

*Mindfulness e Meditazione secondo il metodo*

*Balyayoga©*

*modulo di*

## *Scienza Estetica ed Educazione al Bello come preludio alla Spiritualità*

*di Barbara Ladisa*

*“La bellezza è promessa di felicità”  
Stendhal*

L'estetica è quella branca della filosofia che studia il bello naturale o artistico. La parola estetica deriva dal greco e significa sia "sensazione" sia "percepire attraverso la mediazione dei sensi". L'estetica, quindi, è lo studio del bello.

Nel corso della secoli si è dibattuto a lungo sul bello e sulla bellezza, ricercando costantemente non solo le definizioni per le percezioni di ciò che è bello soggettivamente, ma anche i canoni che stabiliscono e definiscono il bello oggettivamente.

Nello scorrere della storia, i parametri di ciò che può definirsi bello sono cambiati, trasformati, generando spesso non poche polemiche (es pittori: rinascimentali-manieristi vs impressionisti).

Ma in realtà perché l'essere umano da sempre anela e tende verso un'ideale di bellezza? E cosa è bello? Come la bellezza impatta e modella il nostro mondo interiore?

La relazione con il bello è sicuramente significato di **ricerca di felicità**. Ci accostiamo e siamo attratti da ciò che ci appare bello, come falene dalla luce, perché questo suscita in noi sensazioni di piacere che portano alla felicità.

Ancora una volta abbiamo l'essere umano attratto da ciò che procura felicità.

L'idea di bellezza è un'idea che è in noi sin dall'infanzia (e forse anche prima), quando la vicinanza con la figura materna è ciò che ci avvicina per la prima volta alla bellezza.

In realtà il senso più profondo della bellezza non è il suo possesso ma la sua contemplazione, è la realizzazione di una relazione intima tra chi osserva e ciò che si osserva. La bellezza in sé procura gioia perché è manifestazione di armonia.

Ciò che oggettivamente ha in sé un grado di armonia e perfezione, richiama in noi lo stesso ideale di bellezza. In qualche maniera “risuona in noi”.

Oggi la bellezza e l'estetica sono esplorate anche nel campo delle neuroscienze, tanto da parlare di “neurobiologia estetica”.

*“Quando un’opera cattura la nostra attenzione, sia essa espressione di una bellezza di un’opera artistica o della bellezza di un bambino o di un fiore, noi entriamo in uno stato di risonanza motoria e di empatia emotiva, che ci fa vivere le espressioni (fisiche) ed emozionali rappresentate dall’opera stessa”*

*(Giacomo Rizzolatti)*

La bellezza risuona in noi coinvolgendo il sistema cervello- mente- corpo. Nel momento in cui contempliamo un’opera d’arte, riusciamo in maniera empatica a provare ciò che l’artista sentiva e, in oltre, siamo portati a ripetere le azioni che vediamo nell’opera e ad indentificare in noi quei canoni di armonia e bellezza. Le opere d’arte attivano quelle stesse aree emozionali che gli artisti riescono ad attivare in sé; le loro opere hanno quindi un impatto sui nostri centri emozionali, così che, chi osserva l’opera entra in risonanza empatica con quello che l’opera vuole farci provare. Le persone che vivono un’esperienza con il bello, attivano nel cervello le aree di ricompensa che ci rendono felici.

**Il bello percepito non è indifferente, ma viene “sentito”, ci emoziona e risulta generativo di altro bello.**

In pratica, più ci esponiamo al bello, più riusciamo ad aprirci ad esso, a sentire e ad osservare le emozioni che ci suscita, più avremo la capacità di diventare dei ripetitori e degli amplificatori di bellezza. La continua ricerca del bello permette al nostro animo di aprirsi a quelle stesse qualità , sintonizzandosi su quelle frequenze e diventando noi stessi generatori di bellezza e armonia.

Dovremmo perciò interrogarci su cosa crea bellezza, e sul come possiamo attivarci per sintonizzarci su quelle frequenze che evocano il bello.

**Esercizi:**

- **Sintonizziamoci sul bello!!! Filtrare la realtà**  
*(per adulti)*

*iniziare una dieta per incentivare il bello: evitare musiche, film letture che portino ad influenzare la nostra mente sintonizzandola su ciò che è negativo. Puntare sul positivo, su ciò che è bello, ispirante e regala gioia.*

- **Lo scrigno della bellezza:** *una scatola di cartone decorata e abbellita può diventare uno scrigno personale o di gruppo, in cui custodire quello che ci riporta il valore della Bellezza. Può essere un oggetto, un messaggio, un disegno*

*o anche un simbolo. L'importante è che guardandolo si possa riportare alla mente quella sensazione di Bello*

- **Album dei ricordi**

(per adulti e bambini)

*Ricordare quelle persone che nella nostra vita hanno portato bellezza: richiamare o risentire ,se possibile, qualcuna. Diversamente scrivere loro una lettera e lasciarla andare poi, negli elementi. Fare un loro ritratto per i bambini più piccoli e conservarlo nello scrigno della bellezza*

In passato il bello veniva fatto coincidere con virtù più elevate dell'animo umano, sottolineando che la bellezza autentica avesse vero significato solo se "custodita" da valori più forti.

Senza entrare troppo nello specifico :

- **per Platone** il bello coincideva anche con un ideale di bene, visto in ottica trascendente. Ciò che è bello attiva e ci predispone anche al bene;
- **Per Hegel:** quello che è bello è legato al vero, in una visione che ispira al trascendentale. Il bello ha una perfezione in sé che coincide con un'armonia morale. Per Hegel la vera connotazione della bellezza si può ritrovare nelle opere artistiche in quanto generate e rigenerate nell'animo umano.
- **Per Kant:** sentimento estetico nasce da una sensazione di impotenza davanti all'immensità della natura, a cui l'uomo cerca di ispirarsi e di porsi in sintonia. Kant inoltre distingue tra bello, che è ciò che alletta e desta stupore e il sublime che esalta e commuove.

Per ciascuno degli autori esaminati e per la maggior parte di coloro che hanno parlato di bellezza, il fine è quello di condurci alla felicità. Solo così il Bello apre all'interiorità della persona, perché la felicità in qualche maniera l'essenza e lo scopo dell'essere umano (Dharma per lo yoga) .

In quanto umani abbiamo quindi la capacità non solo di osservare la bellezza e perderci in essa, ma anche spingerci verso di essa con l'animo aperto e farci pervadere dalla stessa.

Quante volte davanti a un'alba o ad un tramonto, davanti all'immensità del mare o alla maestosità delle montagne, abbiamo sentito quella bellezza scoppiare dentro di noi e verso essa ci siamo protesi sentendoci il cuore gonfio di commozione? In quei momenti è come se qualcosa di più grande parlasse direttamente alla nostra anima, senza l'uso di parole, attraverso un linguaggio ancestrale che è il linguaggio del Mondo stesso.

Durante queste esperienze è facile sentirsi parte di un "Immensità" che è al di là di noi stessi e nello stesso tempo ci ingloba come parte preziosa del tutto.

Queste esperienze diventano fondamentali per l'essere umano: la ricerca spirituale talvolta, parte proprio da vissuti di questo tipo, da quella vertigine sull'Infinito che ci spinge a voler volare Oltre.

La bellezza è quindi una caratteristica intrinseca dell'animo umano, una sorta di faro interiore che ci guida e ci attira verso di essa. Riuscendo a contattare il bello, in noi si sprigiona una forza creatrice, che spesso è semplicemente bloccata. Il compito che abbiamo sia con noi stessi, sia in seguito con i bambini, sarà quello di provare a sciogliere quei blocchi perché il bello ci pervada e perché si possa **essere generatori di bellezza**.

### **Esercizio:**

- **Coupon di bellezza:** " *Praticate gentilezza a casaccio ed atti di bellezza privi di senso*"

offriamo pubblicamente o anche in segreto dei coupon di bellezza, delle offerte di bellezza "atti di bellezza privi di senso" da regalare a qua e là, oppure ad alcune persone (un gesto carino, offrire un caffè, una telefonata, invitarli per una passeggiata).

### **La Bellezza oggi**

Il mondo di oggi considera la bellezza come rigidamente rinchiusa in parametri e standard, spesso irraggiungibili e irreali, e troppo spesso ad uso e consumo di un marketing frenetico. I parametri a cui attenersi sono disarticolati e svincolati dalla realtà. Per piacere bisogna essere molto magre, molto attraenti, non invecchiare e sembrare eternamente giovani, vestire truccarsi e acconciarsi nella maniera giusta, possibilmente omologati ai trend, e perfino parlare, mangiare secondo standard predefiniti, per essere accettati. Per piacersi, bisogna prima piacere agli altri. Ciò che fuoriesce da questi parametri annoia, stanca. Il nostro atteggiamento è sempre più spesso quello dell'essere umano blasé.

Il contrario di Bellezza non è bruttezza, ma mancanza di bellezza, che spesso coincide con mancanza di capacità emotiva. Per sintonizzarci sulla Bellezza è richiesto un animo poeta, o un animo bambino, capace di guardare al mondo con occhi spalancati e meravigliati. E il nostro "lo Bambino", da dietro la finestra del quotidiano, aspetta solo questo...

In questa visione la Bellezza allora può essere suscitata, attivando in noi i presupposti per un'autoeducazione al bello, che ci aiuti a ricontattare il nostro Sé profondo.

Di fondamentale importanza è come prima cosa, imparare a nutrirsi di bellezza, per poi poterla insegnare ai bambini.

## Esercizi

(per adulti e bambini):

### Respiriamo con la bellezza

*Posizione in piedi. Riempire i sensi, respirare con la bellezza: occhi chiusi inspirare ed espirare. Accompagnare con le braccia. Se di più in posizione di meditazione. Centrarsi. Sentirsi. Sentire le sensazioni in tutto il corpo. Respirare e sintonizzarsi rimanere concentrati e centrati e aprire i sensi. All'aperto o con finestra aperta. Almeno qualche minuto. Si può ripetere ogni volta che lo si vuole anche per minor tempo.*

#### **Pillole di bellezza.**

*Adulti...volendo si può consigliare ai bambini*

*Ogni giorno*

*Musica, qualcosa da vedere nella natura, qualcosa di buono da assaporare o da odorare. Rimanere con i sensi aperti restare nella sensazione e nel piacere che questa provoca, danzare o camminare a piedi nudi, sdraiarsi a guardare il cielo.*

Ogni giorno. 5 minuti. Contemplazione.

Se possibile diario della bellezza. Descrivere sensazioni ed emozioni con parole in libertà

- **per i bambini (in gruppo): gli occhiali magici.**

*O macchina fotografica Possiamo indossare dei magici occhiali che ci permettono di vedere il mondo in maniera diversa. per vedere bene e dettagliatamente la bellezza intorno a noi. Questo fa sì che il bambino che indossa gli occhiali deve sforzarsi di ricercare il bello nei particolari. Dopo aver osservato il particolare deve riportarlo al gruppo. Sforzo di vedere .o tradurlo in disegno o in parole per i più grandi.*

## Lo stupore

*“Lo stupore è il desiderio di sapere qualcosa”  
San Tommaso d'Aquino*

Per poter apprezzare la Bellezza, per respirarne gli odori e intravederne le forme, è essenziale ritrovare in noi la capacità di stupirci.

Lo stupore è un'intensa meraviglia, una sensazione di sorpresa davanti a qualcosa. Secondo *Catherine Le Cuyere* lo stupore è “quell'apertura davanti alla realtà innata che ci permette di non dare le cose per scontate”.

Una sorta di canale per vivere davvero il mondo circostante con occhi sempre nuovi.

Di certo i bambini, e soprattutto quelli più piccoli, hanno una grande capacità di stupirsi di fronte a tutte le piccole cose che fanno parte del loro quotidiano, e proprio grazie a tale capacità sono portati ad esplorare il mondo.

Gli stimoli che spesso diamo loro dall'esterno, soprattutto quando diventano sovra-stimoli, non li aiutano ad alimentare lo stupore, ma si sostituiscono alla spinta interiore, facendo perdere loro la capacità di entusiasinarsi e meravigliarsi. Se invece questa scintilla interiore è mantenuta viva, il bambino sarà mosso in avanti verso il desiderio del sapere. Lo stupore è quindi motrice motivazionale del bambino verso l'apprendimento, che nasce dal di dentro.

Ma di cosa si stupiscono?

I bambini si meravigliano e stupiscono davanti ad **“una realtà che esiste, benché potrebbe, semplicemente non essere esistita”** (C. L'Ecuyer).

Nella semplicità di questa frase è racchiusa tutta la saggezza possibile.

**Esercizio (per adulti e bambini): “e se non ci fosse?”** ... incentivare la gratitudine

*Immaginiamo come sarebbe il mondo se non esistessero le cose che amiamo di più.*

*Come sarebbe il mondo se non esistesse il mare? E se non esistesse il sole?*

*Come sarebbe il mondo senza gli alberi? E senza i fiori? Come sarebbe il mondo senza le persone che amiamo? E invece tutto questo esiste!!! E allora iniziamo a guardare di nuovo e a ringraziare per quello che esiste.*

Lo stupore ci consente di trascendere dal quotidiano per raggiungere e comprendere che facciamo parte di qualcosa di più grande. Per muoverci in questo universo di stupore trascendentale è richiesto un certo grado di libertà, per scuotersi dai pregiudizi e dai vecchi stereotipi.

### ***Educare allo stupore, educare alla bellezza***

Il rischio sempre più incombente è quello di incorrere in una sorta di immobilismo al bello, in un'apatia sempre più dilagante, che rende l'essere umano, e in questo i bambini purtroppo sono sempre più inclusi, come blasé. Tutto questo aliena l'essere umano dal mettersi in contatto con il proprio mondo interiore. Ecco che educare significa soprattutto riappropriarsi della propria sensibilità e di un'attenzione al bello. Bellezza ed educazione diventano così qualità interiori dell'essere umano. Al di là di un apprendimento che sia solo di tipo performante, è importante recuperare una sensibilità alla bellezza del vivere, che ci caratterizza come formazione umana.

Cosa desta stupore? Le caratteristiche dell'Essere sono diverse, e tra queste c'è anche la Bellezza, vista come qualcosa di duraturo, profondo e veritiero. È espressione di Bene e Verità in grado di suscitare gioia profonda e nutriente.

La vera bellezza sopraggiunge al bambino nella Natura, con l'osservazione dei suoi ritmi, del suo silenzio. Il bambino impara attraverso una vita reale. Ma una volta scoperta la Bellezza non bisogna eccedere in una sua sovra-stimolazione. Il bambino attraverso lo stupore giunge da solo alla comprensione della bellezza. La bellezza non si impone mai! È lo sguardo attento del bambino che saprà ritrovarla. Il nostro compito è solo quello di ricrearli l'ambiente più idoneo per poterla vivere. Un ambiente ricco di bellezza, non è necessariamente un ambiente pieno di oggetti, piuttosto un ambiente stimolante, nel quale cui si respira gentilezza, dolcezza, comprensione ed empatia. La bellezza, circondata e contenuta da valori forti, permeerà la vita del bambino, dandogli un senso che si declinerà come educazione.

Per poter fare questo è importante rifarci ai tempi interiori del bambino, lasciando la possibilità di esplorare con meraviglia gli apprendimenti e talvolta lasciare aperte alcune domande che essi pongono, per poter dar loro lo spazio vitale in cui pensare e scoprire nuove risposte di senso per le loro vite. Il bello quindi può essere ambito pedagogico da esplorare. Educare esseri umani sensibili al bello- verso la diversità del mondo reale che non può prescindere dagli altri, è formazione in relazione.

### **Esercizi:**

- “ode a...”
- **La dieta di parole belle:** *Iniziamo ad utilizzare parole diverse per esprimerci con noi e con gli altri. La dieta di parole. Iniziamo ad osservare quante volte utilizzo parole che richiamano bellezza e apertura e quante volte ne uso di chiuse e grette. Sforziamoci di utilizzare più spesso quei vocaboli che richiamano ciò che è diretto al bello. Il linguaggio influenza il nostro modo di essere.*

### **Ritrovare la bellezza; in sé, nelle relazioni, nel mondo**

Esiste una bellezza che è oggettivamente bella, con parametri precisi e stabiliti. Ma esiste anche una bellezza soggettiva che può affascinare la singola persona. Anche in questo caso c'è una coincidenza tra bello e felicità (o bello e buono- bello e vero). Spesso il bello soggettivo richiama anche la diversità. “Mi piace ciò che è diverso, ciò che magari per altri non è ritenuto bello”. La diversità apre anche ad istanze di innovazione e spesso ha propulsione rivoluzionaria. Quello che era bello per i manieristi non lo era per gli impressionisti (viceversa).

Ecco che in questa maniera procedendo per campi inesplorati, il bello apre a nuove esperienze di fascino e gioia, conducendo ad un amore per ciò che è altro. Apertura a

diverse culture e all'altro da sé (pensiero critico e apertura verso il nuovo). Opera trasformatrice del bello, con ricadute socio-antropologiche. Il bello richiama spesso l'alterità con cui si chiama a confronto. L'altro da me diventa un nuovo mondo da esplorare con nuovi significati di bellezza.

*“La nostra vita è un'opera d'arte- che lo sappiamo o no, che ci piaccia o no”  
(Z. Bauman -L'arte della vita)*

Ognuno di noi vive la vita ricercando il bello, attraverso le proprie forme i propri colori, i propri credo personali. Tutto nella vita ci spinge verso una costante ricerca di senso profondo, di radicamento esistenziale a ciò che è bello e che ci rende quindi felici. Riuscire a godere della bellezza è abbastanza semplice. Ma perseguirla con costanza richiede da parte nostra uno sforzo ed una responsabilità a far della nostra vita un inno alla meraviglia.

Circondarci di bellezza, provare a colmare la nostra esistenza di essa, lasciarci trapassare dalle emozioni e dalla commozione fa sì che la vita sia davvero degna di essere vissuta. Rendere la propria vita un ode alla bellezza.

Ogni giorno somministrazione di attimi di bellezza che ci aiutano a distendere e ad ampliare il cuore e la mente. Lasciarsi pervadere dalla bellezza. Questo richiede uno sforzo quotidiano e costante di ricerca del bello, ed un ulteriore e maggiore sforzo per ricercare bellezza in ciò che apparentemente non lo è.

- **Allo specchio**

(adulti e bambini) *guardiamoci allo specchio e sorridiamoci. Osserviamoci senza giudicarci.*

*Descrivere con minuzia di particolari e belle parole, 5 aspetti (o anche di più) di se stessi che portano bellezza.*

- **La lista delle cose belle:**

per adulti: *dieci cambiamenti verso la bellezza che si vogliono attuare. Dai più piccoli (comprare un bel quaderno nuovo) a quelli più importanti*

per bambini: *lista di almeno 10 cose che ci piacciono fare e cercare di farle il più spesso possibile.*

## **Connessioni con la filosofia Neumanista**

P.R. Sarkar , fondatore della filosofia e dell'educazione neumanista, sostiene che “la vera educazione è ciò che libera”

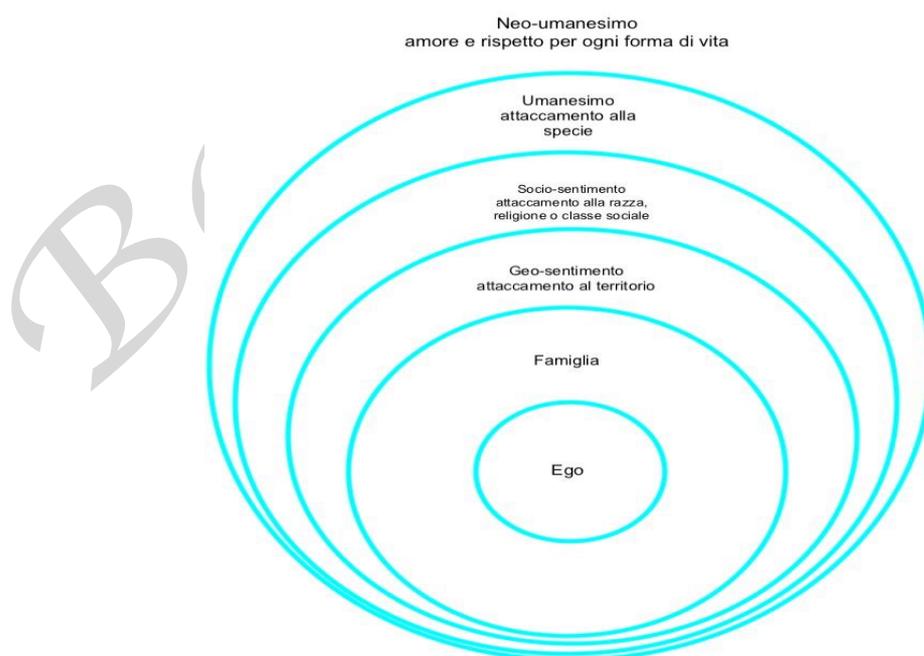
L'educazione neumanista riconosce l'Universalismo che abbraccia tutti gli esseri viventi, rigettando ogni altra forma di "ismo" (razzismo, nazionalismo, ecc") in quanto ognuno di essi impone limite e dogma per la mente umana.

Pur riconoscendo l'importanza di tutta la vita, il neumanesimo conferma la magnificenza della diversità. Tutte le culture del mondo, afferma il neumanesimo, compongono un giardino affascinante ed eterogeneo.

Il neumanesimo sostiene che tutti gli esseri viventi hanno un valore intrinseco o esistenziale, indipendentemente dalla loro utilità per gli esseri umani e niente dovrebbe compromettere la biodiversità del pianeta.

L'educazione ha come scopo quello di formare persone consapevoli e accelerare quei cambiamenti nello stile di vita, che incoraggeranno le persone ad utilizzare le risorse del pianeta in maniera più saggia.

L'azione umana è guidata soprattutto dalla razionalità che ci permette di prendere decisioni logiche e ponderate. Tuttavia, talvolta possono insorgere atteggiamenti che limitano l'esistenza umana, una sorta di confini che impediscono l'espansione della mente. L'analisi neumanista chiama questi atteggiamenti "sentimenti". In ogni sfera successiva c'è un piccolo superamento di questi limiti, ed un po' più di espansione mentale e sociale.



## **Ego**

L'ego indica l'io nella fase più gretta e primitiva. Quando tutta la vita è incentrata su se stessi senza alcuna apertura verso l'esterno siamo chiusi nel nostro ego.

## **Famiglia**

Comprende solo i membri del proprio nucleo familiare. Certo pensare al bene della propria famiglia è una cosa giusta e sana, ma quando l'interesse per il benessere altrui resta confinato solo ai membri della propria famiglia, questo crea grossi limiti.

## **Geo- sentimento**

Un altro sentimento umano è l'attaccamento che le persone provano per la loro particolare posizione geografica ed il territorio nel quale vivono, per la propria città o per il proprio paese natale. Questo è un sentimento di amore e attaccamento naturale, ma quando diventa limitante e limitato può trasformarsi in sub-sentimento che spingono ai conflitti.

Il geo-patriottismo, la geo-economia e la geo-religione sono tutti esempi che dimostrano il potere del sentimento geografico. Questo tipo di atteggiamento va bene, purché non si resti ancorati solo a questa visione.

Per contrastare questo tipo di sentimento è necessaria l'istruzione e l'analisi razionale e ponderata dei messaggi che celano questo tipo di sentimento.

## **Socio- sentimento**

Allo stesso modo in cui si può sviluppare un attaccamento a una particolare posizione geografica, le persone esprimono anche una forte identificazione con i gruppi sociali a cui appartengono. Una versione semplice di ciò che il neumanesimo chiama un socio-sentimento è la fedeltà che un tifoso ha per la sua squadra di calcio preferita. Ma questa fedeltà può anche riguardare un gruppo razziale, un gruppo religioso, un gruppo linguistico o un gruppo etnico. Anche questo tipo di sentimento può causare conflitti tra gli esseri umani e vere e proprie persecuzioni.

Per contrastare il socio-sentimento è necessaria una visione sociale che ci faccia procedere pensando al benessere e all'armonia della società intera, eliminando le disuguaglianze sociali, e per sforzarci per costruire una società equa e giusta. L'identificazione di sé con un gruppo crea un limite entro i confini gruppo stesso. Lo sforzo continuo e cosciente che le persone compiono per espandere il proprio raggio di pensiero per includere, non solo un singolo gruppo sociale ma l'intero universo, è un

processo mentale (psichico) che culmina con l'amore per tutti gli altri esseri, e quindi i neoumanisti lo considerano essere un approccio psico-spirituale.

## Dall' Umanesimo al Neoumanesimo

L'ultimo ostacolo, che i neoumanisti identificano come barriera all'armonia sociale è l'"umanesimo".

Si sente parlare spesso di umanesimo, utilizzando parole altisonanti come "pace", "democrazia", "internazionalismo", "fratellanza" anche quando in realtà si calpestano i diritti umani, andando contro al vero spirito dell'umanesimo. La tendenza dell'umanesimo a trasformarsi in pseudo-umanesimo è il primo difetto che si può incontrare.

Secondo i neoumanisti, il declino dell'umanesimo può essere evitato attraverso pratiche psico-spirituali che assicurano che "l'amore per tutti gli esseri" diventi una forte forza motivante nella vita di una persona. La ricerca spirituale e la pratica costante, come la meditazione, ha come fine quello di fornire alle persone una continua fonte di ispirazione, consentendo loro in tal modo di essere all'altezza degli ideali umanisti.

Inoltre l'umanesimo tradizionale non considera i diritti di animali e piante, soffermandosi esclusivamente a quelli degli esseri umani. La mancanza di importanza data alle piante e agli animali nell'umanesimo tradizionale è affrontata dal Neoumanesimo che identifica due qualità valoriali in tutte le piante e gli animali. C'è valore di utilità e valore esistenziale. Gli esseri umani di solito si prendono cura di piante e animali a causa

- **Valore di utilità:** è quello a cui di solito ci si sofferma. Coltivo la pianta o allevo animali perché questi mi sono utili;
- **Valore esistenziale:** al di là dell'utilità un animale o una pianta hanno valore esistenziale in quanto esseri viventi. Ogni essere vuole vivere la propria vita. Questo riconoscimento del valore esistenziale di piante e animali aggiunge una dimensione ecologica all'umanesimo.

Le crudeltà che gli animali hanno subito nel corso dei secoli, e l'attuale distruzione sfrenata di flora e fauna da parte dell'umanità, sono la prova che di una necessità impellente di allargare la propria coscienza da parte degli esseri umani, per prendersi cura del mondo circostante. Oggi la crescita dei movimenti per i diritti degli animali e il

collegamento con organizzazioni dedite alle cause ambientali e ai diritti sociali sono la prova che la coscienza di base dell'umanesimo si sta allargando.

La pratica spirituale ha come obiettivo quello di convertire il piccolo "io" nel grande "Io". Con la meditazione si impara a sovrapporre il proprio piccolo "io" con un'idea di essere parte di un Infinito, e attraverso uno sforzo sincero la mente si espande avvicinandoci alla spiritualità, e questa può essere insegnata già ai bambini in tenera età.

Universalismo significa estendere i confini mentali ed emotivi di rispetto, cura e amore sia agli esseri umani che a minerali, piante e animali. Questo è l'Universalismo.

Si riconosce l'importanza della vita in ogni sua forma, di cui si ricerca la bellezza e la preziosità, confermando la magnificenza della diversità. Ciascuna etnia e cultura del mondo, ogni forma di espressione di vita, sia essa animale, vegetale o minerale compongono un giardino, in cui ogni fiore ha un proprio fascino, colore e profumo.

### **Scienza estetica alla scienza sovra-estetica di Shrii Shrii Anandamurti**

Ad un certo punto dell'evoluzione, l'esser umano ha iniziato a compiere azioni cercando di abbellirle e raffinarle sempre più: ha iniziato a vestirsi con più gusto, a mangiare utilizzando maniere più raffinate, a danzare utilizzando dei passi e dei movimenti stabiliti: le belle arti iniziano in questo modo.

Secondo Anandamurti questo passaggio **dal grezzo alla bellezza, dall'imperfezione alla perfezione, è il primo stadio della scienza estetica.**

Il cambiamento esterno è la proiezione intro-esterna del nostro stato psichico.

Più il pensiero diventa sottile più il modo di esprimersi all'esterno è diventato più sottile e ricercato, creando sempre modi diversi per accostarsi al bello, anche nella quotidianità.

Questa ricerca per il bello, questa tensione per la perfezione ha dato vita al Dharma. Man mano che gli esseri umani inseguivano canoni di bellezza, perfezione e felicità, non si sono più accontentati della caducità degli oggetti materiali, ma hanno iniziato a perseguire ciò che porta sempre più verso il Sottile. Ed il Fine Ultimo, l'Entità più Sottile è Parama Purusa (definito come Satyam, Shivam, Sundaram ovvero Verità Coscienza, Bellezza), o chiamato anche Krsna, colui che attrae, che incanta tutti con il suo Fascino.

La scienza estetica è un movimento dal grezzo al sottile, una ricerca di piacere e di felicità sempre più intensa.

Solo però nel momento in cui ci perdiamo nella beatitudine estatica, nell'estasi dell'Entità Suprema, questo stadio è chiamato Scienza Sovra- Estetica.

Quindi il movimento verso Parama Purusa, è **Scienza Estetica**, lo stadio della fusione in Lui è **Scienza Sovra-Estetica**. Per arrivare alla fusione, l'unico vero strumento è la Bahkti.

Più la nostra mente è assorbita dall'ideazione della Coscienza Infinita, più la stessa mente assume la Sua forma, la sua Vastità.

Rimanendo costantemente nella sua ideazione la mente si espande all'infinito, sciogliendosi completamente nella Coscienza Infinita, come una bambola di sale che si immerge nell'oceano (Savikalpa Samadhi).

Perché si possa raggiungere questo livello di Scienza Sovra-Estetica, c'è bisogno di amore. L'amore è la forma espressa di devozione.

Qual è la differenza tra Scienza Estetica e Scienza Sovra-Estetica? Nell'esperienza estetica traiamo piacere dalla bellezza, e quel piacere è per noi. Gli artisti fanno arte perché ne traggono piacere, guardiamo un tramonto o la vastità del mare perché ne traiamo piacere. Si ama il mondo perché si ottiene piacere dalla contemplazione della sua Bellezza.

Nella Scienza Sovra- Estetica, invece, continuando a fare ideazione su Parama Purusa, la quantità di piacere aumenta, ma aumenta soprattutto il desiderio di non provare più piacere per se stessi, ma perché Parama Purusa possa trarre piacere dal nostro amore. In questo stato la pratica che aiuta è il Kiirtan. Attraverso il kiirtan il cuore si espande e si inizia a provare devozione. La devozione dovrebbe essere il nostro obiettivo finale. Il cuore di un devoto è una terra fertile, la dimora ideale per Parama Purusa.

*"Se vuoi essere stabilito nel Dharma Sádhaná,  
allora in ogni caso non dimenticare l'importanza di Kiirtana,  
la grandezza di Kiirtana, e anche la grandezza della devozione.  
Ricorda sempre che la devozione inizia con la scienza estetica  
e il suo dominio ultimo finisce  
dove inizia la scienza sovra-estetica "*

*Shrii Shrii Anandamurti*