

PSICOLOGIA BIBLICA • IL PERCORSO INTERIORE

Il ruolo della meditazione nella crescita spirituale

Alzare lo sguardo verso il cielo

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“È spirituale tutto ciò che si riferisce al dispiegamento o al vero progresso dell'umanità ... Il mondo nascosto sta diventando per noi tanto reale quanto tutto ciò che vediamo, e stiamo iniziando a destarci alla realtà di una grande Vita in cui ci troviamo immersi”.

Roberto Assagioli

Se il mondo va per conto suo e spesso va di male in peggio, individualmente possiamo occuparci della nostra crescita interiore, sebbene in una società che non si cura di certi valori importanti.

Se la vita ultraterrena non è una realtà, dice Paolo, “mangiamo e beviamo, perché domani morremo” (1Cor 15:32). L'apostolo fa qui riferimento a Is 22:13 in cui, lamentando il fatto che le persone non riflettono sulla necessità di valutare le proprie cattive azioni e di farsi un esame di coscienza, è detto: “Ecco che tutto è gioia, tutto è festa! Si ammazzano buoi, si scannano pecore, si mangia carne, si beve vino. «Mangiamo e beviamo, poiché domani morremo!»”.

L'essere umano ha in sé il bisogno di qualcosa di migliore, di bello, che lo faccia sentire pienamente realizzato. Afferma il saggio ebreo che scrisse Ec 3:11: “Dio ha fatto ogni cosa bella al suo tempo: egli ha perfino messo nei loro cuori il pensiero dell'eternità, sebbene l'uomo non possa comprendere dal principio alla fine l'opera che Dio ha fatta”. Egli aggiunge poi ai versetti seguenti che “non c'è nulla di meglio per loro del rallegrarsi e del procurarsi

del benessere durante la loro vita”, affermando che “se uno mangia, beve e gode del benessere in mezzo a tutto il suo lavoro, è un dono di Dio”.

Alla conclusione del suo trattato, il saggio ebreo afferma: “In fin dei conti, una sola cosa è importante: Credi in Dio e osserva i suoi comandamenti” (*Ec 12:13, TILC*). Fermo restando che questa è la cosa più importante, la vita e il suo godimento sono e rimangono dono di Dio.

Per coltivare la nostra spiritualità ovvero tutto ciò che ha a che fare con il nostro animo e con la nostra interiorità, ci sono molti modi. Questi modi non escludono affatto la fede. Si può praticare la fede, che è l'apice della spiritualità, e si può coltivare la spiritualità intesa in senso più ampio. Tali modi possono includere l'arte, la musica, la danza, finanche il sesso nell'ambito del rapporto coniugale. Tra questi modi c'è anche la meditazione.

Nei momenti in cui ci si sente a terra e sembra che la vita non abbia più senso, è nel



collegamento con la spiritualità che si scopre che nonostante tutto c'è ancora speranza e la vita ha significato. Anna Frank, rinchiusa in un nascondiglio insieme alla sua famiglia per scampare ai nazisti, annotò suo diario: “Eppure, se alzo gli occhi al cielo,



penso che tutto andrà bene”. Questa sua riflessione è in sintonia con la meditazione del salmista biblico che scrisse: “Alzo gli occhi verso i monti ... Da dove mi verrà l'aiuto?” (*Sl 121:1*). Non ci vuole un genio per capire che esiste una realtà oltre quella che vediamo. È piuttosto lo stolto che dice “in cuor suo: «Non c'è Dio»” (*Sl 14:1*). Accedendo alla spiritualità si diventa non solo più consapevoli ma anche più capaci di realizzare ciò che desideriamo per dare maggior senso alla nostra vita. Si diventa più completi. E più felici.

Può accadere che la spiritualità faccia irruzione in noi all'improvviso, inaspettata. Può accadere che guardando un cielo stellato si intuisca che dietro l'intero universo c'è Qualcuno. Può accadere che soffermandosi sulla parola “Dio” si percepisca la sua presenza; non avviene la stessa cosa pensando a Zeus o a Minerva. Tuttavia non è necessario attendere questi momenti rari e preziosi. Possiamo accedere alla spiritualità quando vogliamo, facendone esperienza. Spontanea o cercata, la spiritualità è un'esperienza molto positiva: ci eleva, ci trasforma dentro, ci fa vivere uno stato di grazia.

Se non si è preparati, vivendo un'esperienza spirituale molto intensa ci si può sentire travolti e non sapere come gestire l'energia che ci riempie fino a traboccare. È per questo motivo che la psicoterapia consiglia di lavorare prima sulla propria personalità, perché più

conosciamo le nostre sub-personalità e più siamo in grado di gestire le energie che scaturiscono dalla spiritualità.

Ci sono tanti modi per coltivare la spiritualità. Ciascuno scelga quello che gli sembra più consono. Un metodo iniziale e molto efficace, preparatorio, è quello che abbiamo visto nello studio precedente: sapersi disidentificare. È infatti staccandoci dall'identificazione con gli aspetti della nostra personalità che ci poniamo al centro di noi stessi, ed è lì che si può attingere alle energie della spiritualità. È il nostro Sé ad essere in contatto con il regno dello spirito.

Il Sé, che è spirituale, è la realtà fondamentale della persona; è del tutto individuale ma è contemporaneamente connesso ad ogni cosa. È l'esperienza del Sé spirituale che dà alla persona il senso di libertà e di espansione. È questa esperienza che permette i collegamenti con le energie superiori e che permette la crescita spirituale.

Il Sé non cambia mai la sua essenza; esso rimane anche quando tutto il resto se ne va. È l'inconscio che cambia, non il Sé. L'inconscio è tutto un insieme: la sua suddivisione come appare nello schema qui a lato è fatta solo per una più chiara comprensione, ma non c'è una

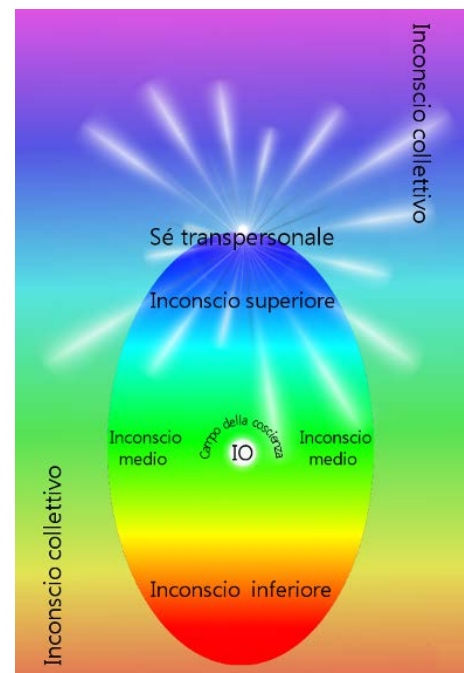


sezione migliore o peggiore delle altre. Il Sé è

come il sole e l'inconscio è come i suoi raggi. Il Sé irradia in continuazione le sue qualità nell'inconscio.

Queste qualità sono allo stato puro, perché 'siamo fatti in maniera tremendamente meravigliosa' (Sl 139:14 TNM). Paolo elenca alcune di queste qualità: "Amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo" (Gal 5:22), che sono frutto dello spirito. Le qualità irradiate nell'inconscio sono pure, ma possono venire distorte passando attraverso l'inconscio mediano e la personalità. In altre parole, le qualità non vengono sperimentate nel loro stato puro per via dello stato in cui si trova la nostra personalità. Così, l'amore (che in sé è puro) può diventare un amore distorto e malato, degenerando in possesso o gelosia, oppure degradarsi in sesso fine a se stesso; la fede (che in sé è pura) può degenerare in religiosità o in superstizione.

"La psicosintesi è un metodo di sviluppo psicologico e di autorealizzazione per chi rifiuta di rimanere schiavo dei suoi fantasmi interiori o di influenze esterne ed è intenzionato ad acquistare il dominio sulla propria vita". – R. Assagioli.



Anziché piangersi addosso, facendo l'errore di identificarci con una nostra sub-personalità



basata su una di queste degenerazioni delle qualità, è meglio considerare che una distorsione è l'altra faccia della stessa medaglia. L'egoismo è la degenerazione di un sano amor proprio; l'avarizia è la degenerazione di una sana oculatezza; e così via.

Trattando in modo adeguato le degenerazioni possiamo riportare la medaglia nel verso giusto. Trasformando una sub-personalità si contribuisce a trasformare l'intera persona e a crescere in un continuo sviluppo. Questa vita è fatta così. Ci possiamo avvicinare sempre di più ad una esperienza pura, ma ci sarà sempre qualcosa che opera contro in contemporanea. Una medaglia con una sola faccia non esiste in questo mondo. – Cfr. *Rm* 7:13-20.

C'è differenza tra intenzione e motivazione. Le intenzioni provengono dal Sé, le motivazioni dalle sub-personalità. Un'intenzione nasce da una necessità del Sé. Quando la regina Izebel intendeva far mettere a morte il profeta Elia, costui aveva necessità di mettersi in salvo; questa era la sua intenzione. Fece quindi una scelta: si addentrò nel deserto. E qui entrò in gioco la sua motivazione, perché le motivazioni hanno carattere esclusivo e sono la causa delle decisioni, che possono essere parziali e a volte anche sconsiderate. Elia va nel deserto perché vuole morire, non sopportando più la situazione. Un angelo gli appare e lo guida. La sua motivazione fu vittimistica, come spesso accade. La sua intenzione puntava però al soddisfacimento di una profonda necessità, salvarsi, che era una manifestazione del suo Sé. Tale intenzione perse valore scadendo nella motivazione di volerla fare finita. - *1Re* 19:1-18.

Prima di agire occorre quindi fermarsi a riflettere. Abbiamo a che fare con un'intenzione o con una motivazione? Come soddisfare un nostro desiderio? È il caso che lasciamo perdere ciò che è dettato solo da una sub-personalità? Non è meglio valutare la necessità, espressa nell'intenzione? Fatto ciò, abbiamo una solida base per le nostre successive azioni. In ciò può essere di aiuto rappresentare la nostra volontà per averla sotto gli occhi e richiamarla alla mente: scriverla, farne un disegno, ripeterla mentalmente come uno slogan, apporre un biglietto o altro, secondo i propri gusti.



Non bisogna aver paura di identificarsi con il proprio Sé. Per connetterci con il nostro Sé, con la nostra essenza spirituale, è molto utile la meditazione. È nella meditazione che esprimiamo le nostre verità interiori. Con meditazione intendiamo qui il pensare in modo consapevole impiegando le nostre energie interiori verso un certo obiettivo. Comodamente

seduti in un luogo in cui non si viene disturbati, la prima cosa è rilassarsi: lasciar cadere le spalle, respirare con calma, chiudere gli occhi. Quanto poi si è in uno stato di pace, si richiama alla mente un ambiente che ci dona serenità. Secondo la propria preferenza, può essere una spiaggia, una collina, un'isola, la cima di una montagna o altro. Poi ci inoltriamo in quel meraviglioso paesaggio, in cui siamo soli e indisturbati. Lo godiamo con calma, ammirandone colori, annusando i profumi, ascoltandone i rumori. Passeggiando troviamo una panchina e ci sediamo, appagati. Ecco che allora vediamo qualcuno arrivare in lontananza. Viene verso di noi, sorridendoci. È una persona che stimiamo molto e a cui siamo affezionati. Può essere un nonno o una nonna o un altro parente che non c'è più, un amico o un'amica che è scomparso, qualsiasi altro personaggio, anche antico. Si siede accanto a noi, ci sorride ancora, con benevolenza e sincero affetto. Ci domanda come va. E inizia il dialogo. Gli apriamo il nostro cuore, gli diciamo le nostre apprensioni e i nostri desideri. Ci ascolta con attenzione, ci capisce, non ci giudica mai ma ci comprende, ci parla. Parliamo e parliamo. Facciamo domande e abbiamo delle risposte. Replichiamo e otteniamo altre risposte.

È evidente che ciò che dirà è ciò che gli mettiamo in bocca, ma il suo dire è dettato dal nostro subconscio. Stiamo parlando con noi stessi ad un livello più profondo. In questa meditazione riflessiva e ricettiva si accresce la nostra coscienza spirituale e approfondiamo la nostra capacità di essere utili a noi stessi e agli altri. Quando il nostro compagno o compagna di viaggio si commiaterà, saremo grati, più in pace, finanche felici, soddisfatti, carichi di energia.

