«Lascia che i morti sotterrino i loro morti», e volgiti, o Magnifico, al Bello del presente che cerca svelamento. Se resisti a quel sibilo di cembalo che affonda nella macchina del tempo, hai vinto la discrepanza, per cui ti riuscirà facile intonarti sulla nota cristallina del grande Musicista.»

Raphael, *La Triplice Via del Fuoco*

Gennaio - Febbraio 2022

## SOMMARJO

Fedro  
Trasmutazione delle Energie Emotive  
Deviare dal Mondo  
Siamo Uno



Paideia - Periodico dell'Ass. Culturale Paideia - Anno XXII Numero 1 (105). Gennaio-Febbraio 2022.  
Autorizzazione Tribunale Palermo n. 7/2000/ Reg. Per. del 29/30 marzo 2000 - Direttore  
Responsabile: Giuseppe Muscato. Redazione via G. Filangieri n. 48, 90133 Palermo.

Stampato in proprio.

---

Eventuali donazioni

IBAN: IT76W0897643700000000021290

Periodico Associazione Culturale Paideia

via G. Filangieri n. 48, 90133 Palermo - Tel. 320.9116291

<http://www.associazionepaideia.net> - e-mail: [asspaideia95@gmail.com](mailto:asspaideia95@gmail.com)



Pubblicazione non commerciabile

## Fedro<sup>\*</sup>

Abbiamo visto nel numero precedente la vita degli Dèi e l'Iperurano, che sono rispettivamente gli Enti da emulare e la Meta da raggiungere. Adesso ci dobbiamo addentrare nella via che porterà l'uomo a conseguire, tramite l'Eros, l'obiettivo prefissato.

### *La legge di Adrastea*

A questo punto del dialogo, Platone parla della legge di Adrastea<sup>1</sup>.

In base a quello che ha visto nella pianura della verità, ogni anima presenta una costituzione psicospirituale che la colloca al suo giusto posto secondo una legge precisa e inesorabile.

1. Le anime che hanno potuto contemplare “qualcuna delle verità” non hanno necessità di incarnarsi, e chi è riuscito a farlo, cioè contemplare la verità, “rimane immune per sempre” (248c).

2. Se non può seguire il dio, e “per qualche avventura subita, riempitarsi di dimenticanza e di malvagità, si sia appesantita [notiamo come tutte queste evenienze siano delle sovrapposizio-

---

<sup>\*</sup> Continuazione dal *Paideia* - Settembre -Ottobre 2021. Le citazioni sono tratte da *Platone, tutti gli scritti*, a cura di G. Reale – Bompiani editore, tranne diversa indicazione. Le parentesi quadre sono nostre.

<sup>1</sup> *Adrastea* significa inevitabile. Era il nome di una delle ninfe che allevarono Zeus, dopo che Rea lo sottrasse alla voracità di Crono.

ni e non fanno parte dell'essenza dell'anima. Questo, sulla via del ritorno è molto importante, perché si devono ridare le ali all'anima sfrondandola del falso sapere e stimolando la reminiscenza] e, appesantitasi, abbia perso le ali e sia caduta sulla terra, allora è legge che quest'anima non si trapianti in alcuna natura animale nella prima generazione" (ivi).

Perché, possiamo arrischiarci a dire, ha ancora, nonostante tutto, il "profumo" del cielo.

3. L'anima che ha visto il maggior numero di esseri, sarà, incarnandosi, "un amico del sapere e amico del bello, o amico delle Muse, o desideroso d'amore" (248d).

In altri termini, quest'anima farà un sentiero spirituale seguendo la via che le è più congeniale: la via della conoscenza, l'amore per la bellezza creativa, o l'amore nelle relazioni.

4. Se la visione è stata meno feconda, quest'anima si trapianterà in un re saggio "che rispetti la legge, o in un uomo abile in guerra e adatto al comando" (ivi).

Se nel primo caso ci sarà la ricerca spirituale, nel secondo caso avremo un uomo giusto che, guardando ai principi universali ed essendo "adatto al comando" perché in possesso della *dignitas* adeguata, stabilirà l'armonia e l'ordine nello stato.

5. La terza classe è quella degli economisti, dei politici e dei creatori di ricchezza. Anche essi hanno la loro dignità, perché, in maniera onesta, creano le condizioni per avere il benessere fisico e fruire, rispettando la natura, dei beni della terra.

6. La quarta classe è quella, prevalendo l'istinto e la visione corporea, cui apparterrà "un uomo che ama le fatiche, o che pratici la ginnastica o che si dedichi alla guarigione dei corpi" (ivi).

Queste “classi” corrispondono ai *brāhmaṇa* (filosofi-sacerdoti), agli *kṣatriya* (guerrieri), ai *vaiśya* (creatori di ricchezza) e *śūdra* (prestatori d’opera) della visione indiana.

Col nostro linguaggio possiamo dire che i primi hanno una focalizzazione di coscienza sul piano mentale-intuitivo, i secondi nella mente-sentimento, i terzi sul piano emotivo e i quarti sul piano istintivo. Ma tutti questi piani sono ordinati e obbediscono a un’armonia universale.

Ovviamente tutto questo non avviene per diritto di casta imposto per nascita, ma per seguire la natura di ognuno.

Platone nella Politeia dice chiaramente che da genitori “d’oro” (*brāhmaṇa*) possono nascere figli di bronzo (*vaiśya*), e viceversa. Uno stato giusto è tale se consente a ognuno di esprimersi secondo la sua natura e progredire secondo le sue istanze interne.

7. La quinta generazione è “destinata ad avere la vita di un indovino o di un iniziatori ai misteri” (ivi).

Sono persone che hanno una piccola percezione dei piani sottili inferiori, attributo che può avere una minima utilità, ma anche una grande pericolosità.

8. La sesta avrà “la vita di un poeta o di qualcun altro di coloro che si occupano dell’imitazione”; questi poeti sono molto diversi dagli amanti delle Muse che appartengono alla prima classe, canali della bellezza trascendente, le cui opere costituiscono l’Arte che porta al divino.

Quelli della sesta categoria, invece, imitano semplicemente la natura o altro, offrendo solo una stimolazione orizzontale che, se addirittura è ostentata come bellezza, è fuorviante e controproducente perché addita come auspicabile un appiattimento nell’infraumano.

9. “Alla settima la vita di un artigiano (*demiurghikos*) o un agricoltore (*georghikos*)” (248e).

Se leggiamo *demegoriukos* piuttosto che *demiurghikos*, potremmo avere un uomo “abile a parlare davanti al popolo”, cioè colui che inganna il popolo. Inoltre *georghikos* significa uomo dedito solo ai campi, cioè colui che ha una visione molto ristretta.

Le classi dalla quinta in poi sono connotate in senso negativo perché risentono di una chiusura e menzogna<sup>2</sup>.

10. L’ottava sarà “la vita di un sofista o di un corteggiatore di popolo”, il primo scambia l’opinione per la verità e se ne appropria per vincere e guadagnare imponendo il suo potere, il secondo è il megafono del primo che, lusingando il popolo, ne ottiene il favore.

11. La nona “la vita di un tiranno”, che non solo è nella più profonda ignoranza, ma esercita un potere dispotico che crea il maggiore danno a se stesso e agli altri.

Questo è il posto di ognuno secondo le leggi giuste della vita.

In base alla condizioni interiori (cause predisponenti), ognuno occupa un posto adeguato.

«Fra tutti costoro, poi, chi ha condotto la vita in modo giusto, riceve una sorte migliore, mentre chi ha condotto una vita in modo ingiusto riceve una sorte peggiore» (248e).

Ecco dunque l’inesorabile legge karmica: anche nelle condizioni peggiori si può fare qualcosa di buono che ci può innalzare.

Inoltre Platone si azzarda a dire che la vita dell’anima ha la durata di diecimila anni perché

---

<sup>2</sup> Cfr. *Politeia*, 589e: chi è istintivo ed emotivo non ha una razionalità per intraprendere alcunché, per cui non può che svolgere lavori manuali.

«le ali prima di questo periodo di tempo non rispuntano, tranne che nell'anima di colui che ha esercitato la filosofia in modo sincero, o ha amato i ragazzi in modo conforme a filosofia» (249a).

I veri amanti dell'autentica sapienza che riescono pure a trasmetterla ai giovani possono affrettare i tempi, perché sono predisposti a ricordare quelle verità che l'anima già possiede.

Questi non sono totalmente distratti dall'esterno, ma, portando lo sguardo nella profondità del cuore, possono scorgere i semi di un'autentica e stabile sapienza che costituisce l'essenza stessa della vita.

Le anime che non fanno un cammino, invece, dovranno rispondere dei loro atti, subendo un giudizio con conseguente condanna o premio, procedendo verso luoghi oscuri nel primo caso, nel secondo verso luoghi più luminosi (questo già avviene nella psiche umana: una persona che coltiva pensieri e sentimenti positivi e amorevoli ha una condizione interiore più luminosa e felice di chi è malvagio).

Comunque, secondo Platone, tutte le anime si devono reincarnare finché non riemerge il ricordo della propria essenza e il risveglio a ciò che realmente si è.

### *Cogliere l'Idea*

«Bisogna, infatti, che l'uomo comprenda in funzione di quella che viene chiamata Idea, procedendo da una molteplicità di sensazioni ad una unità colta con il pensiero (*loghismò*)» (249b-c).

Ecco un punto essenziale. Dobbiamo passare dalla molteplicità di sensazioni all'Unità.

*Loghismò*, che è tradotto con "pensiero", significa anche "calcolo", "ragionamento", "considerazione in vista di un fine".

In altri termini, può essere assimilato al discernimento (*viveka*).

Adesso Platone ci mette in contatto con un procedimento che ci porterà allo svelamento del principio universale dell'Amore.

Seguiamolo con molta attenzione!

«E questa è una reminiscenza di quelle cose che un tempo la nostra anima ha visto, quando procedeva al seguito di un dio e guardava dall'alto le cose che diciamo sono essere, alzando la testa verso quello che è veramente essere» (ivi).

Che vuol dire tutto questo?

Intanto l'anima conosce già la verità. Questa è una nozione molto importante che va approfondita.

Scriva Raphael:

«Noi abbiamo nozione dell'idea di giustizia, del bello, della realtà non modificata; abbiamo l'idea del cerchio perfetto, dell'unità, di dati matematici, di cose cioè che non appartengono alla dimensione del sensibile fenomenico.

Da dove ricaviamo queste idee che non vediamo e non tocchiamo con i nostri sensi, ma che troviamo già dentro di noi? Platone sostiene che c'è stato un "tempo" in cui queste idee le abbiamo contemplate, ma una volta caduti nella generazione le abbiamo dimenticate. Esse comunque giacciono nel più profondo sito della nostra Anima; le abbiamo dunque in potenza»<sup>3</sup>.

A questo proposito Raphael cita il passo del *Fedone* (74a-75a) in cui si dimostra quanto sopra a partire dall'idea dell'uguale, che tutti possediamo ma non certo per averlo sperimentato tramite la sensibilità empirica.

Dunque, se l'anima conosce già la verità, occorre solo ricordarla.

---

<sup>3</sup> Raphael, *Iniziazione alla Filosofia di Platone*, p. 81 – Edizioni Āśram Vidyā, Roma

Questa reminiscenza non è di ordine mnemonico, come sono le nozioni ordinarie, ma appartiene ad un'altra facoltà.

Bisogna “alzare la testa” verso quello che è veramente essere.

«Perciò, giustamente, solo l'anima del filosofo mette le ali. Infatti con il ricordo, nella misura in cui gli è possibile, egli è sempre in rapporto con quelle realtà, in relazione con le quali anche un dio è divino» (249c).

In queste parole c'è un mondo!

Il filosofo mette le ali con il ricordo: abbiamo visto che questo non può essere il ricordo del passato, come quando si rammenta un evento o una nozione immagazzinata, ma piuttosto è “un'attenzione al presente”! Si scopre quello che già è. Reminiscenza: ripresentarsi alla scienza, scoprire nel senso di svelare ciò che è.

Nel Parmenide, nel momento più alto e vertiginoso, si dice: “ma è questo istante dalla straordinaria natura, posto in mezzo tra movimento e immobilità, e che non è in alcun tempo”<sup>4</sup>.

Che significa tutto ciò?

Niente di nuovo: tutte le dottrine autentiche di spiritualità affermano che quando si riesce a portare la mente al silenzio, ecco che lì siamo in contatto con il divino in noi.

L'attenzione al presente ci ricollega al divino in noi, a ciò che è immutabile, che permane ed è identico a se stesso<sup>5</sup>.

Anche gli dèi sono nella stessa condizione! Essi sono divini per la loro essenza, non per le loro forme. Per quanto bellissime le forme si trasformano, per loro natura, mentre solo l'essenza una è immutabile.

---

<sup>4</sup> Platone, *Parmenide*, 156d.

<sup>5</sup> Cfr. *Politeia*, libro IX.

Nella misura in cui ci si “ricorda” dell’Uno, cioè si è consapevoli dell’Uno, profondamente attenti a ciò che in noi permane (che, in ultima analisi, è la coscienza dietro la mente), noi siamo in contatto, in sintonia col mondo divino.

Con questo atteggiamento si “vede dall’alto”. Che significa?

Come un uomo sul piano tridimensionale può vedere un ente bidimensionale, così chi ha accesso ad altre dimensioni può “vedere” il limite di un essere tridimensionale.

Ma, comunque, anche l’uomo consapevole di altre dimensioni deve “alzare la testa” verso “quello che è veramente essere”. Andare verso il cuore e il centro dell’essere, l’origine delle dimensioni, cioè il punto.

Non deve quindi arrestare la sua ricerca prima di avere raggiunto l’Essere in Sé e per Sé (*Agathòn: epèkeina tes ousias*, il Bene oltre ogni esistente).

«Un uomo che si serva di tali reminiscenze in modo retto, in quanto è sempre iniziato a misteri perfetti, diventa, lui solo, veramente perfetto» (249c).

L’uomo che ha raggiunto la scaturigine interiore del suo essere, non può non essere perfetto.

Ovviamente, tutto questo richiede un’attenzione e dedizione rara al proprio sentiero spirituale, quale che sia la strada intrapresa, purché autentica e fattiva.

Un uomo del genere può essere considerato “strano” dai più, ma in realtà è solo “ispirato dal Dio”.

### *Il sentiero dell’Eros*

Chi è toccato dalla quarta mania (quella che è ispirata da Eros), “per la quale, quando uno veda la bellezza di quaggiù, ri-

cordandosi della vera Bellezza, mette le ali” (249*d*), non può occuparsi delle cose di quaggiù.

«Fra tutte le divine ispirazioni, questa è la migliore [...] per questo, chi ama i belli viene detto innamorato» (249*e*).

Costoro avranno una grande sensibilità, sia perché hanno contemplato la Bellezza divina, sia perché non sono stati travolti da cattive compagnie che li hanno resi obliosi delle “realtà sacre” che videro allora.

In altri termini è necessaria una delicatezza interiore, una limpidezza che fa sì che i loro sentimenti siano dolci, nobili, soavi.

Adesso vedremo come queste anime ascendono verso le vette più alte dell’Amore in un sentiero condiviso con gli amati.

Questa non è opera eremitica e solitaria, ma di relazione e condivisione, che si rende via via più nobile, elevata, alta, feconda e sacra.

Queste anime, sensibili alla Bellezza contemplata lassù, quando sulla terra vedono una persona

«che sia l’immagine delle realtà di lassù, restano colpite e non rimangono più in sé. Però non sanno che cosa sia quello che provano, perché non lo percepiscono perfettamente» (250*a-b*).

Degli archetipi contemplati lassù (Giustizia, Temperanza, Libertà...) quaggiù non v’è nessuna luce.

Mentre la Bellezza è quella più espressa nel nostro mondo, perché essendo la vista la più acuta delle sensazioni, tramite questa possiamo vedere la bellezza trascendente. Infatti allora, prima dell’incarnazione:

«La Bellezza si vedeva nel suo splendore, [quando] in un coro felice avevamo una beata visione e contemplazione, mentre noi eravamo al seguito di Zeus ed altri erano al seguito di

un altro degli dèi e ci iniziavamo a quella iniziazione che è giusto dire la più beata, che celebravamo, essendo integri e non toccati dai mali che ci avrebbero aspettato nel tempo che doveva venire, contemplando nella iniziazione misterica visioni integre, semplici, immutabili e beate, in una pura luce, essendo anche noi puri e non tumulati in questo sepolcro che ora ci portiamo appresso e che chiamiamo corpo, imprigionati in esso come l'ostrica" (250*b-c*).

In ogni uomo che ha potuto contemplare quella Bellezza in una luce pura e incontaminata a cui perennemente anela, c'è una profonda e immensa nostalgia.

Al contrario, "chi non è di recente iniziato, o è già corrotto" degrada, disonorandola, la bellezza di quaggiù e si dà "al piacere come un quadrupede che cerca solo di montare e generare figli". All'opposto,

«colui che è di recente iniziato e che ha molto contemplato le realtà di allora, quando vede un volto di forma divina che imita bene la bellezza (...), dapprima sente i brividi, e qualcuna delle paure di allora penetra in lui» 251*a*).

Un bel volto crea attorno a sé un'atmosfera felice e, se chi vi si accosta è sensibile alla bellezza e ha la delicatezza e limpidezza interiore adeguata, allora in lui che è un uomo fuori dall'ordinario, nascono una trepidazione, un timore, una gioia intensa mista a paura, un'esaltazione mista a uno struggente desiderio e un arcano bisogno di fusione e di unione.

«[L'amante] lo venera come un dio (...). Al vederlo, lo coglie come una reazione che proviene dal brivido, e un calore e un sudore insolito. Infatti, ricevendo attraverso gli occhi l'effluvio della bellezza, si scalda nel punto in cui la natura dell'ala si alimenta» (251*b*).

Ecco che le ali si dispiegano e l'amante diventa creativo e fecondo. Diremo, in altri termini, che se le energie non scendono verso i *cakra* inferiori, devono di necessità salire verso i *cakra* superiori, ed ecco che l'ente si apre a un amore sconfinato e inclusivo, tutto è bello attorno a lui, la mente si snebbia e si rende ricettiva a idee e progetti nuovi e impensati, c'è più coraggio ed entusiasmo, più gioia e fiduciosa certezza.

«Lo stato dell'ala si gonfia e comincia a crescere dalla radice, per tutta quanta la forma dell'anima. (...) Essa ribolle tutta quanta e palpita» (251*b-c*).

L'incontro con la persona amata è un momento di scambio energetico felice e lieto. Ecco che il flusso d'amore si mette in moto:

«(...) L'anima viene irrigata e si riscalda, si riprende dal dolore e si allietta» (251*c*).

Invece, l'allontanarsi della persona amata è causa di inaridimento e chiusura: non è l'allontanamento fisico ma è un dissapore psichico.

«(...) impedendo il germoglio dell'ala. Ma questo, rinchiuso dentro insieme al flusso d'amore, come i polsi che battono, pizzica sui condotti (...) cosicché l'anima rimane pungolata tutt'intorno e presa dall'assillo e dal dolore. Però, di nuovo avendo il ricordo della bellezza, prova gioia» (251*d*).

Ecco, l'anima è gravida e dovrà infine partorire.

Per queste sensazioni di gioia e dolore l'anima è sbigottita e turbata:

«In quest'incertezza uno smanioso furore l'opprime. Fuor di sé ormai, la notte, non può trovare pace di sonno; durante il giorno non sa dove posare. E corre anelando dove sente che vedrà quel volto nel quale bellezza alberga»<sup>6</sup> (251*e*).

---

<sup>6</sup> Platone, *Fedro*, trad. E. Turolla.

«[Ma appena lo vede, l'anima è] irrorata dal flusso d'amore [cessano tutti i travagli] e allora gode, nel momento presente, di un piacere dolcissimo (...) non tiene conto di alcunché più che del suo bello. Addirittura si dimentica di madri, di fratelli, di tutti gli amici; e se le sue ricchezze vanno in rovina, perché non se ne cura più, non gli importa nulla»<sup>7</sup> (252a).

Ecco la mania, la follia d'amore!

«In dispregio di tutte le buone regole e delle convenienze di cui si ornava prima di quel momento, essa è disposta a servire e a giacere con l'amato ovunque le sia concesso, purché si trovi il più vicino possibile a lui. Infatti (...) ha trovato in lui l'unico medico dei suoi grandissimi mali» (252b).

Questo è il grande Eros che i mortali chiamano così, ma che invece gli dèi chiamano *Pteros*, che significa colui che fa crescere le ali. Possiamo dire che la visione divina dell'amore è quella che lo rende capace di potenziare, innalzare, sublimare l'anima.

Eros, nella sua vera accezione, quindi è quell'energia che rende gravidi di un "germe profondo" che dovrà necessariamente esprimersi.

Come si dice nel *Convito*, solo la bellezza può sgravare l'anima di quel germe. La bruttezza invece può mortificare quell'energia che ascende e può rendere l'uomo "torvo" e drammaticamente sofferente.

Ovviamente la bellezza non è solo quella del corpo, ma soprattutto quella dell'anima, che con la sua tensione verso la bellezza suprema, dà vigore e slancio alla vita di chi ne fruisce.

---

<sup>7</sup> *Ibid.*

### *La dialettica dell'Eros*

Adesso si passa a un altro argomento: come reagiscono gli enti di fronte a questa energia prorompente?

Ognuno reagisce a modo suo, a seconda della sua costituzione psichica e/o coscienziale.

Dal punto di vista platonico, la diversità tra gli uomini è dovuta al diverso dio che hanno seguito prima dell'incarnazione umana.

«Ora, se chi è stato preso da Eros faceva parte dei seguaci di Zeus [quindi, filosofi con un apparato razionale sviluppato], può reggere più facilmente l'afflizione che produce il dio che prende il suo nome dalle ali [Eros Pteros]. Invece, quelli che erano al servizio di Ares e con lui procedevano nel giro per il cielo [diremo i sentimentale-emotivi], quando siano stati presi da Eros e si siano convinti di aver ricevuto offese dall'amato, sono pronti ad uccidere e disposti a sacrificare se medesimi e il loro amato» (252c).

Mentre i filosofi possono spiegarsi l'evento anche doloroso, per cui la sofferenza è stemperata dalla elaborazione mentale, gli irascibili, che hanno un "apparato emotivo" più rappresentato e irruente, quando sono preda di un'emozione che raggiunge una certa intensità, possono compiere azioni inconsulte e tragiche.

La convinzione di aver ricevuto offesa è veramente deleteria e angosciante.

È difficile per una persona emotiva comprendere che "dal malvagio ci divide solo il tempo!", che, in altre parole, è l'ignoranza che genera atti sconsiderati; l'emotivo procede per sensazioni, percezioni, proiezioni mentali (nel senso che l'immaginazione arbitraria prende il sopravvento sulla realtà) che si cristallizzano sempre più fino a creare delle pseudo cer-

tezze (di essere traditi, odiati, ecc.) che possono sfociare in atti inconsulti.

Il riferimento agli dèi (Zeus, Ares...) è interessante perché l'uomo greco era consapevole degli scambi energetici tra il piano fisico denso e i piani sottili dell'essere.

Da qui l'insistenza platonica ad "aprire in alto".

Nella *Politeia* Platone insiste molto sull'educazione dei giovani, le cui energie devono essere indirizzate e convogliate verso le "zone" interiori più serene e razionali, onde evitare la legittimazione di emozioni troppo intense e pericolose.

Questo lo vedremo più chiaramente nel prosieguo del dialogo.

*(continua)*

## Trasmutazione delle Energie Emotive

Rimandando, per chi volesse approfondire, al capitolo *La sensitività in Autoconoscenza*<sup>1</sup>, diciamo, molto in sintesi, che l'emozione è un'energia localizzata al plesso solare che molto spesso determina la vita dell'uomo.

Ci sono emozioni steniche (euforia, entusiasmo, gioia...) e asteniche (ansia, paura angoscia...) e la fluttuazione delle onde emotive condiziona fortemente i comportamenti umani.

Il piano emotivo è caratterizzato dalla dualità attrazione/repulsione e ben poca è la libertà di scelta per chi si muove su questa linea.

Diremo ancora che la sofferenza emotiva è quella che più frequentemente causa dolore nell'uomo, sia a livello psichico, perché crea un disordine che mina la lucidità mentale, sia a livello fisico, perché le energie somatizzandosi determinano disfunzioni organiche varie.

Le cause più frequenti di tensioni emotive vanno cercate a monte, cioè nella condizione che si è creata sin dal concepimento.

Un bambino molto atteso e voluto ha delle caratteristiche diverse da un bambino non voluto, che viene rifiutato e, in qualche modo, subito.

---

<sup>1</sup> Gruppo Kevala (a cura di), *Autoconoscenza*, ed. Parmenides, 2011, p. 35 e sgg.

Nel primo caso si sviluppa un *possesso* (i genitori, per assicurargli il massimo benessere, proiettano su di lui un programma preciso e indurranno il bambino a seguirlo); nel secondo caso, si svilupperà un *rifiuto* per cui i genitori saranno meno esigenti e più “distratti”, causando altre problematiche.

Nel primo caso la tendenza reattiva del soggetto posseduto tenderà alla ribellione, perché prima o poi emerge un’istanza di autonomia e libertà (un esempio noto è quello di S. Francesco); nel secondo caso si può andare verso un conformismo e un adattamento ai desideri dei genitori e il bambino farà di tutto per essere gradito, accettato, amato (sindrome “scusate se esisto”).

Ovviamente la gamma di reazioni è molto più ampia (il rifiutato può essere talmente sofferente da essere lui a rifiutare per primo, quindi a non fidarsi e a sviluppare una litigiosità a volte violenta; il posseduto, se non ha una volontà decisa, può crogiolarsi nel mondo comodo e confortevole della famiglia, salvo poi ribellarsi in maniera nascosta: droga, sesso, nevrosi ecc.).

In ogni caso un’indagine della situazione a monte è indispensabile per capire tanti comportamenti e il fluire delle emozioni.

### *Dominare le emozioni*

Le emozioni ci condizionano moltissimo ed è molto importante decidere di dominarle: non è ammissibile che un meccanismo subconscio emotivo debba determinare la nostra vita!

Abbiamo varie armi per combattere questi eventi:

1) Intensa attività fisica: in questo caso le energie vengono “trasferite” a livello muscolare (nel numero precedente abbiamo citato Assagioli in riferimento alla trasmutazione delle energie sessuali, in parte quelle considerazioni possono avere attinenza anche in merito alla emotività).

2) Parlare, confidarsi, sfogare con qualcuno con cui si ha un rapporto sincero può essere molto utile per allentare la tensione.

3) Esercizi di respirazione: la respirazione è un meccanismo semiautomatico, si può compiere involontariamente o volontariamente. La respirazione ritmata volontaria può svolgere un ruolo preventivo in quanto alza la soglia della tensione. Se prima bastava un piccolo stimolo a scatenare l'ansia, dopo un allenamento con adeguati esercizi, l'ansia si presenterà più difficilmente.

4) Tenere un diario, scrivere, stimolare la mente: quando le emozioni sono moderate è molto utile concentrarsi su un problema di ordine mentale, perché le energie salendo a questo livello si spostano dal plesso solare, che rimane tranquillo. Non solo, ma la mente stessa può avvantaggiarsi di queste energie, diventando più lucida e creativa. A questo fine è molto utile tenere un diario o altro.

Va da sé che l'arma migliore è, come vedremo meglio, quella di prendere le distanze dal piano emotivo con un'azione interna di osservazione in modo che le energie possano essere "viste" e considerate estranee a noi stessi che siamo l'osservatore e non l'osservato.

E, infine, poiché è molto importante non lasciare che le emozioni si impongano, ma elaborare l'idea che sono dominabili, si può ricorrere anche alla... "bomba atomica", cioè a un'arma drastica come un ansiolitico. Questo non perché si sceglie la via più facile (e pericolosa, perché crea dipendenza), ma per interiorizzare che è la coscienza ad avere il potere e non la subcoscienza.

### *Trasmutare le emozioni*

Dominare non è trasmutare, nel dominio c'è un'azione di forza, nella trasmutazione c'è l'arte della comprensione.

Per questo fine ci sono delle tappe:

a) Prendere consapevolezza che il problema è in noi e non fuori di noi: se un evento, un rapporto, una difficoltà ci mette ansia o paura o angoscia, non devo eliminare l'evento o fuggire, ma comprendere che la tensione è in me. Presto o tardi spetterà a noi risolvere il problema; nessun altro lo potrà fare al nostro posto. Da ciò scaturisce una condizione di umiltà e paziente accettazione.

b) La tensione emotiva a poco a poco diventa oggetto di osservazione. Da qui nascono varie e importanti conseguenze: intanto, ripetiamo, questa osservazione rende l'energia emotiva "oggetto" di conoscenza, da ciò poi, automaticamente, si crea una separazione tra soggetto e oggetto che vengono distinti.

c) L'oggetto-emozione va accettato come energia cristallizzata non colpevole; in qualche modo le energie emotive vanno "amate", perché sono latrici di una crescita e di un messaggio preciso.

d) Man mano che ci si separa viene meno l'identificazione con esse che lentamente decelerano.

e) La mente, che a questo punto è più libera, si rende disponibile alla comprensione delle cause che hanno generato quelle cristallizzazioni, e della possibile trasmutazione.

f) Il *possesso* si risolve nella consapevolezza di avere tutto il diritto alla libertà, che è, come si dice, un valore non negoziabile, se inteso come sacro diritto di esprimere la propria virtù *areté*, cioè la propria capacità creativa, la propria eccellenza. Per cui anche se altri (genitori, educatori, ecc.) hanno proiettato su di noi i loro progetti, noi abbiamo il diritto di portare avanti i nostri progetti. Se tutto ciò è chiaro, con dolcezza e senza bisogno

di grandi conflitti, lo si può rivendicare e ottenere, considerando che questo è in armonia con la vita.

g) Il *rifiuto* si risolve con la consapevolezza di essere incondizionatamente amati dall'Amore. Per quanto non facile, questa nozione è terapeutica: l'amore è un principio universale che permea tutta la manifestazione. Occorre scoprire che anche se le nostre vicissitudini sono state dolorose, tutto era all'interno di una Provvidenza e Amore assoluti.

Occorre evocare questo principio, percepirlo dentro di noi e irradiarlo.

La trasmutazione delle emozioni si può fare anche con tecniche di evocazione e innalzamento delle energie e, ancora, cercando di gustare la delicatezza, la tenerezza, la dolcezza della vita che, in maniera materna, ci assiste, ci culla, ci perdona.

Allora, lentamente, possiamo gustare la gioia del donarsi, la bellezza della radianza, la pace e la pienezza dell'Amore, che per sua natura non può non amare, non può non amarci.

E, in tutto questo, non dobbiamo dimenticare mai che siamo una piccola particella, se così si può dire, dell'Essere, una armonica del Suono primordiale, una scintilla dell'Assoluto.

Qualsiasi cosa succeda, che ci piaccia o no, che ne siamo consapevoli o no, che siamo nella sofferenza o no, che siamo liberi o schiavi, nessuno, nessuno mai ci potrà togliere ciò che realmente siamo: sì, noi siamo Quello!

## Deviare dal Mondo

«Non è, in definitiva, il frastuono del mondo non commensurato col Bello che ti può impedire di trovare la nota giusta e vibrare l'Accordo. È, purtroppo, la tua coscienza che, sommersa in tale frastuono, non riesce a strapparsene convenientemente sì da fermarsi in un Punto-centro equidistante.

La costituzione di un "centro immobile", nella tua spazialità sonora, è un evento imprescindibile, se vuoi procedere nel costruire l'intesa.

Il tuo "io", con tutta probabilità, frappone mille ostacoli di ordine sentimentale, morale, intellettuale e altro; ma, se hai deciso, impregnati della potenza dell'Eros e brucia i fantasmi che ti giocano.»<sup>1</sup>

Il frastuono del mondo, non commensurato col Bello, è la condizione di disarmonia e di disagio perché viviamo in un mondo che si è sganciato dal Principio.

Gli interessi egoici si scontrano e perpetuano il disordine che tuttavia non ci può impedire di vibrare una nota armonica.

Nessuno può impedirci di sintonizzarci con il Principio, con l'Armonia e il Bene.

"Noi siamo nel mondo ma non del mondo"(Gv 17/14).

Noi apparteniamo all'Eterno.

---

<sup>1</sup> Raphael, *La Triplice Via del Fuoco, sūtra 52, Fuoco onnipervadente*. Edizioni Āśram Vidyā, Roma.

Tuttavia siamo identificati al mondo, convibriamo con esso: “la tua coscienza, sommersa in tale frastuono, non riesce a strapparsene convenientemente”.

Ecco l’azione veramente giusta, consapevole e forte da fare: strapparsi alla subcoscienza del mondo, deviare dal mondo, osservarlo come un fluire di eventi appartenenti al divenire con tutta la carica di violenza, ignoranza, inconsistenza. Non possiamo fermare il vento, non possiamo fermare il divenire.

Allora dobbiamo “lasciarlo andare”, dobbiamo concentrarci non tanto sull’ “osservato” ma sull’ “osservatore”.

Questi è sempre stabile, costante, impassibile. Dobbiamo fermarci in esso: “in un Punto centro equidistante” un punto immobile di là dalla dualità e polarità. Non siamo più questo: corpo, istinti, emozioni, sentimenti, pensieri...

Noi semplicemente siamo!

“La costituzione di un «centro immobile», nella tua spazialità sonora, è un evento imprescindibile se vuoi procedere nel costruire l’intesa”: la nostra spazialità sonora o coscienziale è piena di molteplici voci e contenuti di vario genere, eppure dobbiamo trovare un “centro immobile”, un punto di silenzio senza carica positiva né negativa, ma neutro e inclusivo; dobbiamo trovare un centro di gravità attorno al quale tutto gira costituendo così il punto di equilibrio, di forza e di amorevole compassione che non si contrappone a nulla.

“Intesa” significa sia “impegno reciproco a una determinata linea di condotta” sia, in senso arcaico, “attenzione”.

Dunque, se vogliamo costruire l’intesa e cioè comprendere qual è la nostra specifica azione nel mondo atta a creare armo-

nia e proporzione, atta cioè a dare il migliore contributo possibile al mondo, dobbiamo essere “attenti”, non al mondo ma al Principio.

Guardando al Mondo delle Idee o ai Principi universale possiamo essere canali di espressione di potenti Archetipi.

“Il tuo «io», con tutta probabilità, frappone mille ostacoli”: c’è molta difficoltà a stare immobili e centrati, c’è un *rajas* da fronteggiare, e ciò implica un impegno non indifferente; anche perché è giustificato da argomenti sentimentali (c’è bisogno d’aiuto, non si può stare con le mani in mano...); morali (è giusto e doveroso impegnarsi in prima persona, c’è un dovere da compiere e non possiamo permettere che il male dilaghi...); intellettuali (c’è un’etica da ottemperare, i migliori non possono lasciare il potere ai peggiori...) e altro (la gamma delle giustificazioni è infinita); sono tutte argomentazioni più o meno valide, eppure... fanno il gioco del “nemico”: si rischia di essere trascinati nel vortice del divenire per cui la nostra azione, per quanto nata dalle migliori intenzioni, viene sommersa dal frastuono delle contrapposizione e del caos.

“Ma se hai deciso impregnati della potenza dell’Eros e brucia i fantasmi che ti giocano”: se comprendiamo che solo guardando in Alto da una stabilità interiore possiamo offrire il più grande amore-sapere al mondo, allora dobbiamo con tutte le nostre forze (Eros) “bruciare i fantasmi che ci giocano”, le illusioni, i meccanismi condizionati subconsci, i nostri limiti individuali e collettivi.

«Nella tua subcoscienza dimorano note inconciliabili che ti costringono nella dissonanza. Ma perché volgi lo sguardo a ciò che morto? Perché ti occupi di defunti?

“Lascia che i morti sotterrino i loro morti”, e volgiti, o Magnifico, al Bello del presente che cerca svelamento [il passato è nella memoria, il futuro nell’immaginazione: non esistono. Se restiamo fermi nel presente ecco che si svela la bellezza-armonia].

Se resisti a quel sibilo di cembalo che affonda nella macina del tempo, hai vinto la discrepanza, per cui ti riuscirà facile intonarti sulla nota cristallina del grande Musicista». <sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Ivi, *sūtra* 53.

Le parentesi quadre sono nostre.

## Siamo Uno

*di Piera*

Incontro con Raphael, diversi anni fa. Una lunga chiacchierata passeggiando fuori, come era solito fare negli ultimi tempi. Abbiamo parlato di tante cose che non ricordo ma alla fine, come spesso mi succedeva parlando con lui, mi venne da piangere. Non era un pianto di tristezza ma un pianto liberatorio, come qualcosa che si scioglieva, dolcemente. Il Maestro mi guardò con quel sorriso un po' canzonatorio ma tenero allo stesso tempo e mentre si allontanava mi disse queste parole: "Non piangere, sennò piango pure io ... e poi siamo due ... e invece siamo Uno". Poche parole ma un grande insegnamento. Quello che io ricordo di quell'incontro sono quelle sue ultime parole che mi hanno fatto riflettere tanto, più di qualsiasi disquisizione dottrinarica. Perché il suo modo di toccare l'Anima era così, semplice e immediato, quasi in sordina, senza farsi notare. Con quelle poche parole lui riuscì a toccare tutti i punti che avevo bisogno di comprendere in quel momento:

Il pianto: reazione emotiva che non viene condannata ma sottolineata con ironia. Nessun rimprovero ma nessun indulgere ad atti consolatori; solo il riportarti a te stesso.

Siamo due: nell'emotività c'è dualità, attrazione/repulsione, bisogno; un approccio alla spiritualità infantile e bisognoso di

conforto; la ricerca di consolazione. In questo perciò “siamo due”, non c’è unità ma separazione: cerco qualcosa fuori di me.

“Invece siamo Uno”: con quest’ultima affermazione Raphael mi riporta a sé, al Sé, all’Unità tra tutti gli esseri, all’identità tra Maestro e discepolo, perché nella Realtà ultima, nell’essenza, siamo Uno. Ma per agganciarsi a quell’Unità bisogna andare oltre la zona emotiva, farsi carico delle proprie debolezze e mancanze, accettarle e andare oltre; non c’è più un io e un tu ma un’unica eterna Realtà sempre presente.