

## L' ARTE COME SENTIERO AUTOREALIZZATIVO

Amici carissimi.

Oggi è importante dedicarsi ad attività creative, occuparsi di colori, di forme, di suoni o di movimento, in modo tale che la sfera dei sentimenti inconsci, le nostre zone d'ombra finora sconosciute possano manifestarsi, possano essere uditi, visti e forse anche compresi.

Che cos'è la creatività?

È un moto originario e sorge da un bisogno naturale, quasi infantile, dell'essere umano di avere uno spazio per il "godimento", anche senza uno scopo ben preciso, di avere uno spazio per potersi esprimere liberamente, per ritrovare se stessi.

Ma nel pratico come si può accedere alla creatività?

Quando qualcuno vuole scavare un pozzo inizia rimuovendo la terra e le pietre, dopodichè l'acqua comincia a filtrare dalle pareti del pozzo fino a riempirlo. L'acqua c'era già, non era necessario portarla lì; occorreva solo rimuovere le pietre e gli strati di terra che ne impedivano il suo libero corso. Ugualmente, per accedere alla nostra creatività dobbiamo rimuovere degli ostacoli. Alcune pietre di oggi sono l'uso inconsapevole ed eccessivo della televisione e di tutti i congegni elettronici, che hanno reso l'uomo pigro e distratto, ostruendo e prosciugando tutta la sua creatività. Queste abitudini sono difficili da sradicare, poiché la vita di oggi è così caratterizzata da un uso massiccio dei mezzi di comunicazione di massa, da indurre a credere che la realtà sia quella rappresentata, sino a confondere la realtà con la rappresentazione della realtà.

Inoltre, oggi la nostra conoscenza del mondo deriva sempre più da congegni meccanici. È caldo? Guardiamo il termometro! L'aria è asciutta? Guarda l'igrometro. Vogliamo guardare le montagne? usiamo il binocolo! Dobbiamo ascoltare la musica? Lo facciamo attraverso un amplificatore! Vogliamo sapere di più su qualcuno? Facciamogli fare un test!

Non ci fidiamo più di noi stessi, di quello che risulta ai nostri sensi e quindi cerchiamo un loro prolungamento.

In questa modo si perde il contatto con se stessi, rischiando una deriva verso l'alienazione.

Per sottrarsi da questa condizione, è dunque necessario un lavoro di comprensione e di risveglio. Tuttavia per compiere questo lavoro non serve tanto

un'acquisizione di nozioni o di informazioni, quanto un togliere le sovrapposizioni e le cristallizzazioni per attingere alla coscienza come a una fonte. Tornando alla metafora di prima, come abbiamo detto, non occorre portare l'acqua nel pozzo, non c'è bisogno che la si prenda in prestito dall'esterno; essa è già presente, è sufficiente rimuovere le ostruzioni e consentire all'acqua di sgorgare e di fluire liberamente. Inoltre, poiché il pozzo ha una propria sorgente, la sua acqua non diventa mai stagnante. Sembra piccolo, ma in profondità è collegato con l'infinito.

D'altra parte attingere alla propria fonte, risvegliare la propria creatività non è cosa facile, ma richiede un preciso tirocinio e impegno. Le sue sorgenti sono nascoste, quindi c'è da scavare a volte con fatica e determinazione.

Come si può compiere questo lavoro?

Innanzitutto occorre considerare un aspetto preliminare e non affatto irrilevante del lavoro artistico legato alla respirazione, che costituisce il nostro primo alimento, più importante del cibo stesso. Spesso l'inspirazione e l'espiazione dell'aria, così come i sentimenti e i pensieri, sono disarmonici. La respirazione costituisce la base del rapporto dell'uomo con la vita cosmica. Una cattiva respirazione comporta un ritmo disordinato del rapporto tra mondo interiore ed esteriore, influenzando negativamente sul ritmo dei pensieri, delle emozioni e della condizione vitale, pregiudicando l'espressione nel mondo della manualità.

D'altra parte se inizialmente la respirazione corretta e armonica è una condizione necessaria per un'attività creativa, in seguito può diventare un effetto di tale attività: il disegno, la scelta dei colori, la manipolazione della materia, se condotti adeguatamente, possono avere un effetto salutare, agendo in modo armonizzante sul battito cardiaco e sul respiro. Lavorando si può sperimentare un accordo tra il movimento della mano e il ritmo del respiro, che in questo modo diventa la manifestazione dell'accordo tra il soggetto e il cosmo e la vita intera.

L'arte come la intendiamo noi non è rivolta a scopi psicologici o semplicemente emotivi, ma deve avvicinare l'essere umano alle leggi primordiali della creazione. Il lavoro artistico non va inteso tanto come l'invenzione eccentrica di forme volte a soddisfare la vanità e l'irrequietezza dell'io, quanto un contemplare l'ordine cosmico e un prendere consapevolezza di partecipare all'unità della vita<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> A questo proposito, cfr. Raphael, *Oltre l'illusione dell'io*. Edizioni Aśram Vidyā. Roma, 1995, come pure le altre opere dello stesso Autore.

Entrando sullo specifico della lavorazione della ceramica, possiamo osservare tre livelli di lavoro: il disegno, i colori e il modellaggio dell'argilla. Questi tre livelli corrispondono ai tre piani esistenziali: la mente, l'emozione-sentimento, il fisico.

Infatti il disegno agisce specialmente sulla sfera mentale. Sviluppando l'osservazione e la comprensione del mondo, il disegno favorisce la chiarezza e la disciplina della mente.

A sua volta, la pittura agisce sulla sfera mediana o del sentimento e delle emozioni, portando a un impiego consapevole dei colori. Per esempio il rosso e l'arancio stimolano il metabolismo suscitando entusiasmo, il giallo risveglia la luce, il verde porta equilibrio, il blu dà pace, il viola risveglia la dimensione sacrale, ecc.

Infine, il modellaggio dell'argilla agisce sul piano della vitalità e della manualità fisica. Modellare la creta ha un effetto particolarmente rigenerante sulle forze vitali. L'argilla viene dalla terra, o dal fiume. Può essere toccata, sollevata, impastata, plasmata, unita. Entrambi le mani partecipano insieme. Con l'argilla si creano forme, si dissolvono, si trasformano. Essa si può comprimere, schiacciare, tirare, scavare. Tutti questi processi favoriscono la circolazione sanguigna, favorendo la consapevolezza del piano fisico.

Pertanto, nella nostra ottica, la lavorazione della ceramica costituisce un processo di meditazione e di osservazione dei propri piani esistenziali, favorendo la posizione della coscienza osservante, e infine del testimone distaccato di cui parlano le Upaniṣad<sup>2</sup>.

Inoltre, traducendo in un processo artistico i processi fisiologici e le loro alterazioni, vengono stimulate e avviate le forze che sono mancanti. Facendo queste cose noi percorriamo una via di conoscenza del mondo e di noi stessi, un cammino pieno di calore e, possiamo dire, anche di amore, che può aiutare a risvegliare, armonizzare ed espandere lo stato coscienziale.

Un tema particolarmente adatto a questo approccio è la costruzione di un Mandala, che tra l'altro riguarderà un laboratorio artistico che si svolgerà nei prossimi mesi presso il nostro Centro.

Che cos'è un Mandala ?

---

<sup>2</sup>*Śvetāśvatara Upaniṣad con il commento di Śankara*, a cura del Gruppo Kevala, Edizioni Aśram Vidyā. Roma, 2007, (IV, 6): «Due uccelli, che vanno sempre insieme e hanno nomi simili, si posano sul medesimo albero. L'uno dei due si nutre dei frutti del *pippala* dai vari gusti, [mentre] l'altro, senza gustarne [alcuno], osserva distaccato».

Partendo dall'etimologia, Mandala significa "cerchio" e già in epoca vedica il termine è riferito al sole, alla luna alla ruota.

Il Mandala è la trasposizione visiva di un processo conoscitivo rivolto ad equilibrare le energie dell'individuo ed accrescere le potenzialità della coscienza.

Quest'arte sviluppata nelle culture induiste e buddiste, era presente in tutte le antiche culture dai Celti agli Aborigeni australiani, dagli Indiani d'America ai popoli africani, dall'isola di Pasqua ai Maya.

La struttura del Mandala prende le mosse dal punto centrale dal quale si irradia il disegno. Il secondo elemento geometrico è il cerchio, espansione del punto. Il cerchio simboleggia la coscienza universale. Il terzo elemento è il triangolo, il quale nell'ambito naturale rappresenta il fuoco; se il suo vertice è rivolto verso il basso è collegato con il femminile. Il quarto elemento del Mandala, il quadrato, equilibrata struttura di linee perfettamente simmetriche. Il quadrato rimanda all'elemento Terra ed evoca le qualità di stabilità e solidità. Sul quadrato vengono disegnate delle porte; questi quattro varchi permettono di passare da un piano all'altro, di spostarsi dal manifesto all'immanifesto. L'ultimo elemento che compare nel Mandala è il fiore di loto, che è emblema di bellezza e prosperità ed è strettamente connesso con il Sole, poiché si apre con il sorgere di questo e chiude i petali al sopraggiungere della notte, rimandando al simbolismo dell'illuminazione e della conoscenza.

La costruzione di un Mandala, dunque, offre la possibilità di risvegliare armonizzare e espandere lo stato coscienziale. Con la lavorazione della ceramica, inoltre il Mandala diventa un supporto privilegiato alla meditazione, richiedendo l'impiego dei quattro elementi: terra, acqua, fuoco e aria.

Nella dimensione del fare dobbiamo portare un rilassamento nell'azione e scoprire la differenza tra attività e azione. L'azione scaturisce da una mente silenziosa. L'attività sorge dall'irrequietezza e dal passato ed è un modo per fuggire da se stessi. Viceversa, quando si compie un'azione si è presenti e consapevoli. "Nel gesto consapevole si nasconde la scintilla che accende l'evento magico del fare, svelando l'energia creativa oltre la forma".

Il disegno mandalico si trasforma in rito e diventa attivo solo se si travalica la dimensione puramente razionale o intellettuale e così evoca con il suo articolato insieme di simboli i piani multipli dell'universo e i vari livelli di polarizzazione ed espressione dell'energia.

Dobbiamo vedere il mondo dello spirito come principio primario e concepire la materia come sua densificazione, se vogliamo sperimentare qualcosa di vivente e creativo nel nostro pensare.

In seguito dobbiamo agire in sintonia con la natura affinché il tutto possa fluire attraverso di noi con piena consapevolezza. Ogni volta che siamo in sintonia con il ritmo naturale dell'universo diventiamo una cosa sola con la natura e lasciamo che ogni confine si dissolva: diventiamo l'albero, l'erba, il vento e all'improvviso accadono fatti straordinari.

La grandezza non sta nelle cose che facciamo ma nella consapevolezza che usiamo nel fare le cose. Tocca un sasso con grande amore: diventerà un grande diamante. Sorridi e immediatamente diventerai un re o una regina.