

## **Gli Archetipi della Bellezza**

Yoga Fest 2016

### **I Veda e il Kali Yuga**

I VEDA, La millenaria conoscenza spirituale indiana, Giorgio Cerquetti, Om Edizioni, 2013, da pagina 85.

### **Filosofia greca**

#### **Definizione di filosofia e filosofo**

*Filosofia intesa come certo discorso legato ad un modo di vivere,  
e come un modo di vivere legato ad un certo discorso.*<sup>(2)</sup>

Partiamo dalla parola *philos sophia*, amore per il sapere, ricerca di un sapere perduto, una connessione tra l'uomo e il Vero che è andata perduta e che l'uomo cerca di ritrovare. Nella *Apologia di Socrate* Cherefone aveva chiesto all'oracolo di Delfi, ovvero al dio Apollo, chi fosse il più sapiente e l'oracolo aveva risposto essere Socrate, cioè l'unico che fosse cosciente di “*non valere nulla per quanto riguarda il sapere*”<sup>(2)</sup>. Compito di Socrate sarà quindi quello di rendere coscienti gli altri uomini della loro *non sapienza*. L'uomo ha perso la Conoscenza, l'uomo ha subito una caduta e l'idea era presente nel concetto stesso di una *età dell'oro* in cui l'uomo fosse di fatto perfetto nel corpo, nello stato di salute, nella percezione del Vero e nelle inclinazioni.

Famosa è l'ironia di Socrate, con cui egli si rifiuta di prendere sul serio sia sé

stesso che gli altri, visto che la conoscenza filosofica o la conoscenza umana non può essere presa davvero sul serio. La conoscenza alla quale Socrate si riferisce non è un sapere fatto da un insieme di proposizioni e di formule che si possono scrivere, comunicare o vendere già confezionate... come narra il *Simposio*, Socrate arriva in ritardo perché si è fermato a meditare, immobile e in piedi, “ *tutto raccolto in sé su qualche idea*”. Quando Socrate pretende di non sapere che una cosa, ossia di non sapere nulla è perché rifiuta l'idea tradizionale del sapere. Presuppone che il sapere e la verità non possano essere ricevuti come confezionati ma debbano essere generati da ogni singolo individuo. La conoscenza si trova nell'anima stessa e solo l'individuo può scoprirla, non prima però di aver capito che il proprio sapere era vuoto, di vivere una vera e propria aporia, all'impossibilità di esprimere e formulare un sapere.

Platone esprimerà miticamente quest'idea dicendo che ogni conoscenza è reminiscenza di una visione che l'anima ha avuto in un'esistenza anteriore. Bisogna dunque imparare a ricordare di nuovo. In questo senso Platone risente dell'influenza della conoscenza Vedica che ha appreso presso le università di indiane, **Platone studia nelle scuole Indiane**, e di cui conosce i principi.

Socrate costringe l'interlocutore a passare dal sapere a se stesso e a mettersi in discussione, a rendere conto della propria vita e delle proprie scelte e della propria condotta.

*Oh tu che sei il migliore degli uomini, tu che sei ateniese, cittadino della più grande città e più rinomata per sapienza e potenza, non ti vergogni a darti pensiero delle ricchezze per ammassarne quante più puoi, e della fama e degli onori; e invece dell'intelligenza e della verità e della tua anima, che si tratterebbe di rendere migliore, non ti dai affatto né pensiero né cura? <sup>(2)</sup>*

Si tratta, dunque, di mettere in questione noi stessi e i valori che reggono la nostra vita. Il vero problema non è dunque il sapere questa o quella cosa, ma l'essere in questo o quel modo:

*Non mi preoccupo affatto per le cose di cui si preoccupa la maggior parte della gente: affari, denaro, amministrazione dei beni, cariche di stratega, successori oratori in pubblico, magistrature, coalizioni, fazioni politiche. Non ho intrapreso questa via... ma quella grazie alla quale, a ciascuno di voi in particolare, potrò arrecare il maggiore dei benefici tentando di persuaderlo a preoccuparsi meno per quello che possiede che per quello che è lui stesso, al fine di diventare il più possibile eccellente e ragionevole.*<sup>(2)</sup>

Questo appello ad “essere”, Socrate non lo esercita soltanto con le sue domande, con la sua ironia, ma anche e soprattutto con il suo modo di essere, con il suo modo di vivere, con il suo stesso essere<sup>(2)</sup>.

Il filosofare non è più, come intendono i sofisti, l'acquisizione di un sapere o un saper fare, di una *sophia*, ma è mettere in discussione se stessi perché si prova la sensazione di non essere ciò che si dovrebbe essere. Questa è la definizione del *philo-sophos* nel *Simposio* di Platone, l'uomo desideroso di saggezza, proprio come insegnavano già le scuole Vediche in India.

Socrate risponde a quello che alcune persone potrebbero dirgli: “Non provi forse vergogna per aver condotto una vita che ti ha condotto alla morte?”

*Questo non è parlare come si dovrebbe, immaginare cioè che un uomo di un certo valore, per insignificante che sia, debba calcolare le proprie possibilità di vita o di morte, invece di considerare soltanto, nel suo agire, se ciò che fa è giusto o meno, se si comporti da uomo di bene o da uomo malvagio*<sup>(2)</sup>.

Come si vede, il sapere e il non-sapere non riguardano dei concetti, ma dei valori: il valore della morte da un lato, e i valori del bene morale e del male

morale dall'altro. Socrate non sa niente del valore da attribuire alla morte perché essa non è in suo possesso; perché, per definizione, l'esperienza della morte gli sfugge. Tuttavia sa quale siano il valore dell'azione morale e dell'intenzione morale, perché queste dipendono da una sua scelta, da una sua decisione, da un suo impegno; e hanno dunque origine dentro se stesso. Il sapere non è un sapere e basta, ma un sapere vivere, un saper attingere alla esperienza interiore. Non esiste sapere se non dalla scoperta personale che proviene da dentro se stessi. Socrate parla di un *daimon*, la voce divina che parla dentro di lui trattenendolo dal fare determinate cose.

Nel SIMPOSIO si trovano delle pagine sul concetto di Bellezza.

### **Il discorso filosofico e gli esercizi spirituali (*askesis*)**

Gli stoici distinguevano la filosofia, vale a dire la pratica vissuta delle virtù che per essi erano la logica, la fisica e l'etica, dal “discorso secondo la filosofia”, vale a dire l'insegnamento teorico della filosofia, a sua volta suddiviso in teoria della fisica, teoria della logica e teoria dell'etica.

Per gli antichi non si è filosofi in funzione dell'originalità o dell'abbondanza del discorso filosofico che si è creato o sviluppato, ma in funzione del modo in cui si vive. Si tratta, innanzi tutto, di diventare migliori. La vita filosofica culmina nella vita secondo lo spirito. I filosofi antichi guardano con diffidenza coloro, per usare un'espressione di Seneca, che “ fanno dell'amore e della saggezza (*philosophia*) un amore della parola (*philologia*)” chiamati in genere sofisti.

Platone la scelta del Bene, epicurei scelta del piacere puro, stoici scelta del pensiero morale, Aristotele e Plotino la scelta di vita secondo l'Intelletto. In tutte le scuole si trovano, persino tra gli scettici, gli esercizi (*askesis*), vale a dire delle pratiche volontarie e personali destinate ad una trasformazione del

sé.

Presocratici

Su Pitagora:

*Tra di essi, viveva un uomo straordinario, che aveva saputo acquisire una grande ricchezza di pensieri (prapidon), capace in ogni genere di opere, poiché quando faceva uno sforzo nei suoi pensieri, egli vedeva facilmente ciascuna delle cose che erano avvenute in dieci o venti vite di uomini.*

La parola *prapides* indica in origine il diaframma la cui tensione può arrestare la respirazione e, su di un piano figurato il pensiero. Quindi Empedocle fa allusione a “tecniche di controllo del flusso respiratorio, tramite il diaframma, che dovevano permettere all'anima di concentrarsi per liberarsi dal corpo e viaggiare nell'aldilà.” Si parla inoltre sovente di personaggi, come i cinici Diogene e Metrocle, che avrebbero messo fine ai loro giorni trattenendo il respiro.

Aristea e Pitagora avrebbero posseduto il dominio della loro anima grazie ad una disciplina di vita ascetica. Vernant scrive: “ *Dal canto nostro, saremmo tentati di stabilire un accostamento con le tecniche di tipo yoga*”.

Pitagora credeva nelle reincarnazioni, e aveva il potere di ricordare le sue esistenze anteriori. I Pitagorici praticavano ogni mattina e ogni sera la rimemorizzazione di quanto successo nel giorno e l'esame di coscienza

*Questo sovvenirsi della vita quotidiana diventa un esercizio capace di farci ricordare ciò che abbiamo fatto nelle nostre vite anteriori, e a darci così la sensazione della nostra immortalità.*

*Euthymia* = buona disposizione d'anima che equivale alla gioia. Democrito la ricercava nello stato di equilibrio dell'anima, cui si può giungere sapendo adattare il proprio agire a ciò che si è capaci di fare. La gioia corrisponde dunque alla conoscenza di sé.

## Esercizi del corpo, esercizi dell'anima

Sono esistiti trattati sulle tecniche degli esercizi (*akesis*) filosofici, che non ci sono pervenuti, tranne uno dello stoico Musonio Rufo. Dopo aver affermato che coloro che intraprendono la pratica della filosofia hanno bisogno di esercitarsi, egli distingue alcuni esercizi specifici per l'anima (meditazione, prescrizioni etiche, distacco) da altri esercizi dedicati all'anima e al corpo (freddo, caldo, sete, fame, frugalità del cibo, durezza del giaciglio, astinenza dalle cose gradevoli, sopportazione del dolore). Così come con gli esercizi ginnici, l'atleta dà al suo corpo una forza e una forma nuova, altrettanto il filosofo sviluppa la sua forza d'animo e modifica se stesso con gli esercizi filosofici. L'analogia poteva apparire tanto più evidente, considerato che era nel *gymnasion*, vale a dire nel luogo dove si praticano gli esercizi fisici che venivano spesso tenute le lezioni di filosofia. Esercizio del corpo e dell'anima concorrono a formare l'uomo vero, libero, forte indipendente.

La presa di coscienza è, a tutti gli effetti, un atto di ascesi e di distacco, come emerge anche in Plotino, che consiglia all'io di separarsi da ciò che gli è estraneo:

*Se non riesci ancora a vedere la tua propria bellezza, fa come lo scultore di una statua che deve riuscire bella: toglie questo, raschia quello, leviga in quel punto, pulisce quell'altro, fino a fare apparire il bel viso nella statua. Allo stesso modo, anche tu togli tutto ciò che è superfluo, raddrizza tutto ciò che è storto, purificando tutto ciò che è oscuro per renderlo lucente, e non cessare di scolpire la tua propria statua fino a che non brillerà in te la chiarezza divina della virtù.*

## Citazioni sulla bellezza

Osho:

*Religione non è credere in Dio, religione non è credere nel papa, religione non è credere in alcun sistema ideologico. Religione è conoscere ciò che è*

*eterno dentro di te: ciò che è la verità della tua esistenza, ciò che è la tua bellezza, la tua grazia, il tuo splendore. L'arte di lasciarsi andare è sinonimo di esperienza dell' immateriale, dell' incommensurabile: il tuo autentico essere”*

— —

*“A colui che sia giunto al grado supremo (télos) della iniziazione amorosa, all'improvviso si rivelerà una realtà meravigliosa per sua natura, quella stessa, o Socrate, in vista della quale sono state sopportate tutte le fatiche precedenti: una bellezza eterna, che non nasce e non muore... E il Bello (tò kalòn) neppure si renderà visibile a lui come un volto... né apparirà come un concetto o una conoscenza di tipo razionale... si manifesterà come esso è per sé e con sé, sempre identico a se stesso...”*

*(Platone, Simposio, 210 e – 211 b; trad. aut.)*

— —

*La via del **Bello** è quella in cui l'uomo 'affascinato' da un aspetto della dimensione sensibile percepisce 'oscuramente' la presenza in essa di un qualcosa di più 'elevato' che tende 'anagogicamente' ad attrarlo verso l'alto.*

*Il Bello riluce nel mondo come armonia e perfezione di forme ed induce l'**Amore** in chi lo contempla. L'uomo stesso attraverso l'Arte può (grazie al suo spirito!) 'produrre' Bellezza.*

*Colui il quale è sensibile al Bello vive in uno stato d'interiore 'entusiasmo' ma percorre una via il cui termine ultimo 'nascosto' è immateriale e sovraformale poiché nessuna bellezza 'sensibile' (soggetta alla imperfezione, al decadimento e alla morte) può del tutto appagare il suo inesausto bisogno metafisico.*

*La via del **Bene** è quella delle **Virtù**, cioè di quei costumi di vita che si manifestano come Bellezza 'morale', cioè come Bellezza dell'Anima.*

*E' una via più 'elevata' di quella del Bello poiché essa è già 'immateriale'. Lo aveva detto già Platone nel Simposio ammonendo a passare dall'Amore*

*per dei bei corpi all'amore delle belle anime.*

*Dal piano 'estetico', dunque, l'uomo deve innalzarsi al piano 'etico' praticando le virtù e svincolandosi, sia pur ancora parzialmente, dal piano della materialità e dai legami passionali alle 'cose' materiali.*

*Si potrebbe così dire che il Bene è in realtà un Bello 'smaterializzato', 'trasfigurato' grazie ad un*

*31/8/2016 Plotino e le vie per l'estasi filosofica*

*processo ascensivo.*

## **PRATICA DI YOGA NIDRA**

1. Indurre il rilassamento profondo, giardino fiorito con il lago di acqua limpida, cascata e dietro un tunnel che scende nelle profondità della terra, verso una caverna in cui si vede la propria luce interiore, il piccolo Sé dentro il grande sé; uscire dalla grotta in una spiaggia con un vasto oceano dalle infinite onde. immaginare un bambino in un grande fiore di loto, cullato dalle onde. Il bambino siamo noi, cullati dalle onde, nell'aria si sente il canto dell'Om, un filo collega il nostro ombelico al cielo.

2. Nel cielo immaginare il dio Vishnu, durante la presente notte cosmica, nell'atto di dormire sdraiato sul fianco sinistro, la testa poggiata sulla propria mano, nel mezzo delle acque cosmiche, nella pace e nel silenzio assoluto. Sogna, sogna i mille universi esistenti nella sua grande notte. Per ognuno di questi universi esiste un Brahman, un grande Demiurgo, colui che materializza i sogni di Vishnu e li rende reali. Immaginare il Brahman del nostro universo, sospeso nello spazio cosmico nella posizione del Loto. Tra le sue mani contiene il nostro universo nella forma di una spirale di energia, nell'atto di materializzarlo. Così Brahman materializza tutto quello che è e

tutti noi.

3. Noi siamo collegati a loro, attraverso il nostro filo, dall'ombelico alla loro energia ed al loro potere creativo, siamo fatti a loro immagine e somiglianza, il loro potere creativo è il nostro, attraverso i nostri sogni e la nostra immaginazione.

4. Siamo nel bosco del Kali Yuga, lo Yuga della dimenticanza e dell'oblio, dell'ignoranza e della confusione. Camminiamo attraverso il bosco fittissimo e scuro, nella notte buia. Versi di animali sconosciuti giungono alle nostre orecchie spaventandoci e facendoci procedere all'erta. Ci guardiamo intorno, scorgendo nel buio, appesi agli alberi, dei biglietti. Incuriositi, ne prendiamo uno e leggiamo su di esso un'idea negativa che ci riguarda e ci allontana dalla nostra bellezza interiore ed esteriore. Abbiamo un sacchetto appeso alla nostra spalla sinistra, mettiamo il primo bigliettino nel sacchetto. Ne scorgiamo un secondo, lo apriamo e leggiamo un'altra idea negativa che ci allontana dalla nostra bellezza. Ne scorgiamo un terzo e una terza parola. Poi un quarto e un quinto, un sesto, un settimo biglietto. Sette biglietti, sette parole, tutti nel sacchetto, mentre continuiamo a camminare attraverso il bosco fitto. Raggiungiamo la fine del bosco, che si apre in una radura. Lì ci attende la dea Kali, la dea che brucia ogni ostacolo sul suo percorso. Ha il corpo blu, una collana di teschi appesa al collo, il viso striato di sangue, ci mostra la lingua con gli occhi furenti iniettati di sangue. Ha cinque braccia sul lato destro e nelle cinque mani rispettivamente, un disco di energia, uno scettro, un tridente, una sciabola ed uno scudo. Cinque braccia sul lato sinistro e nelle cinque mani rispettivamente, il fuoco, una coppa, un'ascia, una freccia e la testa di un uomo. È la dea della distruzione e della purificazione. Con una delle mani vi porge il fuoco. Al centro della radura c'è una catasta altissima e larghissima di legna, voi prendete il fuoco dalla mano della dea ed accendete la pira. Tutta la catasta si incendia, le fiamme si spargono in altezza e larghezza diventando altissime. Iniziate a danzare intorno al fuoco al ritmo di un tamburo battente il cui ritmo diventa sempre

più incalzante. Girate danzando sempre più vorticosamente intorno al tuo, lanciando grida di liberazione. iniziate a prendere ognuno dei biglietti dalla vostra sacca, a leggere gona delle parole e lanciarle nel fuoco, osservandole mentre bruciano e si riducono in cenere, poi iniziate a togliervi i vestiti e a lanciarli nel fuoco, vi togliete tutto fino a rimanere completamente nudi e a lasciarvi cadere al suolo addormentandovi esausti.

5. Vi risvegliate all'alba. Il sole non è ancora sorto, ma sua luce inizia a rischiarare il cielo, la natura comincia a risvegliarsi intorno a voi. Alle prime luci dell'alba, la radura si mostra nel suo aspetto di tenue e vasto prato fiorito, le prime farfalle volano sui fiori festeggiando il nuovo giorno. Più avanti un ruscello di acqua limpida, nel quale vi immergete godendo la sensazione dell'acqua fresca e viva sulla pelle. al di là del ruscello vi è sospeso uno specchio in una grande cornice. Vi riflettete nello specchio, non avete più i vestiti e il vostro corpo vi si mostra innanzi in tutta la sua grazia e la sua bellezza. Il vostro corpo, la vostra forma esteriore, riflette il vostro state interiore. Osservate la vostra forma e in essa riconoscete la vostra unicità, la vostra irripetibile originalità, la vostra irripetibile bellezza. Appena riuscirete ad osservarvi sinceramente, a vedervi veramente, lo specchio si dissolverà, lasciando al suo posto solo la cornice vuota. Passate attraverso quella cornice ed entrate nell'era del Satya Yuga, l'era della perfezione, della completa coscienza di sé, della Verità assoluta. Tutt'intorno a voi sentite il suono dell'om, scorgete in lontananza un grande e maestoso edificio che brilla di luce dorata irradiandola tutta intorno. Vi dirigete verso quel grande edificio. Nella natura tutta intorno vedete persone bellissime di diverse forme e specie, accumulate da una bellissima aura di cui rilucono. Il loro aspetto vi lascia incantati, la loro bellezza interiore è così intensa da irradiare bellezza intorno e luce, grazia ed eleganza. Il loro intelletto è perfetto, la loro memoria è perfetto, il loro corpo è perfetto. Vedete che trascorrono il tempo danzando al suono di strumenti dal suono etereo e soave, danzano insieme agli uccelli e alle farfalle, alcuni meditano, altri

cantano, altri praticano lo yoga, altri si amano dolcemente. Tutta l'aria è permeata dall'amore, dall'armonia e dalla perfezione. Vi sedete sotto un albero e rimanete lì ad osservare e ad assorbire attraverso il respiro e attraverso tutta la vostra pelle, la sensazione di pienezza, di gioia e di amore che sentite intorno a voi. La respirate e mentre inspirate la sentite penetrare in ogni vostra cellula, ad ogni livello del vostro essere, dal più materiale al più sottile, ve ne riempite completamente. Respirate, assorbite, prendete tutto quello che potete da quello che vedete intorno a voi.

6. Ora è tempo di ritornare indietro, tornate verso la cornice, attraversatela. La cornice è fatta di un materiale che può essere ridotto in una polvere. Riducete la vostra cornice in una polvere, chiudendo il passaggio spazio-temporale. Continuate a camminare nella direzione opposta verso il ruscello. Oltre il ruscello scorgete da lontano la figura di Socrate, il vecchio saggio, che vi aspetta sorridendo con sguardo tenero e paterno. Vi avvicinate e lui vi dice : “ *Se non riesci ancora a vedere la tua propria bellezza, fa come lo scultore di una statua che deve riuscire bella: toglie questo, raschia quello, leviga in quel punto, pulisce quell'altro, fino a fare apparire il bel viso nella statua. Allo stesso modo, anche tu togli tutto ciò che è superfluo, raddrizza tutto ciò che è storto, purificando tutto ciò che è oscuro per renderlo lucente, e non cessare di scolpire la tua propria statua fino a che non brillerà in te la chiarezza divina della virtù.* “

7. Ritornate sul fiore di loto cullati dalle onde e poi a camminare sulla spiaggia, ritornate nella grotta, rivedete velocemente la fiamma del vostro piccolo e grande Sè, attraversate tutta la grotta, ripercorrete il tunnel salendo in superficie, ritornando alla cascata e al grande giardino. Camminate sulle sponde del lago respirando l'aria fresca e godendovi la luce del sole. Nell'acqua, nuotano dei pesci. Vi sedete vicino all'acqua e respirate sempre più profondamente, sentendovi rinvigoriti e pieni di energia. Sentite il vostro

respiro e il vostro corpo sdraiato sul pavimento che si muove, mentre respirate. Ritornate a sentire i suoni esterni qui nel giardino delle Monacelle a Matera, riportate il movimento nelle mani e nei piedi. Muovete le mani e i piedi, sollevate le braccia ai lati delle orecchie stiracchiandovi, giratevi su un fianco, poggiando la testa sul braccio che da a terra e rimanete per qualche respiro in posizione fetale. Poi spingendo con l'altra mano sul pavimento, tornate a sedere.

### **Bibliografia**

1. I VEDA, La millenaria conoscenza spirituale indiana, Giorgio Cerquetti, Om Edizioni, 2013
2. Che cos'è la filosofia, Pierre Hadot, Biblioteca Einaudi, Einaudi, 1998
3. Apologia di Socrate, Platone
4. *I Versi aurei*, Ierocle, scrittore apocrifo neopitagorico, V sec. d.C.