

Il riso e il sorriso Dal suono più puro al silenzio più intenso

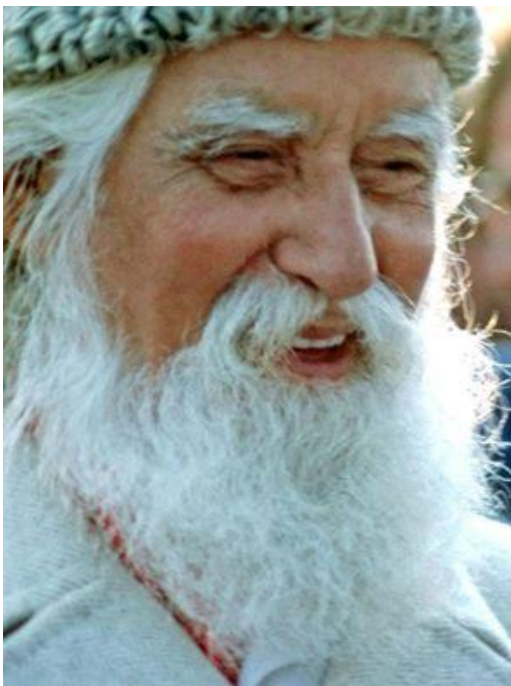
Dicembre 2015

Fra le più comuni espressioni dell'uomo, il riso e il sorriso come le lacrime e il pianto, sono il segnale preciso di una comunicazione perfetta e immediata che trascende lingua e cultura e attraversa qualsiasi confine senza obbligo di sosta alle frontiere.

I potenti benefici prodotti sulla salute fisica e psichica, sebbene noti a tutti da tempo – a cominciare dai medici e dagli scienziati – non sono sufficientemente divulgati perché si possa vedere nel sorriso e nel riso un'arte squisitamente umana da incoraggiare e inquadrare come prevenzione efficace e importante per evitare quella chiusura del cuore che è una delle principali cause degli errori e delle sofferenze del genere umano.

Il ridere e il sorridere pensato come un'attitudine da coltivare e una via da percorrere lungo un cammino sempre più raffinato ci conducono nei luoghi dello spirito dove il riso puro dell'anima limpida sgorga leggero e disseta come la sorgente più fresca e il sorriso sottile nell'impercettibile pausa di un secondo ci trasporta nella silenziosa intensità di una pace imprescindibile.

A tale riguardo le parole di Omramm Mikhaël Aïvanhov offrono uno sguardo mirato verso una riflessione dettagliata e consapevole.



«... In particolare, cos'è il riso del saggio? È il riso della libertà. Ciò che il saggio ha compreso lo sbarazza dai fardelli inutili dell'esistenza. Ha superato in sé le regioni delle nubi e della polvere, che sono il piano astrale e il piano mentale, per elevarsi fino alle regioni dove brilla un sole eterno. Ed egli non ha altro desiderio che quello di trasmettere questa saggezza che ha compreso, a prezzo di tanti sforzi, a coloro che vivono con lui o che vanno a visitarlo. Ma quanto tempo occorre per trasmettere quanto è stato compreso! Dunque, la sola cosa che il saggio può

comunicare immediatamente è la gioia che attinge da questa saggezza, una gioia che riempie il suo cuore, e il riso è l'espressione di questa gioia che si può anche

chiamare amore ... Attraverso l'espressione del viso, attraverso lo sguardo ognuno di noi trasmette la vita. Ma questa vita deve essere autentica, deve venire dall'interiorità, non può essere un'apparenza. Niente può sostituire il lavoro divino, il lavoro su sé stessi per rassicurare, calmare, incoraggiare il prossimo. Nel saggio ciò accade naturalmente. Come potrebbe trovare, la luce interiore, un modo migliore per esprimersi? ... Il sorriso è una manifestazione più difficile da definire del riso perché è molto più discreta. Il riso è sonoro e qualche volta anche rumoroso, la bocca si apre, gli occhi si piegano o persino si chiudono ... Ci sono dei sorrisi che mi catturano, come quello della madre tesa verso il proprio bambino quando lo culla o lo nutre: è il sorriso dell'amore perfettamente disinteressato; tutta la sua anima si distende in questo sorriso, ed è un nutrimento anche per il suo bambino. E quante volte sono rimasto colpito dal sorriso che può trasformare il volto ingrato o brutto di alcuni esseri! Perché un buon sorriso si accompagna con uno sguardo buono, e questo sguardo pieno d'amore e di bontà diffonde sul viso una tale luce che i tratti fisici sembrano fondersi: non si vede altro che luce ... il sorriso è già un saluto, un segno di riconoscimento che indirizziamo alle persone che incontriamo ancora prima di farlo con la parola; così dobbiamo fare attenzione a quello che esprimiamo con il nostro sorriso. Certo, non si tratta di fabbricarsi un sorriso artificiale studiandosi allo specchio. Bisogna che questo sorriso che deve esprimere la bontà, la dolcezza, la comprensione venga spontaneamente dal nostro cuore, dalla nostra anima. Dobbiamo scendere nella profondità del nostro essere per cercarvi il silenzio e la luce, e allora gli scultori che sono in noi sapranno quali nervi e quali muscoli devono tendere o distendere. Possiamo fidarci. Sapranno lavorare sulle labbra, sugli occhi, sulla fronte e a poco a poco le forme e le espressioni del nostro volto diventeranno più armoniose. Volere modificare da soli il vostro sorriso rischia di deformarvi più di ogni altra cosa. Lavorate con l'amore, la speranza e la fede e abbandonatevi all'ispirazione dei vostri scultori interiori»*

*Brani tratti dal volume IL RISO DEL SAGGIO
Di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV
Ed. Prosveta

Elisabetta Mastrocola