

Sguardo dall'alto

L'anima per Platone deve tendere “alla contemplazione della totalità del tempo e dell'essere”. (Repubblica, 486a) Il pensiero e la contemplazione dell'infinito, della totalità della realtà ci rende più aperti, umili e recettivi, meno persi nell'ego e più in grado di provare la gioia di sentirsi una parte integrante del tutto. La contemplazione del mondo fisico e l'immaginazione dell'infinito rappresentano due esercizi spirituali molto presenti in tutta la filosofia antica, in grado di portare a un cambiamento nella nostra maniera di vedere le cose.

Marco Aurelio invita ad avere sempre presente l'infinità del tempo e della materia per purificarsi dalle brutture della vita terrena e vedere le cose nelle loro giuste proporzioni. (Marco Aurelio, *I ricordi*, 7.47; 10.17)

Prendere coscienza del proprio essere all'interno del tutto, prendere coscienza della propria piccolezza nell'infinito dello spazio e del tempo, riconoscere se stessi come appartenenti al tutto e vedere tutte le cose con uno sguardo proveniente dall'alto, ridimensiona l'importanza che diamo a certe cose: le nostre preoccupazioni, i nostri problemi, conflitti, il nostro orgoglio, il desiderio di potere e di fama, le cose per cui ci affanniamo nella vita sono ben poca cosa se le ricollochiamo nell'immensità dell'universo e le vediamo nella prospettiva del tutto. (Marco Aurelio, *I ricordi*, 12,24; 9,30)

“D'altronde, che cos'è il mondo umano nell'insieme della realtà? Un angolino di terra lo racchiude, e la terra stessa non è che un piccolo punto nell'immensità dello spazio, mentre una vita umana non è che un istante fuggevole nel doppio infinito del tempo che si estende davanti a noi e dietro di noi. In questa immensità, tutte le cose sono spietatamente travolte dal torrente impetuoso delle metamorfosi, dal fiume infinito della materia e del tempo.” (Pierre Hadot *Esercizi spirituali e filosofia antica*, pag. 120)

Pratichiamo lo sguardo dall'alto nella nostra vita, nelle nostre relazioni, in particolare quando si presentano conflitti, incomprensioni, sofferenza. Immaginiamo noi stessi in una di queste situazioni e alziamo sempre di più il nostro punto di vista fino a vedere noi stessi e tutto quello che c'è intorno a noi da un punto in mezzo alle nuvole o ancora più in alto. Come cambia la scena mano a mano che saliamo? Come cambia quello che vediamo, i suoni che sentiamo, le nostre emozioni, sensazioni e pensieri mano a mano che alziamo il nostro punto di vista?