

Si intende affermare che, al di là dei tempi che si succedono, nella storia, nelle culture e nelle diverse possibili appartenenze religiose, esiste una necessità intrinseca di pace e di armonia dove ogni uomo nella sua ricerca arriva a fermare lo sguardo dentro di sé. (3)

Uno dei massimi studiosi del T.A. Renato Giorda, afferma "l'uomo cerca nel Training Autogeno ciò che ha sempre cercato: ciò che cercherà sempre di essere felice, "pieno", di riposare.

Anche il Dalai Lama, dice "se riusciamo a conservare uno stato mentale calmo e tranquillo potremmo essere persone molte felici anche quando la salute è cattiva.

Sostenere l'esistenza di una antropologia autogena quindi è un chiaro riconoscimento a I.H. Schultz che nella sua opera è riuscito a proporre "una via occidentale e laica "all'autorealizzazione di sé stessi, per lo sviluppo, la valorizzazione ed il raggiungimento di personalità armonicamente libere nella loro totalità".(pag. 600 2° vol. Feltrinelli)(4).

Mai, come in questo periodo si afferma sempre più l'importanza della velocità, dell'accelerazione dei tempi in funzione della produttività e della concorrenza, con la difficoltà di mettere d'accordo esigenze professionali e desideri privati per obiettivi da conseguire ad ogni costo.

Così, mentre dalla vita quotidiana ci arriva qualche segnale di "scalare la marcia", è importante riconoscere che se la velocità oggi ha un senso, allo stesso modo è necessario sviluppare tempi più lenti e spazi più ampi dove potersi prendere cura di sé stessi, come un autentico bisogno naturale.

Infatti, l'uomo attuale, così come l'uomo di qualsiasi tempo ha la necessità di ritrovarsi, di fermarsi per entrare in contatto più profondo con sé stesso e riappropriarsi del significato della propria vita.

Il futuro è una serie di linee di congiunzione in formazione. Noi non le vediamo, ma sono là, come nuvole spinte da venti capricciosi o sapienti, e la nostra strada, senza che noi lo sospettiamo, sta per congiungersi con altre, con le strade di dieci, di cento, di mille altre persone, e il gomito delle linee di congiunzione formerà le nostre vite, i nostri destini. Ogni tanto bisogna fermarsi, respirare con calma, rilassarsi e aspettare che le linee di congiunzione si congiungano".

Dal Diario di Enzo Baldoni (5)

Gli esempi a proposito sono numerosi, le opere di Lothar Seiwert maestro della gestione del tempo a partire dall'Elogio della lentezza e per proseguire nel divertente saggio "E adesso fermati" invitano i malati di frenesia a fermarsi per essere felici e a coltivare una cultura del tempo lento inteso come adeguato ai nostri ritmi.

Anche nel saggio di Carl Honoré ..."E vinse la tartaruga" è presente un dettagliato panorama sulla nostra vorticoso esistenza che ci induce a vivere di corsa ogni impegno giornaliero quando invece il bisogno di rallentare, di ozio diventa necessaria trasformazione per il sapore della vita.

Su queste proposte di cambiamento per migliorare la distribuzione della velocità e della lentezza nella nostra vita e non come scelta radicale di una posizione per l'altra, si apre un orizzonte di movimenti, scuole e associazioni che si impegnano a suonare campane di consapevolezza sul nostro stile di vita.(6)

Così si presenta la Società della decelerazione del Tempo nata in Austria, ma con adepti in tutta Europa per diffondere il valore del tempo libero, allo stesso modo il piemontese Carlo Petrini fondatore di Slow Food(7) afferma essere Slow significa controllare i ritmi della

propria esistenza, decidere quando si vuole ad essere veloci ed avere il diritto di scegliere altri tempi per il nostro ritmo.

La fondamentale necessità per ognuno di noi di valorizzare il proprio tempo e il proprio spazio ci consente di ascoltare la mente, il corpo e lo spirito in una dimensione più personale e specifica.

L'obiettivo allora è di poter acquietare l'animo e trovare pace in noi stessi.

L'autogenia, intesa nel senso più antropologico del termine, ci conduce in questo speciale territorio di esperienza interiore.

Esperienza che Schultz chiama anche autointroversione dove ognuno può realizzare una conoscenza di sé attraverso l'autosservazione. (8)

Furono proprio le autosservazioni di pazienti in stato di ipnosi che riportavano nei protocolli il ripetersi di sensazioni somatiche di pesantezza e di calore a condurre Schultz alla realizzazione del Training Autogeno.

Il processo di distensione dell'organismo passa attraverso una modalità di "deconnessione globale" che come riprende ancora Schultz "è il principio fondamentale del nostro training" (pag. 12 primo volume di Schultz).

Una cosa fondamentale che si desidera sottolineare è come la "Umschaltung" ovvero la commutazione globale che avviene attraverso una concentrazione psichica sia "l'espressione di livelli biologici profondi".

La possibilità di generare da sé, spontaneamente uno stato di consapevolezza e di calma che, con l'allenamento autogeno consente una modificazione positiva del proprio stato di psicofisico, va nella stessa direzione di tutte quelle pratiche di guarigioni sia delle culture tradizionali e spirituali che religiose.

Infatti mentre lo studio e l'applicazione delle più diverse metodologie scientifiche a difesa dello stress e della salute dell'uomo sano e malato è relativamente recente, è anche vero che forme di distensione, di concentrazione, e di ricerca di pace interiore si ritrovano costantemente e frequentemente nelle diverse regioni del mondo e nelle diverse culture e società che la storia dell'uomo ci propone.

In quest'ottica cerchiamo di fare un piccolo affresco d'immagini che ripercorrano alcuni periodi storici e la presenza di alcune forme e pratiche culturali e religiose, con l'obiettivo di trovare un bisogno fondamentale dell'uomo: l'unità di corpo, mente e spirito.

In altre parole una osservazione che ci permetta di identificare quell'arché originario che pur presentandosi sotto vesti diverse, mostra aspetti comuni, permettendo di guardare nella stessa direzione indipendentemente dal contesto culturale, storico, politico, religioso come essenza di una stessa forma primigenia e originaria.

Iniziamo così dal VI secolo a.C. dove troviamo nell'antica Grecia dei Sacerdoti-Maghi che predicavano e praticavano il Culto d'Orfeo (Orfeotelesti).

Questa era una pratica iniziatica di tipo catartico, una forma di disciplina che per purificare il corpo e scacciarne le malattie mirava all'immortalità dell'anima.

Gli orfeotelesti proponevano una religione del "libro" dove si dovevano ripetere in modo monotono e calmo alcune frasi poetiche.

Ciò avveniva come riforma religiosa ascetica che doveva riportare l'uomo da una vita orgiastica quale proponeva Dionisio ad una vita più sana e trascendentale, per la conquista della purezza e dell'equilibrio.

Le pratiche catartiche avevano quindi l'intenzione di promuovere dimensioni spirituali con la conoscenza del tempo e della memoria.

Proseguendo nella cultura occidentale passiamo al X secolo dove il monaco Francesco di Osuna nella sua opera "il Terzo Alfabeto spirituale" elenca degli esercizi di contemplazione basati sulla ripetizione di parole di preghiere e del monosillabo "no" per staccare la mente da tutti i pensieri che non siano Dio.

Nel XIV secolo in un testo cristiano "La nuvola dell'ignoto" si proponeva la ripetizione continuata di una parola come strumento per raggiungere un diverso stato di coscienza più atto ad ottenere l'unione con Dio.

Sempre nel XVI secolo Simeone fondatore della setta degli esicasti (i cosiddetti contemplatori dell'ombelico) formulò secondo una meditazione cristiano-bizantina sul monte Athos in Grecia un'ordine monastico, tutt'ora esistente che praticava una serie di esercizi respiratori scanditi dalla ripetizione della frase inizialmente mormorata e poi ripetuta mentalmente, in modo da immergersi in profonde meditazioni.

Nel XVI secolo Santa Teresa D'Avila,(9) carmelitana spagnola rifondò l'ordine religioso sia femminile che maschile, scrisse una delle massime opere della letteratura religiosa spagnola "Il castello interiore". In quest'opera si contemplavano sette stanze, che rappresentavano i diversi gradi della iniziazione (tappe) mediante una serie di preghiere ripetute con calma e monotonia, con le quali si creavano delle immagini e delle visioni che conducevano a Dio.

La pratica di preghiera di Santa Teresa prevedeva quattro gradi di esperienza interiore chiamati orazioni.

1. La prima orazione era chiamata di raccoglimento ed era caratterizzata da una riduzione volontaria dell'input sensoriale attraverso la chiusura degli occhi e l'immobilità; un trasferimento dell'attenzione su immagini mentali; Nel XVI secolo Ignazio di Loyola fondatore dei Gesuiti compone nei suoi esercizi spirituali una particolare forma di preghiera che prevede di regolare la recitazione interiore con i singoli atti respiratori. Durante l'espiazione occorre pronunciare la parola della preghiera, nell'intervallo tra un'espiazione e un'altra l'attenzione va rivolta al significato della parola precedente o alla persona per la quale si prega.

Tra le fenomenologie più interessanti come forma di guarigione che ci offre la storia, lo sciamanesimo (10) è certamente un esempio significativo. Lo sciamanesimo non è una religione vera e propria, ma un'esperienza religiosa a carattere mistico, è una cultura tribale tuttora esistente in alcune regioni africane, nell'area Siberiana ed in altre zone del Sud-America e dell'Oceania.

Lo sciamanesimo è la forma di spiritualità più antica del mondo.

Non ha né leggi né templi: poggia le sue fondamenta solo sull'incontro diretto con gli Spiriti, con il Viaggio dentro la Realtà Altra, una sapienza atavica in cui medicina, magia e mistica sono inestricabilmente intrecciate.

Il ruolo e i compiti dello sciamano sono molteplici, da medico per sconfiggere la malattia a divinatore di fatti passati e sconosciuti alla determinazione di eventi futuri, da mago per propiziare abbondanti periodi di caccia a sacerdote che sovrintende le cerimonie funebri. Lo sciamano che letteralmente vuol dire "chi è in stato di estasi" è colui che media tra l'uomo e il mondo trascendente degli spiriti o delle divinità.

Lo Sciamano deve compiere il viaggio nel mondo degli spiriti per liberare l'anima del malato dalla potenze che la imprigionano.

Per compiere questo viaggio egli ha bisogno di percorrere un processo di trasformazione piuttosto lungo attraverso diverse fasi che le consentano di poter sperimentare quello stato di estasi indispensabile per la seduta sciamanica.

Lo sciamano aborigeno impara a sognare e ad usare il sogno lucido (come nello yoga tantrico); attraverso il sognare consapevole comunica con i 'Rai', spiriti disincarnati, o con i 'Mimi', fantastico popolo di esseri bizzarri grazie ai nuovi poteri, lo sciamano impara a vedere col terzo occhio o occhio della chiarezza, si aprono in lui facoltà sconosciute, come vedere all'interno dei corpi (endoscopia), conoscere le energie interne della vita o conoscere cose che avvengono lontano.

I dipinti nelle caverne australiane rappresentano spesso queste visioni intracorporee o endocorporee generate durante la trance, si vedono per es. animali o uomini entro cui sono tracciate linee simili ai meridiani cinesi, linee di scorrimento dell'energia; queste pitture parlano del peccato originale, di un paradiso terrestre da cui l'umanità venne cacciata per una violazione della legge, che interruppe il contatto con gli spiriti superiori, non diversamente da quanto avvenne nell'Eden perduto di cui parla la Bibbia.

Egli deve così praticare un tirocinio iniziatico dove mediante una tecnica ben precisa deve essere in grado di attivare dei processi mentali ben precisi.

E' proprio in questo tirocinio che si possono individuare almeno tre aspetti importanti per il nostro argomento e cioè:

- 1) la posizione seduta, immobile, con sguardo fisso su un oggetto od altro.
- 2) la ripetizione monotona di suoni uniformi e costanti nel ritmo.
- 3) la realizzazione conseguente di stati autoipnotici.

Si ha in questo modo una modificazione dello stato di coscienza che si presenta spontaneamente orientando verso la passività, l'abbandono così come accade nel T.A. Rifacendosi alla cultura orientale, la prima tecnica contemplativa che troviamo anche come la più diffusa oggi in occidente è lo Yoga.

Lo stesso Schultz dedica un intero capitolo allo Yoga nella sua opera.

Infatti i quattro gradi Kriya Yoga o yoga pratico hanno corrispondenza metodologica con gli esercizi del T.A. ed in entrambi i procedimenti la concentrazione si colloca su eventi corporei.

(11)

Dharana è la concentrazione, VI° ramo dell'Asthanga yoga di Patanjali; la mente acquista la capacità di fissarsi su un solo oggetto per un certo tempo, eliminando così i pensieri che normalmente l'attraversano senza sosta; si attua una cosciente e volontaria riduzione delle distrazioni. Qualunque cosa, sia interna che esterna, può servire come oggetto della concentrazione (il respiro, un suono, una parte del corpo, un'immagine ecc.), serve come appoggio per tenere fissa l'attenzione mentale. Il termine dharana ha la sua radice sanscrita in "dhar" che significa "tenere saldamente", riferito alla capacità della mente di concentrare, fissare l'attenzione su un punto o su un'idea, evitando di pensare ad altro e di farsi forviare verso argomenti diversi da quelli presi in esame. Dharana viene tradotto con concentrazione, che non va inteso nel significato occidentale del termine, cioè come movimento controllato della mente in un ambito delimitato, ma come la capacità della mente di fissarsi su un solo oggetto e per un certo tempo. La mente si disciplina con la concentrazione e la concentrazione richiede uno sforzo volontario, perciò è difficile mantenerla a lungo. La concentrazione è lo

strumento base iniziale per dirigersi verso la conoscenza e intraprendere un cammino spirituale, ma per questo occorre precisare che il suo uso non deve essere disgiunto dal cuore. Chiunque può sviluppare la concentrazione, ma se non c'è il sentimento dell'amore diventa uno strumento egoico per creare solo potere personale, se l'intento è quello spirituale, allora la concentrazione sarà impiegata per unire e non per dividere, per creare armonia, servirà a purificare l'ego e non a creare il freddo potere mentale. In questo caso la concentrazione deve essere considerata un supporto atto a favorire la meditazione che è unione umile con la realtà. Dharana non è certo una contrazione, ma piuttosto un'allargamento della coscienza: sarebbe quindi più corretto usare i termini "focalizzazione" o "centratura", che suggeriscono maggiormente l'idea che la stabilizzazione della mente intorno al centro sia mantenuta grazie alla forza di attrazione del centro stesso, piuttosto che attraverso una tensione della volontà individuale. semplici simboli geometrici). Dharana viene tradotta in italiano con il termine "concentrazione", Asana è il mantenimento di una postura in modo fermo e stabile, ma nello stesso tempo privo di conflitto e di competizione, anche e prima di tutto nei confronti di se stessi: alla tranquilla stabilità del corpo si accompagna una tranquilla stabilità della mente. Tutte le posture, dalle più semplici alle più impegnative, possono essere approcciate in modo graduale, adattandone la pratica alle specifiche esigenze di ciascuno. In quest'ottica, lo sviluppo di un'attitudine di ascolto di sé attento e continuo, durante la pratica di asana, consentirà di acquisire una visione più chiara delle proprie potenzialità e dei propri limiti, accedendo a più profondi livelli di conoscenza di sé e ricomponendo quella frattura tra mente e corpo che caratterizza drammaticamente la condizione esistenziale dell'essere umano contemporaneo.

Mentre nel secondo gruppo d'esercizi lo "yoga regale o Raja yoga" si ha una corrispondenza con il T.A.S.

Lo Yoga naturalmente ha diversi maestri e diverse concezioni filosofiche e religiose a seconda del gruppo etnico da cui deriva.

Così per esempio Paramanahansa Yogananda(12) guru indiano fondatore negli anni 20 di un gruppo religioso trapiantato poi negli Stati Uniti, ci può essere utile come rappresentante di questa disciplina.

Tra le sue opere elaborò un manuale che intitolò "Affermazioni scientifiche di guarigione" dove spiega come all'interno di una concezione religiosa universale, occorra praticare una tecnica di affermazioni che modifichino gli stati malati dell'uomo.

In questo senso nelle regole preliminari occorre trovare un ambiente tranquillo, si può fare anche su una sedia, mediante la chiusura degli occhi, alcune respirazioni profonde. Tenendo il corpo immobile e sgombrando la mente da tutti i pensieri e preoccupazioni. Quindi ripetere da voce alta fino a mentalmente l'affermazione prescelta.

Anche nella meditazione Buddista in particolare nella tradizione dello Soto-Zen la pratica di contemplazione avviene senza un oggetto mentale(13) ma osservando semplicemente il ritmo del proprio respiro, un'attenzione solo al susseguirsi di ispirazioni ed espirazioni senza concetti o immagini così come in alcune pratiche Scintoiste e Taoiste che riprendono una struttura di contemplazione essenzialmente simile al metodo nello yoga.

Ecco il principio, l'originaria appartenenza(14) che si rivela come un aspetto comune e trasversale che si è succeduto nelle diverse culture, discipline, filosofie e religioni, nei diversi tempi come nel tempo di oggi.

Si tratta della ripetizione di parole, frasi, preghiere con un tono monotono e calmo attraverso l'assunzione di una posizione comoda ma immobile con gli occhi chiusi ed in un luogo tranquillo; tutto ciò deve avvenire mediante un allenamento sistematico che si svolge per

gradi. L'atteggiamento mentale deve predisporre all'interiorità, lasciandosi andare, abbandonando i pensieri esterni e concentrandosi esclusivamente sul proponimento prescelto.

Un praticare questi esercizi con costanza e regolarità si perviene a particolari stati di coscienza che permettono non solo di modificare diverse funzioni dell'organismo ma di accedere ad una dimensione specificatamente umana e personale.

Lo stesso I.H. Schultz quando di fronte agli esperimenti del "metodo frazionato di O.Vogt, ricerca una modalità di applicazione autonoma degli esercizi, va nella direzione di quel ritrovarsi sopra esposto.

Nella ricerca comparata delle diverse discipline sia di rilassamento che di meditazione e di preghiera che lo stesso Schultz riporta nella sua opera si presenta costantemente una attenzione all'ascolto profondo e al guardarsi dentro.

Si può legittimamente affermare che se il T.A. nasce come terapia e conoscenza di sé, diventa forma di un tempo di autoconsapevolezza e spazio individuale per un ritrovare quella pace e quella distanza necessaria dal mondo circostante che diventa riappropriazione della propria vita e del senso di responsabilità verso sé stessi e la comunità.