



# *Corsi on Line di Erba Sacra*

## **CRESCITA PERSONALE**

**Docente: Prof. Antonio Sbisà**

### **Lezione 1: La crescita personale**

#### **Programma completo del corso**

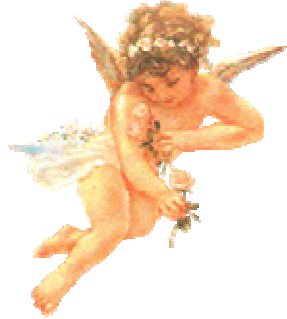
- Lezione 1: La crescita personale
- Lezione 2: Il viaggio da innamorati e da pionieri
- Lezione 3: Lo sviluppo delle potenzialità e le esperienze metanormali e mistiche
- Lezione 4: Ricordarsi di se stessi
- Lezione 5: La volontà, i nostri 'io' e il centro di autoscienza
- Lezione 6: Il tuo pensiero crea la tua realtà
- Lezione 7: La pratica della creazione intenzionale
- Lezione 8: L'amore, la bellezza e il piacere
- Lezione 9: La sessualità felice
- Lezione 10: La crescita infinita
- Lezione 11: La nuova era e il 2012
- Lezione 12: Innamorarsi di Dio



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di base di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

# Lezione 1

## La crescita personale

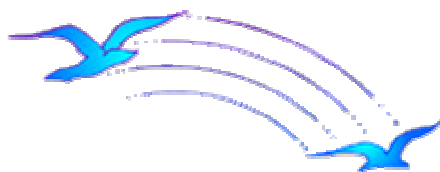


*Ogni giorno massacrriamo i nostri impulsi più belli. ...ci mancava la fede per credere nelle nostre capacità, nel nostro criterio di verità e di bellezza. ...Siamo tutti colpevoli di un grande delitto, il delitto di non vivere appieno la vita; ma siamo anche, tutti, potenzialmente liberi. Possiamo smettere di pensare a ciò che non siamo riusciti a compiere e fare tutto ciò che è in nostro potere. Che cosa possano essere i poteri esistenti in noi, nessuno ha realmente osato immaginarlo. Che siano infiniti ce ne renderemo conto il giorno in cui ammetteremo con noi stessi che l'immaginazione è tutto. L'immaginazione è la voce dell'audacia. Se esiste qualcosa di divino in Dio, si tratta di questo. Egli ha osato immaginare ogni cosa. (H. Miller)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> H. Miller, *Sexus*, Milano, Mondadori, 1992, p. 34.



*Indice*

- 1 – *La mappa delle idee fondamentali*  
2 - *Prologo intervista: che cosa è la crescita personale?* 3 - *Alienati, repressi e contenti*  
4 - *Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale*  
5 - *La conferma interiore* 6 – *L'intenzione ed il coinvolgimento*  
7 - *Come confrontarsi con gli umori e gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?*  
8 - *Come uscire dalle situazioni di malessere e come avviarci verso una concreta possibile felicità*  
9 - *Libera il tuo genio* 10 - *La pratica del risveglio e la liberazione della coscienza*  
11 - *Esercizi. I toni di sensibilità* 12 – *Meditazione sull'aspirazione a crescere*  
13 – *L'oasi della poesia*



*&* - 1 - *La mappa delle idee fondamentali*



*♫* - Abbiamo tutti un patrimonio di potenzialità illimitate, ma non lo sappiamo, e viviamo in una prigione. Il primo compito per crescere è evadere dalla prigione. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.'



*♫* - Abbiamo tutti un Sé illimitato, il Sé non ha limiti nello spazio e nel tempo; la crescita si espande nella vita dopo la morte e nella vita interdimensionale. Tutta la coscienza ha dentro di sé il profondo e costante impulso a usare a pieno le proprie facoltà, a espandere le proprie capacità, ad avventurarsi gioiosamente oltre le apparenti barriere della propria esperienza



☞ - La crescita si configura come creazione intenzionale della realtà. Il pensiero crea. Siamo creatori e traduciamo le aspettative e i desideri nella forma fisica. L'apparenza esteriore è una replica del desiderio interiore. Possiamo cambiare il nostro mondo personale. 'La vostra esperienza nel mondo della materia sgorga verso l'esterno dal centro della vostra psiche interiore. Modificando lo stato della psiche, si modificano automaticamente le circostanze materiali'.



☞ - Non sono solo un'anima individuale, ma sono anche lo Spirito Assoluto (Sai Baba). 'Dio è reale perché produce effetti reali'. Questa realtà ideale è contemporaneamente una parte di noi stessi, e qualcosa di diverso da noi stessi. Si può affermare che esiste oggettivamente una modalità dell'essere, un mondo, più ampio della realtà percepita dalla nostra coscienza quotidiana. In questa realtà esistono delle forze, degli esseri, che 'esercitano su di noi effetti intermittenti'.



☞ - La creazione del mondo è un atto erotico, un atto d'amore, e tutto ciò che esiste ne reca il segno, il messaggio. Negli esseri viventi tutto è organizzato in funzione di questa espressione di piacere, di gioia, di bellezza, di felicità, che è la natura divina e segreta di ogni esistente. ..Tutta la bellezza, tutta la gioia del mondo si manifesta con un'esplosione erotica...L'erotismo gratuito, puro, orientato verso la bellezza universale in ogni sua forma, è il riflesso del divino, la via che porta a Dio. E' l'eros superiore e sublime.



☞ - Vivere nella felicità eroica. La pratica permette di armonizzare l'ascesi e la pienezza del godimento della vita. La persona che ha saputo inventare, manifestare e controllare la realizzazione della propria unicità personale, può aprirsi all'esperienza della vita, può provocare la vita, cercare, sentire, godere, sperimentare. Può abbandonarsi a tutto, può aprirsi senza il timore di perdersi. L'apertura alla vita è collegata alla manifestazione dell'essere personale ed è diretta ora a sviluppare tutte le potenzialità, a provocare delle trasformazioni profonde, ad incontrare realtà nuove. Ci possono essere esperienze destinate a sconvolgere una persona che non abbia intrapreso questo percorso. Ma chi riesce a vivere partendo dal centro personale profondo trova in ogni esperienza lo stimolo per attivare dimensioni di libertà e di possibilità sempre più vaste.



☞ - E' bello, possibile, auspicabile ed esaltante innamorarsi di Dio. Proiettando la massima intensità di un innamoramento comune in un amore mistico per la divinità, per gli dei, per l'universo magico.

& - 2 – *Prologo intervista: che cosa è la crescita personale?*

☺ - *Crescita?? Aria di scuola? Aria di eccessivi impegni?*

§ No, tranquilli. La crescita personale...l'evoluzione personale...Non riguardano solo il bambino o l'adolescente..Non sono...una preparazione scolastica, un dover essere, una richiesta di impegno da altri, una qualche seriosità razionale, un percorso a termine, una missione celeste, un trasferimento nell'al di là, una rinuncia alla pienezza della vita, una rinuncia alla spontaneità quotidiana, una delega ad altri sulla nostra vita. .. La crescita non è un qualcosa che si aggiunge alla vita e che, essendo questa già piena, non sai dove metterla...Dovrebbe essere invece l'anima e la guida della tua energia e della tua vita.

☺ - *Certo non sarà un divertimento, vero?*

§ Perché no? La crescita e l'evoluzione possono essere una fonte ed una guida di felicità, un divertimento, una gustazione, un'esplorazione della beatitudine, una successione di momenti magici e piacevoli, un allenamento deciso ed energico.

☺ - *Ma non avvengono spontaneamente, la crescita e l'evoluzione?*

§ Seguiamo Ouspensky. L'idea fondamentale di partenza riguarda una concezione particolare della natura umana, considerata come sovrabbondanza di potenzialità, talenti e poteri, rispetto alla percezione dell'esperienza comune. Noi tutti abbiamo interiormente una grande e ricca casa, piena di stanze, mobili, biblioteche, arredi diversi. Ma noi viviamo soltanto nel seminterrato e nella cucina, da cui riteniamo di non potere uscire. Non crediamo di avere questa grande casa. Se qualcuno ci dice che sopra il seminterrato dove viviamo, esiste una grande casa disponibile, nostra, noi non gli crediamo, o ne ridiamo, ed interpretiamo le sue parole come superstizione, fiaba o fantasia. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. Non esiste una forma di evoluzione dell'uomo come dato di natura.

'L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.'

☺ - *Che cosa intendi per crescita personale?*

§ Possiamo intenderla qui sia come formazione ed autorealizzazione personale, sia come evoluzione spirituale. Si situa nel contesto di una formazione dell'essere umano che realizza e integri il corpo, la mente, il cuore e lo spirito, e che impegni la persona in uno sforzo di realizzazione completa progressiva. L'attenzione e la pratica riguardano la sequenza progressiva della formazione: la presenza e la stimolazione di passioni e di desideri, l'assunzione delle ispirazioni, degli ideali, degli obiettivi, l'impegno a coltivare i talenti, l'accettazione amorosa di se stessi, la conoscenza e la pratica delle strategie formative che permettono l'espansione dell'amore e dell'entusiasmo, il decondizionamento, il superamento delle limitazioni, la realizzazione del pensare, del sentire e del volere.

Spesso oggi si propongono alle persone dei percorsi di sviluppo spirituale o sensitivo. Poi ci sono consulenze e gruppi che praticano la terapia ed aiutano le persone a risolvere i problemi ed a trovare il benessere. Tutto bene. Ma qui il compito diventa diverso. Il centro dello sviluppo risiede nella coscienza e nell'assunzione di responsabilità e consapevolezza da parte della persona, potenzialmente unica. Per cui si tratta di aiutare le persone ad applicare al proprio programma di vita le diverse conoscenze e tecniche, i diversi percorsi. Gli educatori, i formatori, i consulenti, gli operatori, io preferirei 'artisti', diventano quasi degli 'allenatori' delle capacità e della maturazione creativa della persona che si rivolge loro.

I concetti fondamentali qui proposti riguardano la creatività e la gestione dell'energia. Noi creiamo la realtà esteriore partendo dalla realtà interiore. Quindi le convinzioni e le emozioni che sperimentiamo sono dirette a creare direttamente e letteralmente il programma di vita scelto.

☺ - *Crescita personale e crescita spirituale sono la stessa cosa?*

§ Non sono sinonimi; non sono la stessa cosa, se per crescita spirituale intendiamo lo sviluppo esclusivo della parte spirituale dell'essere umano, vissuta in modo da ridurre ad aspetti minimi o a reprimere il corpo, la mente ed il cuore.

Si tratta delle tendenze spesso prevalenti nelle religioni e nei movimenti spirituali. Si parla di salvezza, o di liberazione, o di ritorno a Dio, quasi come se la vita umana sul pianeta fosse negativa o limitante. Come se non importasse sviluppare le potenzialità della natura umana, o addirittura che questo obiettivo potesse rappresentare un ostacolo per la vita spirituale e per la vita successiva alla morte. Per questa strada si concepisce l'esistenza come una valle di lacrime, si ritengono necessari e di aiuto per la perfezione, il sacrificio, il dolore, la sofferenza. Come minimo si ritengono inutili e superflui aspetti fondamentali della natura umana, magari come il piacere e la bellezza.

"Vivere la propria totalità, non è soltanto seguire un cammino spiritualizzante che tende a elevare la parte superiore dell'essere umano, cioè lo spirito, il mentale e l'anima spirituale, ma significa anche - e questa è la parte più difficile - trasformare il modo di pensare, la vitalità con le sue pulsioni istintive, il corpo fisico con il suo peso gravitazionale e l'ambiente materiale come base di stabilizzazione." (O. Breteau)<sup>2</sup>

Immagino quasi una battuta: l'uomo che chiede a Dio, ma perché mai sviluppare la creazione o la manifestazione del divino? Non si stava meglio tutti uniti nella divinità senza i mondi della materia? Prima o poi finiranno, vero, i mondi della materia?

L'umanità viene chiamata alla collaborazione, allo sviluppo della creazione permanente, sia su questo pianeta, sia in altre dimensioni. Sia che si intenda la separazione fra Dio e l'uomo, nel senso cristiano, sia che s'intenda la manifestazione del divino, secondo le religioni orientali e la nuova spiritualità, il compito evolutivo riguarda la partecipazione alla creazione permanente. Siamo tutti 'dei', impegnati nel gioco della creazione, in un campo infinito di dimensioni, di misteri, di forme e di non forme.

☺ - *Si afferma che siamo scintille divine, abbiamo la divinità dentro di noi; se siamo già tutto, che senso ha evolvere? Non dobbiamo semplicemente riconoscere ciò che siamo?*

---

<sup>2</sup> Cfr. I.J.P. Appel-Guèry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*. Transtar-Horus, Torino, 1992, p. 15.

§ Una parte di noi costituisce la coscienza divina universale, un'altra parte viene invitata sia a diventare consapevole di questa condizione, sia a partecipare al processo della creazione permanente. Dio non è una condizione di pace immobile. 'Io non sono soltanto un'anima individuale, sono anche lo Spirito Assoluto'. La crescita è un processo evolutivo personale che proviene dalle vite precedenti e che continua nella vita e nelle dimensioni dopo la morte. I concetti fondamentali sono il karma, come legge di causa e di effetto, come simbolo della realizzazione personale, come manifestazione dell'unicità individuale, e la partecipazione alla creazione ed alla sperimentazione dell'infinito.

☺ - *Nel senso comune per 'crescita' si intende l'educazione dell'età evolutiva?*

§ Il senso comune e la normale interpretazione sociale e scientifica considerano nella sostanza la crescita delle persone limitata all'età evolutiva. Si considera che in seguito una persona possa impegnarsi nella vita adulta, accettando di funzionare nell'adattamento alle istituzioni. Una persona sente allora che si realizza nel lavoro, nella famiglia, nelle occupazioni del tempo libero. Si realizza adeguandosi a ciò che viene richiesto dalle istituzioni e dai condizionamenti. Non si realizza come sviluppo delle potenzialità personali, che potrebbero e dovrebbero procedere in una autoevoluzione permanente.

☺ - *Non avviene così?*

§ L'adattamento alle istituzioni così come sono oggi, l'adattamento al sistema sociale, non implica la crescita personale intesa come crescita continua e come autorealizzazione creativa. Una persona può sentirsi realizzata anche se semplicemente ha raggiunto e vuole mantenere un minimo di benessere economico e di sicurezza affettiva. Ma questo non vuol dire che si sia immessa in un processo di realizzazione delle potenzialità umane ed in un processo di evoluzione spirituale.

☺ - *Non poteva essere sufficiente che le persone avessero una preparazione e poi lavorassero per il bene comune?*

§ La scoperta scientifica, filosofica e spirituale riguarda la sostanziale plasticità della natura umana, passibile di uno sviluppo continuo. Se esiste la possibilità di una crescita permanente di una persona, questo vuol dire che non potrebbe essere sottomessa alla logica dell'economia, del mercato, del controllo delle istituzioni. Ciascuna persona dovrebbe potere utilizzare le forme dei lavori, delle attività e dei rapporti, al fine di verificare e realizzare la propria unicità personale. Come un artista ha di fronte delle tele, dei colori, degli strumenti, e li usa per realizzare un'opera artistica, così ogni uomo dovrebbe potere diventare artista della sua vita.

☺ - *Che cosa significa crescere? Che cosa è opportuno che 'cresca'?*

§ Possiamo applicarlo a diversi livelli:

- possono crescere le capacità, nella razionalità, nell'affettività, nel carattere; possono potenziarsi il corpo e la mente, il cuore e lo spirito, la volontà e la fantasia; generalmente le capacità non vengono sviluppate, oppure vengono stimulate alcune ed escluse altre, per esempio si sviluppa l'opposizione fra l'essere razionale e l'essere sensibile, fra l'essere uno scienziato o l'essere un artista;

- un altro livello riguarda la crescita dell'unicità personale, dell'identità profonda, con l'unificazione delle capacità e delle risorse in un programma di vita che stimoli la creatività e la coscienza, permettendo di realizzare una persona unica; questo si espande nella vita dopo la morte;

- un altro livello ancora riguarda l'armonizzazione delle istanze della coscienza: l'ascolto e l'integrazione fra l'inconscio, l'Io o l'ego ed il Sé.
- il potenziamento delle capacità ed attitudini si espande nelle esperienze metanormali e mistiche; l'evoluzione normale della natura umana può portare ad una evoluzione meta-normale dell'umanità e ad una nuova vita su questo pianeta.

☺ - *Quali sono quindi gli aspetti di una formazione permanente?*

§ La crescita dovrebbe essere stimolata attraverso l'integrazione delle diverse componenti della nostra natura ed attraverso il primato dell'esperienza e della creatività. Una persona viene invitata a potenziarsi, a sperimentare, ad allargare il sentire ed il pensare, ad esaltare il volere, ad abbandonarsi nel corpo e nell'anima. La formazione comprende quindi la teoria, la pratica, ma anche una forma di sperimentazione alternativa della vita. A livello educativo si dice che tutte le persone dovrebbero sviluppare il sapere, il saper fare ed il saper essere.

Si pone il principio della sperimentazione creativa e rivoluzionaria: come trasformare il pianeta e l'umanità in modo che si possano sviluppare tutte le potenzialità, sia della natura che delle persone e delle comunità? Una persona che si realizza tende ad esprimere questo nelle forme dell'amore, per se stessa, per gli altri, per l'universo. Saranno studiate le condizioni ecologiche, economiche, antropologiche, adatte a fare in modo che tutti gli esseri possano sia sviluppare la loro unicità, sia concorrere alla formazione di un nuovo mondo, dedito consapevolmente alla partecipazione alla creazione permanente.

☺ - *Come possono maturare le capacità creative personali nel nostro sistema sociale?*

§ La realizzazione della specie umana conosce oggi livelli di sopravvivenza, di distruzione e di alienazione. Le persone non vivono per realizzare le loro capacità e la loro creatività. Il confronto fra gli ineguali è ben visibile:

"pone sotto gli occhi di masse sterminate la tragica realtà dei paesi poveri e quella spesso solo esteriormente 'florida' dei paesi 'sviluppati', proiettando su una sorta di immenso schermo visibile a tutti le immagini della fame e della oppressione, le miserie del mondo preindustriale e il falso splendore delle megalopoli che riproducono al loro interno, in forme spesso ancor più assurde e degradanti – nella stratificazione e nel conflitto delle classi sfruttatrici e sfruttate – i contrasti fra sovrabbondanza e indigenza, fra sviluppo e sottosviluppo che emergono nel confronto fra le comunità nazionali ad alto reddito globale e quelle collocate ai limiti della sopravvivenza." (Granese A., 1976)

"Nelle aree progredite abbiamo una tecnologia che viene prodotta per distruggere altre persone. Nei suoi altri impieghi la tecnologia rende la vita più comoda e piacevole, ma nel contempo tende rapidamente a rendere il pianeta inadatto alla vita degli uomini. E' una combinazione che fa pensare che forse l'homo sapiens si stia avvicinando alla fine del suo cammino evolutivo e sia destinato all'estinzione." (Moore B. jr, 1974).<sup>3</sup>

Questo non impedisce di potere essere ottimisti e di adottare delle strategie complessive di vita che possano favorire la creatività, per chi lo desidera; si tratta di trasformare il destino della specie. La crescita personale viene situata qui nel contesto della formazione della nuova era.

---

<sup>3</sup> Cfr. A. Sbisà, *Rivoluzione e formazione*, in *L'emozione fra corpo e mente*, op. cit.



☺ - *Che cosa intendi per 'nuova era'?*

§ Esistono oggi molti percorsi che cercano di configurare strategie di formazione che portino l'umanità verso una nuova era. Secondo 'La profezia di Celestino'<sup>4</sup> in un prossimo futuro l'umanità non si porrà più come scopo della vita la sopravvivenza legata al lavoro ed alla sicurezza, ma assumerà l'evoluzione personale e sociale come obiettivo fondamentale ed orientativo di tutta l'esistenza. La nostra esigenza di dare un significato alla vita sarà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione. Si potrà vivere un'estasi generalizzata: questa potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo.

Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. Sicuramente tutto questo potrà sapere di utopia, ma occorre ormai riproporre il significato concreto ed operativo dell'utopia, come simbolo della trasformazione, che può parlare a lungo al cuore, alla fantasia, allo spirito, prima di tradursi in operazioni razionali e sociali di trasformazione. Di fronte al dilagare della violenza e della banalità, occorre di nuovo domandarsi come risvegliare le passioni e come alimentare gli uomini di forme ideali. E' necessario inventare nuove forme dell'entusiasmo, dell'amore, del coraggio e della creatività, come nuovo investimento delle energie umane, altrimenti incanalate verso forme distruttive.

Occorre ritrovare forme e ideali per mobilitare l'energia creativa, attraverso nuclei comunitari e associativi che s'impegnino ai più diversi livelli per sperimentare una vita diversa<sup>5</sup>. La proposta di un modello ideale costituisce uno strumento immaginativo, emozionale e concettuale per risvegliare le tracce del represso che dormono nella coscienza collettiva. Questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza.

"La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate."<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Cfr. J. Redfield, *La decima illuminazione*, Milano, Corbaccio, 1996.

<sup>5</sup> Cfr. A. Meluzzi, *NeoMonasteri e riEvoluzione*, Venezia, Marsilio, 2001.

<sup>6</sup> R. Vaneigem *Trattato di saper vivere ad uso delle giovani generazioni*, Firenze, Vallecchi, 1973; p. 233.

☺ - *Come viene vissuta la sfera spirituale?*

§ Si presenta una forma di spiritualità che non comprende la rinuncia al mondo, al piacere, alla passione, ma anzi esalta il godimento e lo sforzo, la creatività, fino a fare sperimentare il divino dentro se stessi. Si tratta di 'essere nel mondo senza essere del mondo'. Ciascuna persona poi troverà una sua mappa dei compiti evolutivi, a seconda del programma dell'incarnazione che si è assunta. Ciascun essere viene invitato a realizzare delle imprese di creatività e di amore nell'infinito.

☺ - *In che modo è presente l'idea della divinità?*

§ Esiste nella sua pienezza trascendente una forma di beatitudine infinita creativa che possiamo indicare come divinità; amore, unità, onnipresenza, onnipotenza, felicità, stupore, sforzo, potere e gusto di creare: possiamo inizialmente considerare queste caratteristiche come un criterio di possibile esperienza. Siamo immersi in un ambiente divino infinitamente ricco di coscienze, di dimensioni, di misteri, di possibilità.

Abhinavagupta distingue fra la concezione del Vedanta, tendente a descrivere la realtà divina come una forma d'immobilità, articolata in 'essere, conoscenza e beatitudine', ed una concezione invece dinamica, che vede prevalere, nel divino, il movimento, l'energia, il principio attivo, la fonte della manifestazione e della creazione. L'io ed il pensiero vengono allora concepiti come sforzo, tensione, movimento, ricerca. 'Il tremendo, Siva, è sforzo'. L'io comune può superare le apparenze della realtà materiale e sociale per aprirsi alla vera dimensione della realtà totale: gli stadi della meditazione yoghica che portano a questa apertura sono 'stupore'<sup>7</sup>. L'esperienza religiosa e l'esperienza estetica producono la meraviglia e lo stupore, destati dalla 'rottura del mondo empirico' e 'dall'intrusione improvvisa di un'altra dimensione della realtà'.

☺ - *Ci sono delle idee guida orientative?*

§ Per favorire la crescita-evoluzione è opportuno riflettere e scommettere sulla contestazione dei pregiudizi maggiori ancora dominanti. Si tratta di sperimentare la vita immaginando che:

- abbiamo dentro di noi la scintilla divina, con il potere di creare; noi siamo innamorati del divino infinito in cui siamo immersi, ma siamo anche noi delle divinità che non sanno ancora di essere Dio; attraverso la conferma interiore e l'amore di noi stessi, possiamo scoprire, potenziare e realizzare la nostra dimensione divina, ed in questa essere uniti agli altri esseri creatori;
- la morte non esiste; esiste un processo di trasformazione che implica l'abbandono del corpo fisico e mentale della persona e l'entrata in un'altra dimensione; si può pensare alla vita dopo la morte con naturalezza, vivendo di conseguenza:  
la realizzazione personale si proietta e continua nelle altre dimensioni; immaginiamo di intuire e riconoscere il programma evolutivo di questa incarnazione, di questa vita, come continuazione delle vite precedenti e come progettazione delle vite future; come se le vite fossero delle giornate, e le notti gli intervalli in un'altra dimensione, fra la vita precedente e quella seguente;

---

<sup>7</sup> Abhinavagupta, *Essenza dei tantra*, op. cit., p. 22.

immaginiamo di continuare a frequentare gli esseri più intimi che amiamo, risolvendo e creando compiti comuni, attraverso modi che alternano l'essere maschili o femminili, genitori e figli, amanti o amici; chi è tua madre ora poteva essere un tuo amante, chi è figlio, poteva essere fratello o padre, e così via; tutto poi viene reso più affascinante e misterioso ancora, pensando alle vite parallele ed all'eterno presente creatore; la formazione olistica prevede una formazione per la vita dopo la morte.

- esistono le dimensioni della coscienza cosmica con cui possiamo entrare in relazione: altri mondi e pianeti, di diverso tipo, extraterrestri, esseri di luce; la nuova spiritualità si fonda sulla canalizzazione con gli spiriti guida e con gli esseri di luce; è opportuno immaginare ed invocare queste dimensioni, secondo una scala che va dalla possibile conoscenza di esseri uguali fisicamente a noi, in altri pianeti molto più evoluti, fino alla conoscenza di esseri con forme molto diverse da noi, fino alla comunicazione con esseri fatti di materia semifluida o fluida, fino ad esseri di luce o a puri spiriti; si può convivere interiormente con spiriti guida e con presenze costantemente presenti nella nostra vita quotidiana e nella vita onirica; possiamo imparare modi diversi di vivere, come possiamo arricchire la coscienza di esseri umani terrestri con la coscienza galattica e cosmica: dall'uomo terrestre all'uomo galattico!

- in certe condizioni la sessualità può condurre all'estasi ed alla fusione nell'unità divina; la sessualità ampia ed evolutiva è l'antitesi della 'separazione', metodo con cui tutti viviamo il privato ed il possesso dei corpi; la sperimentazione di una diversa sessualità diffusa porterebbe a vivere l'aspetto della fusione con gli altri e con il cosmo, aspetto essenziale per la comprensione dell'individualità umana; siamo fatti di identità e di fusione, fino 'a diventare un corpo solo'; altro luogo comune da dissolvere: l'individualità non si perde nella fusione con il divino, nella fusione con gli altri, ma si amplifica, si potenzia; esiste una forma di compresenza fisica, energetica ed amorosa, che costituisce quasi un'atmosfera in cui siamo tutti immersi;

- siamo tutti un Sé illimitato, non abbiamo limitazioni; da questa convinzione possono emergere e liberarsi modalità di comprensione e di esperienza, di qualsiasi aspetto dell'esperienza umana, in modo totalmente nuovi rispetto alla realtà conosciuta; siamo in viaggio verso la realtà sconosciuta!

☺ - *Come elaborare queste idee?*

§ Vivete quanto leggete come un testo libero. Lo vorrei libero, spero che rimarrà tale quando volerà fra i pensieri delle altre menti, senza essere rinchiuso in cassetti, ideologie, riferimenti storici, senza essere soffocato dallo spirito di gravità, dalla serietà pessimista e scettica; ma anche dall'ovvia esuberanza di chi comunque, contento, non indagherà oltre.. Invito ad unire gli sforzi del pensiero, del cuore, della fantasia, dell'intuizione, della volontà, per esaminare tutte le possibili implicazioni ed applicazioni dei concetti presentati.

Ma ogni aspetto della psiche dovrà fare il proprio gioco in modo indipendente dagli altri, senza confusione per esempio fra il lavoro del pensiero e quello della volontà. Il lavoro-gioco consiste nell'elaborare e sperimentare ogni concetto, considerato sia a sé che in relazione agli altri.

☺ - *Come dovrebbero accogliere questi pensieri i lettori?*

§ Non si tratta di reagire immediatamente alle informazioni, rifiutando a priori od accettando con entusiasmo, magari senza comprendere fino in fondo le implicazioni in tutti e due i casi. Il lavoro-gioco che propongo cerca di superare i limiti tradizionali di una lettura passiva. Posso risponderti auspicando che le persone si dispongano al gioco cercando di sperimentare sin dall'inizio il viaggio complessivo. Non si può comprendere una teoria se non diventa un'esperienza reale: propongo un rapporto reciproco fra il pensiero e l'azione, una continuità fra il momento della lettura e le scelte quotidiane che le persone realizzano.

☺ - *Come fare concretamente ? come seguire le lezioni?*

§ Dipenderà dalla situazione di ciascuno. Esistono alcune condizioni generali che saranno in ogni modo positive per tutti. Occorre prima di tutto fermare la coscienza di veglia comune, lo stato di permanente confusione febbrile che accompagna la vita quotidiana. Le prime attitudini da acquisire riguardano il controllo dei pensieri e lo stato di rilassamento.

Agendo sulla respirazione e sul silenzio, con l'aiuto di una musica adatta e di un ambiente tranquillo, si può cominciare ad entrare in uno stato più profondo di autenticità e di risonanza. A questo punto una lettura intuitiva ed immediata può fare entrare nello spirito della formazione, abbandonando più facilmente ogni reattività mentale. L'assimilazione avviene lenta, quasi entrasse nel corpo e nello spirito attraverso il respiro: il controllo dei pensieri permette meglio che i nuovi venuti si facciano conoscere, vengano accolti bene, con disponibilità, con amore.

Se emergeranno ascolto ed interesse, si potrà dialogare con loro. Se il linguaggio sembrerà nuovo e poco comprensibile, si potranno invitare al dialogo i propri pensieri che risultino più vicini ed affini alle nuove idee. Immersi nel rilassamento, possiamo poi lasciare affiorare pensieri ed immagini provenienti dal nostro inconscio, senza rincorrerli, senza rifiutarli, con lo spirito di un osservatore distaccato, come chi, dall'alto di una montagna, osservi sereno la vita che si svolge nella valle.

Dopo questa esperienza, consiglio di ritornare gradualmente alle proprie attività, lasciando ogni pensiero che riguardi i nuovi concetti: lasciamo che l'inconscio assimili senza gli interventi della mente, ma sentiamo pure nel corpo le sensazioni positive ed espansive successive al rilassamento.

Ampliamo le nuove percezioni, senza domandare significati e motivazioni, immergendosi in esse, gustando le situazioni emozionali ed immaginative che possono svilupparsi, senza attendersi nulla, con fiducia ed abbandono. Poi, in un altro momento, dopo un breve rilassamento, si può affrontare l'ascolto in un altro modo: scrivendo tutte le implicazioni possibili presenti nei concetti accolti. Non è un invito alla mente a fare entrare e a commentare tutte le opinioni che si sollevano come un polverone. La volontà controlla anche questa volta i pensieri, ferma l'attenzione; ed il pensiero comincia allora a giocare.

Si tratta proprio di un invito al piacere ed alla sfida, non tanto qui ora immediatamente del piacere di sentire un'idea che susciti interesse, ma proprio del piacere di usare la logica, come se si potesse trattare di un tema completamente privo di ogni interesse. Il gusto della logica sarà aiutato dall'accettazione della costanza, della perseveranza, dell'attenzione, affinché effettivamente appaiano molte implicazioni. Lasciamole pure emergere, fluire, senza intervenire; diamoci un limite di tempo e poi abbandoniamoci.

Si possono porre due situazioni diverse. Con una prima si invita la ragione a regolarsi di conseguenza in riferimento ad un'ipotesi scelta: la domanda-ipotesi 'e se fosse vero?' può essere applicata singolarmente ai diversi concetti.

*Se fosse vero, tangibile, che si continua a vivere dopo la morte? Che cosa cambierebbe nel mio modo di vivere? Se esistessero veramente esseri extraterrestri evoluti, che magari si rivelassero a me direttamente, anche fisicamente, o che apparissero nei cieli con le astronavi? Che effetto mi farebbe? Come si vivrebbe poi? Se fosse vero che la sessualità possa fare esplorare il divino? Che cosa vorrebbe dire, come si fa ad entrare in questa estasi sessuale-mistica? Con quali pratiche, con quali tipi di vita? Con quali persone e come potrei vivere le esperienze che portino in questa direzione?*

Verifichiamo l'ampiezza progressiva dei percorsi possibili, e poi gustiamo, sentiamo, immaginiamo le possibilità.

La seconda situazione posta fa appello invece alla volontà: 'come vuoi che la realtà sia?', sempre con riferimento ai singoli diversi temi. L'esercizio consiste nella focalizzazione della volontà, 'come se' essa effettivamente cominciasse a costruire la realtà che si vuole. In questo caso è opportuno non fare alcun riferimento alla valutazione razionale: la situazione riguarda la possibilità di scelta e di libero arbitrio della persona, come se nulla al mondo potesse osteggiarla, e calandola poi in rapporto profondo al proprio sentire.

*Troviamo situazioni di rilassamento, di gioia, di espansione, di piacere. Divertiamoci ad immaginare tutto quello che per noi sarebbe desiderabile, costituirebbe una fonte di felicità, sia per noi stessi, che per il mondo e l'umanità.*

Finito il tempo, in questo od in un altro momento, si potranno segnalare le implicazioni effettivamente differenziate ed abbandonare sia le formulazioni ripetitive, sia le considerazioni che, secondo la riflessione, non risultino coerenti e significative. Potranno poi emergere pensieri sentiti ed utili, ma lontani da queste implicazioni: registriamoli a parte, ci torneremo sopra in un altro momento. E' importante conservare la concentrazione nel lavoro che facciamo, proprio come accumulo di energia e di attenzione.

Invito proprio a seguire i primi stati d'animo che una persona esprime quando sceglie di prendere in considerazione questo corso. Appena comincia a leggerlo, che diventi consapevole di ciò che desidera o pensa di trovarvi: scriviamo insieme! Può proprio letteralmente pensare e scrivere ciò che i suoi desideri e le sue opinioni esprimono.

Vengono proposte esperienze ed esercizi che potranno aiutare la pratica effettiva di un percorso di crescita.

☺ - *Non rappresentano momenti contrastanti il rilassamento, la logica, il discorso libero?*

§ E' opportuno agire su piani paralleli, se vogliamo entrare profondamente nella realtà. Il rilassamento permetterà alla ragione di essere più netta e lucida nel seguire la logica e l'intuizione, queste favoriranno poi un discorso libero più disinibito. Occorre liberarsi dai luoghi comuni cristallizzati che frenano la percezione e l'intuizione. Una persona potrebbe per esempio formulare un proprio 'credo', sui temi trattati, per poi vedere se riesce a metterli in discussione.

Parallelamente od in alternativa si possono registrare i desideri, come si vorrebbe fosse la realtà, ma che poi si pensa di avere ragione di pensare che così non sia. Il lavoro riguarda proprio la capacità di evidenziare ed inventare i paradossi, piegando qualsiasi legge fisica al nostro divertimento, al gusto di realizzare nuovi passaggi e percorsi.

☺ - *Allora non sono molto importanti i contenuti che esprimi, quanto piuttosto il lavoro formativo che proponi?*

§ I contenuti sono molto importanti. Molte persone possono ritenere inutile un eccesso di informazioni e di ragionamenti, magari perché ritengono di non avere le basi culturali, o perché ritengono che allontanano dallo spirito o dalla natura, dalla spontaneità. Ma noi non viviamo in una comunità primordiale istintiva immersa nella natura. Noi nasciamo in ogni caso, in questa società, 'filosofi', anche se analfabeti. Perché abbiamo ereditato nel linguaggio comune strati di filosofie, di ideologie, di significati, di azioni-reazioni, mentali ed emotive. Per questo motivo occorre potenziare il ragionamento, l'intuizione, la consapevolezza, per dissolvere concezioni fossilizzate, inconsapevoli, ma attivissime nel determinare la realtà. Per questo porrò un attento lavoro sulle convinzioni, personali e sociali.

Per questo invito ad interrogarsi nel corso: che significato ha per me questa parola? Quali emozioni e fantasie sono associate? Quali esperienze me le hanno suggerite? Quali altre possibilità interpretative sono possibili? Il problema è che le parole vengono facilmente assorbite e neutralizzate dalla coscienza comune. E' necessario proteggerle dalla reattività mentale, cercare dentro se stessi esperienze profonde.

"Da questo mondo al prossimo; dall'utilitarismo alla creazione. Invece delle parole come strumenti di mercato, marchi di fabbrica per reclamizzare oggetti stabiliti, le parole creative che rinnovano. Parole rese di nuovo nuove, come il primo giorno della creazione; l'alba dell'eternità. Parole usate non per interpretare il mondo, ma per cambiarlo; non per reclamizzare questo mondo ma per trovarne un altro. Passare da mondo al prossimo; dal linguaggio ordinario al linguaggio straordinario." (N. Brown)<sup>8</sup>

Sarebbe anche importante cominciare a vivere partendo dal sentire la gioia e la felicità onnipresenti. Esistono esercizi che aiutano ad individuare ed esprimere le emozioni negative e le tristezze, in modo da essere poi più liberi e rilassati. Dopo si può cominciare a godere la vita partendo dai propri piaceri e dai propri stati d'animo positivi, per espanderli sempre più in tutta la vita, fino a sentire la crescita della propria gioia.

Se coltiviamo il rilassamento ed abbandoniamo i pensieri negativi, aumenterà la capacità di godere la vita. La tendenza a limitare la mente restituirà spazio e respiro ai singoli sensi, alla fantasia, alla curiosità, al gioco, e la gioia emergerà allora prorompente dal mondo interiore, e si espanderà attraverso qualsiasi situazione di vita.

Se facciamo attenzione a distribuire bene i momenti dell'attenzione e dell'abbandono, avremo la sensazione sia che la vita ci venga incontro generosa ed amante, sia che riusciremo a fare, progettare, sperimentare ciò che vogliamo. Avremo l'impressione di essere molto di più noi stessi, e contemporaneamente di superare i limiti del nostro corpo e della nostra individualità. Aumenteranno la coscienza e l'energia, e si apriranno nuove frontiere di felicità e di creatività.

---

<sup>8</sup> N. Brown, *Corpo d'amore*, Il Saggiatore di A. Mondadori, Milano, 1969.



### & - 3 - *Alienati, repressi e contenti?*

*Ogni giorno massacrano i nostri impulsi più belli...ci mancava la fede per credere nelle nostre capacità, nel nostro criterio di verità e di bellezza...Siamo tutti colpevoli di un grande delitto, il delitto di non vivere appieno la vita; ma siamo anche, tutti, potenzialmente liberi. Possiamo smettere di pensare a ciò che non siamo riusciti a compiere e fare tutto ciò che è in nostro potere. Che cosa possano essere i poteri esistenti in noi, nessuno ha realmente osato immaginarlo. Che siano infiniti ce ne renderemo conto il giorno in cui ammetteremo con noi stessi che l'immaginazione è tutto. L'immaginazione è la voce dell'audacia. Se esiste qualcosa di divino in Dio, si tratta di questo. Egli ha osato immaginare ogni cosa. (H. Miller)<sup>9</sup>*

Ciao, come stai? Vuoi iniziare questo viaggio, procedendo lungo i sentieri, ammirando i panorami, forgiando le energie? Sarà un viaggio interiore: avvieremo sia un confronto con chi pensi d'essere, sia un'esplorazione di realtà sconosciute ed affascinanti, latenti dentro la tua anima e dentro il tuo corpo. Considera quali sono i tuoi progetti, i tuoi sogni, i tuoi desideri, le tue fantasie, le tue difficoltà.

Sei soddisfatto e felice? Ti stai realizzando? Che cosa vuol dire? Senti che i tuoi amori sono profondi ed intensi? Senti che il tuo lavoro e le tue attività esprimono la tua persona? Oppure la tua vita è una lotta per la sopravvivenza? Per quanti condizionamenti esistono, puoi sempre fare le tue scelte. Puoi partire. Quali gli obiettivi? La felicità tua e la felicità del mondo non potrebbero essere dei buoni obiettivi? Sì, sicuramente è così: i blocchi personali e le condizioni negative della vita sociale non permettono facili illusioni. Il lavoro oggi già è tanto se esiste, se ti offre la tranquillità, la sicurezza economica. Certamente non è un'attività felice: spesso devi fare per ore cose che non ti piacciono e non t'interessano. Per fortuna ci si adatta: si possono trovare i momenti buoni, persone simpatiche da incontrare, il gusto di essere occupato in una situazione impegnativa. Eppure qualcosa di strano interviene, in fondo è come se dovessimo fare passare il tempo, eseguire quello che gli altri si aspettano da noi, per poi ritornare a casa e riposarsi, divertirsi, stare con i propri cari. Non è così? Sicuramente, puoi trovare un lavoro che t'impegni, che in parte ti piaccia, ma magari poi devi dipendere dalla direzione di altri, invece di dipendere da te stesso. In fondo può anche essere semplice obbedire. Però vuoi essere riconosciuto.

Obbedisci, ma vuoi avere premi, conferme, avanzamenti, soddisfazioni economiche e sociali. Questa è la strada che viene proposta ed imposta a tutti, sia pure con la gradualità degli interessi e delle difficoltà. Puoi in ogni modo valutare se non rinunci così a sviluppare pienamente la tua intelligenza, il tuo corpo, la tua fantasia, la tua creatività. Non succede che per ore passi il tempo a fare qualcosa che non sei? In fondo non è così astratta la parola alienazione<sup>10</sup>.

Il lavoro è veramente alienato ed alienante, perché ti mette al servizio di una macchina sociale, di un insieme di eventi sempre collegati alle priorità del denaro e del potere. Sicuramente avere il denaro ed il potere non sviluppa la creatività.

---

<sup>9</sup> H. Miller, *Sexus*, Milano, Mondadori, 1992, p. 34.

<sup>10</sup> Cfr. H. Marcuse, *Eros e civiltà*, Torino, Einaudi, 1964.

Che cosa decidi? Ci si può adattare: è meglio abbandonarsi ai costumi sociali, alle abitudini prevalenti, al primato dei bisogni materiali? Se senti dentro di te dei talenti precisi, delle inclinazioni, dei tuoi interessi personali, non è meglio cercare di scoprirli e manifestarli? Così potresti collegare il lavoro come sopravvivenza ad un lavoro come soddisfazione della tua personalità, come realizzazione diretta del tuo essere. Un artista od uno scienziato, una persona che lavora in proprio, almeno per certi aspetti, sviluppano le loro capacità. Chiaramente il mondo è quello che è, l'alienazione si rivelerà in altri aspetti, potrai non essere padrone dei risultati del tuo lavoro, potrai avere difficoltà a diffonderlo, a gestirlo. Ma perlomeno il tempo della tua vita sarà un tempo di parziale creatività. Se non hai questi interessi? Non hai capacità che desideri sviluppare? Preferisci le cose tranquille, un lavoro sicuro ed abitudinario?

La scuola ci ha abituato stranamente che s'impara e ci si sforza per gli altri, non per se stessi: per la scuola, per la famiglia, per il lavoro. Lo si vive spesso come una costrizione, e ci si difende, cercando di ottenere i risultati istituzionali sforzandosi il meno possibile. Ma cosa succede se questa tendenza 'scolastica' si diffonde nella vita? Avviene che spesso desideriamo le sicurezze economiche ed i riconoscimenti sociali senza scegliere le priorità della vita, senza scegliere di avere una formazione creativa per noi stessi, non per la società. Sei sicuro che la tranquillità e la sicurezza siano sempre vincenti ed esaurienti? Non desideri altro dalla vita? Non hai desideri, fantasie, sogni? Li vuoi sviluppare dopo il tempo del lavoro? Certamente può essere una strategia, scegli un lavoro che non ti occupi troppo, e poi sviluppi le tue capacità, senza essere condizionato da nulla e da nessuno. Sicuramente in tanti casi potrà essere una soluzione, quasi una fortuna. Ma esisterà sempre un tuo tempo di lavoro che non sarà un tempo creativo. Sicuramente nella vita occorre anche adattarsi, ma tutto dipende da come si parte. In certe condizioni ti converrà vivere un lavoro pieno di realizzazione creativa, in altri potrai adattarti ad una mescolanza di situazioni.

Ma ora ti conviene ascoltarti, partire dalla tua conoscenza, dai tuoi sogni. Non li hai? Non pensi che la vita valga lo sforzo di realizzare le proprie potenzialità? Hai già deciso che la delega agli altri e la tranquillità economica siano i tuoi obiettivi primari? Sei sicuro in questo caso di non avere disagi, irrequietudini, depressioni, noie? Gradualmente perdiamo consapevolezza della nostra vita interiore, della nostra soggettività, della nostra coscienza. Tutto questo come si rivolge verso il resto della tua vita? Quale amore cerchi, per esempio? Come vivi l'amore sessuale, le amicizie? Che cosa ti permette di sentire? Che cosa vuoi condividere con la tua compagna? Se privilegi la sicurezza e la conferma esterna, sociale, ti sentirai attratto dal desiderio di chiare identità e di stabili possessi. Sentirai di preferire anche qui sentimenti conosciuti e codificati alle avventure della creatività amorosa. Ci si può inabissare in tranquille soddisfazioni affettive e protettive, scambiandole per amore.

Abbi fiducia. Cerca dentro di te le tracce dei desideri, i ricordi o le possibilità di momenti espansivi. Esperienze in cui grandi abbandoni amorosi ti hanno fatto sentire la felicità, in cui il massimo sforzo in un'impresa ti hanno fatto sentire forte e vivo. Prova a sentirti, amarli, questi momenti. Trasformali nel tuo respiro, apri loro il cuore. In fondo ti parlano di un nuovo mondo possibile, di qualcosa che esiste dentro di te, altrimenti non ti avrebbero generato queste felicità espansive. Questi momenti chiedono di ampliarsi, di moltiplicarsi, di diventare una vita. Alle volte purtroppo arriva la mente, con il suo giudizio, con il suo scetticismo, con la sua pigrizia.

T'insinua il dubbio: la felicità e la pienezza non esistono, ti dice, sono favole. La società, gli amici, tutti ti portano alla realtà, ad essere realistico. Preferisci condividere il giudizio e lo scetticismo degli altri? Preferisci essere accettato dagli altri invece di cercare te stesso? In fondo che cosa fanno gli altri, di te? Che cosa ti danno? Ti domandi se la felicità e la creatività siano possibili? Se la creazione e l'aspirazione facciano volare la natura umana?

Troppo difficile cercarli? Lascia stare la mente e la società, prova a forgiare le tue esperienze, le tue verità, le tue capacità. Non dare la tua identità alle paure, ai giudizi, alle difficoltà.

Di che cosa stiamo parlando? Di una tua crescita creativa, della tua manifestazione, della tua felicità. Non parliamo di una crescita morale, di un'ascesi spirituale che trascurino il corpo, la sensibilità, le emozioni. Come mai ho parlato del lavoro? Il lavoro va contemporaneamente rifiutato e rinnovato, da parte di tutti. Va rifiutato il lavoro che ti costringe a soddisfare bisogni superficiali inutili, il lavoro che ti controlla, che non ti fa vivere la creatività. Va rifiutata anche la tendenza ad occupare la vita prevalentemente con forme d'impegno razionali e sociali. Se dobbiamo ridare lo spazio alla felicità ed al piacere, occorrerà concepire un mondo in cui il lavoro necessario sia distribuito fra tutti in quantità minime. Se vogliamo sviluppare la sensibilità, l'amore, l'intuizione, la fantasia, saranno pure necessarie forme di esperienza in cui ci abbandoniamo al piacere della natura, dei sensi e dello spirito. Certamente questo non contrasta con lo sviluppo delle tue capacità, occorrono sia lo sforzo, sia l'abbandono, anche nel creativo. Affermi che sono utopie? Non è possibile alienarsi nel lavoro e nei rapporti sociali e poi pensare di essere pronti a sperimentare veramente l'amore, la sessualità, la creatività, la spiritualità. Sembriamo tutti ridotti ad una sola dimensione<sup>11</sup> quella economica-tecnica. Siamo alienati e repressi, ma consenzienti e contenti.

Vedi, sei alienato e represso, senza saperlo. Una forma d'incoscienza, una specie di sonno, ci coglie tutti, in questa vita frenetica e stressata. Dobbiamo difenderci, ed allora mettiamo le maschere, cerchiamo di apparire, in un modo o nell'altro. Passiamo dal disagio alla rabbia, cerchiamo la sicurezza. Spinti dalla competitività, ci ritroviamo pieni di giudizi, attribuiamo molte mancanze a noi stessi, cerchiamo allora di compensare, con rapporti ed attività che attenuino disagi e mancanze. Ecco allora che costruiamo un falso io, una personalità di facciata, e cerchiamo di sopravvivere. Troveremo allora rapporti ed attività che si sintonizzeranno sull'apparenza, sugli atteggiamenti esterni, sull'aver, non sulle profondità interiori, che da tempo abbiamo lasciato soffocare. Non ti sei ritrovato a sentirti alle volte abbandonato dagli altri, od in altri momenti invaso dagli altri? Non ti sei giudicato sulla base di prestazioni e di aspettative? Non ti senti tu stesso desideroso d'invadere e manipolare gli altri? Dove pensi che possa condurre tutto questo? Ma se poi esistessero, la pienezza della vita, la felicità, l'amore? Non vorresti tentare la ricerca? Cerca il mago e l'eroe, dentro di te. Ti propongo un viaggio<sup>12</sup>. Esaminiamo il paesaggio delle ombre, i sentimenti correnti, le modalità del controllo. Poi vedremo come fare, se vorrai dissolvere questi fantasmi, uscire da queste realtà alienanti e repressive.

Troveremo delle vie di realizzazione e di liberazione, ed allora potremo esplorare la vera natura dell'amore e della creatività.



---

<sup>11</sup> Cfr. H. Marcuse, *L'uomo ad una dimensione*, Torino, Einaudi, 1967

<sup>12</sup> Puoi accompagnare questo viaggio con altri testi: C. S. Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, Roma, op. cit. P. Ferrucci, *Crescere*, Roma, Astrolabio, 1981. Dal punto di vista del lavoro sulle emozioni, sul corpo e sulla consapevolezza, puoi seguire i testi di E. e M. Zadra, *Tantra*, Milano, Mondadori, 1997; *Tantra e meditazione*, Milano, Rizzoli, 2006.

## & - 4 - Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale

Amico viaggiatore, vuoi entrare in un processo di liberazione e di realizzazione personale? La via ti può sembrare dura e complessa. Pensi alle difficoltà della tua vita. Ti viene forse meno la fiducia, spesso esita chi sta per partire. Va bene, fermati un momento: racconta le tue difficoltà, le tue presunte impotenze. Considera le delusioni cocenti, le stanchezze che inabissano, i malumori ed i nervosismi. Osserva come proietti negatività, sul tuo corpo, sul tuo carattere, sugli altri. Hai sempre meno fiducia, osi sempre di meno, dai per scontati i risultati, come se, automaticamente, i fallimenti ed i limiti dovessero riprodursi e moltiplicarsi. La mente si mette a teorizzare sull'inevitabilità dei fallimenti, sulle proprie incapacità, sui limiti umani. Pensi forse di essere vuoto ed inconsistente, come se il processo biologico che ti mantiene in vita avesse fatto uno sbaglio, anche se, non si sa come, riesce ancora a rimanere in piedi ed a continuare a vivere. Ti consegni così alle emozioni negative, contempi ed invochi i mostri. Puoi senza dubbio distruggerti e compiangerti, ma non riuscirai a rovinare completamente le tue possibilità. Perché ti senti costretto a soffrire? Perché vuoi vedere a priori tutte le porte chiuse? Perché valuti l'oggi ed il domani, come se tutto dovesse andare per forza secondo un passato, magari immaginato? Non intrattenere le immagini ed i ragionamenti che invadono la tua mente. Considera che cosa ti possa dare conforto ed aiuto, in questo momento: può essere una passeggiata, un assaporare qualcosa di buono, una conversazione, un abbraccio. Se la mente continua a dire, tutto è inutile, lasciala scorrere via. Continua a cambiare comportamenti ed atteggiamenti. Impegna il corpo e l'anima. Abbandonati all'amore. Non succede nulla? Non preoccuparti, continua, sfidati, riprendi coraggio. Riprendi fiducia nella vita, in te stesso, negli altri. Senti il calore, il gusto, avanza il sorriso.

Perché dovresti cercare di avere fiducia in te stesso? Perché dovresti stimarti? Per non soffrire, per stare bene, per ritrovare le energie, per cambiare le vicende che ti hanno fatto soffrire. Se già soffri in ogni caso, che cosa ti costa provare? Pensa allo stesso successo mancato. Pensa e visualizza come vorresti fossero andate le cose, quali i risultati positivi attesi, desiderati: si tratti del lavoro, dei rapporti o di altro. Riprendi il respiro ed il sorriso: vediamo più ampiamente le ragioni della fiducia.

La fiducia in te stesso e l'autostima rimangono la prima condizione e la linea essenziale della tua formazione. Quando s'invitano gli esseri a considerare la possibilità e la capacità di trovare la fiducia nella propria persona, si pensa prima di tutto a delle caratteristiche oggettive comunque presenti sempre in tutti. Si considera un potenziale umano latente dentro di noi: viviamo normalmente impiegando il minimo delle nostre risorse<sup>13</sup>. Abbiamo delle grandi capacità latenti che si risvegliano nel processo evolutivo. Il fatto che queste capacità non siano evidenti, pronte, riconoscibili, agibili, è un motivo per cui le persone tendono a non avere fiducia in se stesse, a non stimarsi.

Un altro livello di motivazioni per avere fiducia in se stessi parte da una possibile esperienza concreta: le vibrazioni dell'entusiasmo, dell'amore e della creatività stimolano la tendenza verso la realizzazione. Possiamo avere fiducia, perché sentiamo che qualcosa nasce e si muove nel nostro mondo interiore. I processi dell'autostima cercano di risvegliare il concreto potenziale umano universalmente presente in tutti e quindi anche in te stesso. A prescindere da qualsiasi cosa tu voglia e possa fare, la stima per te stesso ha la sua validità e la sua efficacia.

Che cosa indebolisce nella persona questa possibile fiducia radicale? La mente tende a rappresentarci spesso le lacune, i difetti, le difficoltà, i ragionamenti ossessivi, per poi ingi-

---

<sup>13</sup> Cfr. P. D. Ouspensky, *La quarta via*, Astrolabio.

gantire gli insuccessi, le debolezze, le sensazioni d'impotenza. C'intrattiene in un dialogo interiore continuo, che costituisce di per sé una forma di separazione dall'esperienza e dalla realtà, e quindi non conosce naturalmente le potenzialità universali e personali. I processi dell'alienazione e della repressione interiorizzata annullano le potenzialità ed i talenti e quindi inducono a non avere fiducia in se stessi, a non avere stima per sé. Questa tendenza a sua volta diminuisce il coraggio, diminuisce l'esperienza, e quindi si hanno sempre minori occasioni di poter verificare il contrario.

Il processo del risveglio delle potenzialità e dell'autostima nasce quindi in un processo di sperimentazione diretta della creatività e della trasformazione, al di là dei limiti imposti dalla mente e dalla società. Se interrompiamo questi flussi condizionanti, se ci apprestiamo a concentrarci sulle nostre capacità creative, l'esperienza ci porterà ad aumentare l'autostima e la fiducia. Molti consigliano delle tecniche di concentrazione e di visualizzazione. Se conteniamo la nostra mente, se sostituiamo ai fiumi dei pensieri e delle emozioni negative dei pensieri positivi, aumenteranno le energie, il pensiero positivo tenderà a creare una nuova realtà<sup>14</sup>.

A seconda delle attitudini personali, possiamo partire quindi dall'entusiasmo verso la vita e verso il gioco, la creazione, l'amore. Sono cammini in cui sorgeranno difficoltà, rigidità, fallimenti, errori, ma l'orientamento interiore frenerà la mente, impedirà che risultati giudicati come negativi siano trattati per giustificare il senso di sfiducia e d'impotenza. Tutti siamo fatti di difetti e di talenti: tutti abbiamo delle capacità e delle impotenze, delle attitudini spontanee produttive, ed altre attitudini che vanno invece esplorate e costruite con pazienza. Abbi quindi stima di te stesso, esploratore del mondo interiore. Fiducia nella tua natura divina, nella tua persona, nelle tue capacità.

Abbi fiducia nella positività dei processi, sia in te, sia negli altri. Incoraggia l'intuizione, l'accettazione, la comprensione attiva, per valutare come anche gli errori, i fallimenti, le impotenze, facciano parte integrante del lavoro evolutivo, della stessa gioia della vita. Allontaniamo ogni istanza cosiddetta razionale che sottolinei le nostre impotenze per farci sottomettere alla programmazione sociale. Intraprendiamo allora il cammino della tua realizzazione, della tua manifestazione, respirando sempre e comunque la stima e la fiducia!



### & - 5 - *La conferma interiore*

Il primo passo da compiere per entrare nel processo evolutivo riguarda l'ascolto di se stessi. Ma troppo spesso l'ascolto e l'accettazione di se stessi sono assunti come improvvisa liberazione dai controlli degli altri, e sono vissuti come esigenza e legittimazione di tutto quello che abbiamo dentro. L'ascolto non vuol dire assecondare ed esaudire tutti i nostri desideri, credere alle proiezioni ed alle risonanze che provengono dal continuo confronto con il mondo esterno, vivere secondo gli impulsi del momento. L'ascolto implica la concentrazione interiore e la capacità di osservazione, per diventare consapevoli, per riconoscere in se stessi le difficoltà, i desideri, i progetti, le problematiche, le qualità. Questo sentiero risveglia in noi progressivamente un senso di pace, una dimensione di meraviglia, un profon-

---

<sup>14</sup> Cfr. J. Roberts, *Le comunicazioni di Seth*, Edizioni Mediterranee.

do rilassamento. La consapevolezza si raggiunge imparando ad osservarsi. Non si tratta certamente di razionalizzare, di fare intervenire la mente.

L'osservazione inizia con l'amore e con il distacco, rallentando la continua partecipazione immediata al mondo e l'identificazione con ciò che viene osservato: l'amore come dolce ed umile compassione ed accettazione dei limiti, l'amore come attrazione e gioia verso il proprio essere. L'amare se stessi vuole dire amare tutte le proprie parti, senza esaltazione, senza fastidio od aggressività, senza ribellione. Occorre conoscere, vedere e trasformare anche le parti che si considerano negative: non vanno queste condannate, ignorate, o mandate via, ma occorre avere il coraggio di vederle. L'osservazione non riguarda l'essere assorto nei miei pensieri, subire continuamente le ossessioni della mia mente. Significa osservare tutto ciò che vive e si esprime all'interno ed all'esterno del mio mondo interiore, e farlo come se tutto quello che vedo, che osservo, accadesse a qualcun altro. Il segreto è non personalizzare e non identificarsi in quello che accade. Da una parte è molto difficile, dall'altra, mi sento quasi liberato e sollevato solo al pensarlo. Non dovrò più prendere sul serio i miei continui pensieri, non lasciarmi più trascinare da quelle emozioni e sensazioni che non riescono più a parlare da sole, ma si presentano piene del perché, del come del quando e del dove.

Ci sono persone che sentono il bisogno spirituale o psicologico di partecipare a molte attività, corsi, gruppi, ma poi non hanno la forza o la volontà di concentrarsi da soli su stessi. Questo poi chiaramente rende difficile la presenza a stessi quando si vive insieme agli altri. La solitudine è necessaria per avviare l'osservazione di se stessi: una solitudine ricca della propria presenza interiore. Non si tratta di vivere in un eremo, di praticare quasi meccanicamente o comodamente una solitudine passiva, egoistica, d'imporsi quasi una punizione. Si tratta di trovare il tempo per dedicarsi a se stessi, per conoscersi, per diventare amici di se stessi, per iniziare a manifestarsi. Si può meglio gustare allora la ricchezza che risiede nella parte profonda, nel nucleo centrale, la parte da dove provengono le forze e le spinte che stimolano i cambiamenti. Ora sicuramente tutto questo sarà molto difficile se noi ci disperdiamo, se cerchiamo continuamente conferme negli altri. Se viviamo a radio o televisione sempre accesi, a telefoni e cellulari sempre pronti: se ci animiamo continuamente nelle comunicazioni, nei dialoghi, nell'imporre o nel lasciarsi imporre, non ci accorgeremo mai delle nostre qualità interiori.

L'unica vera conferma a noi stessi, qualsiasi condizione viviamo, qualsiasi intimità condividiamo, qualsiasi amore assiduo ci circonda, proviene sempre e soltanto dalla nostra parte profonda, dove nessun altro potrà mai arrivare od esserci, che nessuno potrà conoscere, se non la manifesteremo noi fino in fondo, assumendoci sempre in prima persona ogni responsabilità. Seguiamo sempre e soltanto la parte divina interna. In questo modo ci prepariamo a sciogliere ogni forma di dipendenza dagli altri. Non si tratta di uscire fisicamente dalla società. Si ascoltano le persone, con attenzione, con amore. Ma il giudizio degli altri non diventa mai importante. Se siamo in presenza, ascoltiamo, giudizi e critiche, ma lasciamo scorrere, sorridiamo, senza entrare in discussione. Nel silenzio personale poi avremo modo di pensare, valutare delle critiche, verificare ciò che ci può essere di vero, di utile, o di opportuno. Questo distacco emozionale e mentale permette di parlare con il cuore, di seguire l'essenziale. Alle volte ci sentiamo autonomi nell'anticonformismo, nel ribellismo, ma, anche qui, dimostriamo comunque di dipendere dall'accettazione degli altri.

Se vogliamo essere innovativi e creativi, non occorre certo perdere energie nel combattere e nel reagire a ciò che viviamo come conformismo. Si sentono alle volte gli amici e gli amanti cercare una condivisione di vita accennando ai percorsi spirituali che l'uno o l'altro persegue. Quando può apparire una disparità, si sente alle volte un partner che decide di aspettare l'evoluzione dell'altro. Oppure una persona cerca di cambiare per essere accettato dall'altro. Sono tutte forme di dipendenze e di blocchi. Il percorso spirituale parte

dalla pienezza interiore, dalla sua espansione. I suoi obiettivi sono l'equilibrio, la conoscenza della nostra parte divina, il nostro rapporto con il divino, ed il rapporto della nostra parte divina con la parte divina degli altri.



### *& - 6 – L'intenzione ed il coinvolgimento*

Questo testo si basa sull'attivazione di una motivazione-intenzione di amore, accompagnata da una metodologia scientifica aperta alle dimensioni spirituali. La manifestazione di un'intenzione di amore e di ricerca costituisce una testimonianza diretta di un'esperienza ed offre la proposta alle persone 'coinvolte' di generare una corrispondente motivazione-intenzione spirituale e creativa. Il programma formativo comprende la possibilità-esigenza che il lettore parta immediatamente in un lavoro personale. Il testo si pone quindi come un'azione energetica diretta, di carattere vibratorio, che produce per 'simpatia', per induzione, una risonanza vibratoria specifica in chi si avvicina, accoglie, studia, risponde, sperimenta. Vediamo meglio questa risonanza vibratoria. Se si percuote un diapason, questo produce onde ad una determinata frequenza; se lo si pone vicino ad un secondo diapason, silenzioso in partenza, quest'ultimo inizia a vibrare con la stessa frequenza.

“La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Esiste, infatti una correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali dell'uomo. Quando il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi sulla stessa frequenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto 'risposta in frequenza' o risonanza.”<sup>15</sup>

Un programma di formazione olistica richiede il coinvolgimento totale della persona, vissuta e sperimentata come unità in evoluzione. Questa partecipazione globale implica l'auto-attivazione diretta della volontà, del sentimento, dell'emozione, del ragionamento, dell'intuizione, dell'immaginazione. Occorrono poi determinate condizioni ambientali, corporali e psicologiche, adatte a preparare ed a realizzare il processo formativo. Immaginiamo una situazione. In un ambiente libero e protetto, il gioco, la musica, la danza, il rilassamento, la meditazione, permettono la scarica delle emozioni negative e delle staticità, il risveglio di stati e di energie profonde, dei livelli di liberazione, di gioia e di apertura. Gli esercizi e le drammatizzazioni possono poi stimolare la consapevolezza personale emersa e sollecitare un processo di autoriflessione. Questo porta poi alle relazioni, alla riflessione sui condizionamenti e le potenzialità, alle possibilità della creatività. Intervengono quindi i processi dell'apprendimento e della conoscenza.

Esiste poi la possibilità e l'urgenza dell'impegno personale, nel confronto con se stessi. Oggi sappiamo che possiamo regolare la respirazione, l'alimentazione, il movimento, il modo di pensare e di sentire, in modo da orientarsi verso il benessere e verso la creatività. Possiamo contenere le emozioni negative, amplificare le capacità dei sensi, aumentare la capacità di godere la vita, di sollecitare l'intuizione e di aumentare le capacità del pensiero in ogni aspetto della vita quotidiana. Sicuramente oggi, chi vuole, può studiare delle informazioni e delle conoscenze in certi ambienti, agire sul corpo e sullo spirito in altri ambienti. Il segreto e le potenzialità di una formazione olistica si basano sulla possibilità di intrecciare questi diversi percorsi formativi, superando le realtà e le immagini della scissione permanente dell'essere umano, contribuendo ad una visione complessiva dello sviluppo delle potenzialità.

Cara amica, caro amico, spero che questo viaggio ti sia propizio, che possa contribuire a rinnovare le energie, i pensieri, le emozioni, fino a risvegliare le profondità della tua coscienza. Spero che il viaggio della tua pratica, della tua sperimentazione diretta, porti abbondanti frutti, per te e per le persone che ti stanno vicine. Sicuramente l'impegno è profondo, lo studio deve essere attento. Accompagna il viaggio con la sapienza del piacere e del corpo, con la soddisfazione del rilassamento, con le gioie della fantasia, con le sfide della volontà. La pratica riguarda il potenziamento delle capacità fisiche e psichiche per ritrovare la trasparenza del corpo e adattarlo agli stati di coscienza superiori. Ricordiamoci sempre di coltivare l'autostima, di avere fiducia nelle potenzialità personali.



*& - 7 - Come confrontarsi con gli umori, le esaltazioni, le stanchezze, gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?*

Il concetto di energia rappresenta oggi un concetto intuitivo di soglia fra linguaggi ed esperienze molto diverse fra di loro, implica un'introduzione ad un nuovo tipo di civiltà.

---

<sup>15</sup> Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.

Le origini riguardano fenomeni molto diversi: le novità della fisica contemporanea che ci dicono che la materia è composta di energia, le esperienze psicologiche collegate ai processi formativi, che elaborano una forma di energetica, le esperienze interiori che ci parlano di realtà divine ed entità superiori attraverso vibrazioni, luci, energie-coscienze.

Applicando questo concetto di energia, possiamo comprendere sia che noi siamo una specie di via di passaggio per le energie-realtà di ogni tipo, che ci attraversano continuamente, sia che possiamo diventare un centro di produzione-creazione di energia.

La psicologia ci fa comprendere questo fenomeno parlando del rapporto fra l'uomo e l'ambiente. L'uomo può essere caratterizzato dalla capacità passiva di adeguarsi all'ambiente, o può essere capace di intervenire, di diventare una fonte autonoma di energia.

Che cosa è l'ambiente? Tutto quello che ci circonda. La natura è una forma di ambiente, la società è un'altra forma di ambiente. Noi apparteniamo alla natura ed alla società; ed apparteniamo alla natura come viene plasmata dalla società. Queste realtà formano delle condizioni in cui si sviluppa la vita. La natura comporta dei ritmi e delle regole che permettono la vita del pianeta e la vita dell'umanità. Sono delle apparenti limitazioni della libertà, che in realtà ci rendono 'liberi' di vivere la vita umana su questo pianeta. La società in generale comporta dei ritmi e delle regole, che sono finalizzati ai suoi diversi possibili obiettivi.

La percezione del senso comune comprende ancora una forma di fiducia in una nostra autonomia assoluta, in una forma di indipendenza naturale dalle influenze, da qualsiasi conoscenza sulla interdipendenza della vita di ciascuna persona in relazione alle energie circostanti. Si può sintetizzare nella fiducia che la nostra libertà si fonda sulla nostra personale spontaneità. Sentiamo un qualcosa che ci porta a fare questa cosa, ad intraprendere una certa attività, o a rilassarci ed abbandonarci agli eventi. Sentiamo una forma di 'essere trasportati' che ci dà sollievo e sembra assicurarsi sulla nostra identità personale.

Tutto questo può essere interpretato come il riconoscere che siamo attraversati dalle energie, ma individuiamo la fonte di queste energie nel nostro stato di umore del momento, e colleghiamo il rispetto dei nostri stati d'animo come rinforzo della nostra identità personale. Non ci succede di dire, ma guarda che bello, ci sono queste influenze della natura o della società, ci sono queste energie-forze, che arrivano, e mi trasportano oltre, mi portano a fare questo o quello.

In questa prospettiva noi non diventiamo una fonte autonoma di energia, ma partecipiamo passivamente al gioco delle energie che ruotano intorno, ci spingono, ci portano, ci plasmano. Veniamo plasmati, non ce ne rendiamo conto, pensiamo così di essere e diventare liberi.

Se vogliamo invece indagare oltre, cercare di guidare gli eventi e le energie, se avvertiamo dei desideri e dei progetti che sentiamo, ma vengono impediti dalle condizioni ambientali e sociali, od anche dalle condizioni interiori nostre personali, possiamo immaginare di iniziare una formazione che ci conduca a generare energia dentro di noi, fino a diventare noi una centrale di produzione interiore di energia personale. Questa vera fonte di autonomia energetica diventa capace di dialogare con le energie della natura e della società che ci circondano. Diventiamo capaci di scegliere meglio a quali energie abbandonarci, con quali energie fonderci, quali energie provenienti dalla natura e dalla società aiutino ed alimentino la nostra centrale energetica personale.

Possiamo meglio rispondere allora alle domande immediate che sorgono nella vita quotidiana: quali sono le mie energie, che cosa e perché mi toglie energia, che cosa e perché mi aumenta l'energia? Ammettiamo per il momento di non avere ancora confidenza con il linguaggio delle energie. L'esperienza immediata ci fa comprendere che possiamo sentirci in certi momenti più stanchi o deboli del solito; è l'esperienza di tutti, possiamo sentirci più forti in certi momenti, più deboli in altri. Possiamo anche comprendere intuitivamente che

certe esperienze ed attività possono rinforzarci in certi momenti, stancarci in altri. Pensiamo meno di potere intervenire su questi processi.

Chiaramente, se sono stanco, mi riposerò. Ma che cosa fa in modo che io mi stanchi o diventi debole? Anche qui la risposta può sembrare ovvia: se lavoro troppo o male, mi stanco; se svolgo troppo attività riferibili al divertimento ed al piacere, posso indebolirmi, stordirmi, stancarmi. Il ritmo dell'esaurimento e della stanchezza può essere ovvio. Non è altrettanto ovvio comprendere come si possa interpretare ed intervenire sui processi della stanchezza. Potremmo meglio comprendere che cosa e quando, durante il lavoro od altro, esaurisce l'energia, e che cosa la rinforza. Non certamente perché dobbiamo attribuirci una forma di onnipotenza che non ci appartiene materialmente, non certamente per immaginare di non potere stancarci mai, ma per trasformare un po' alla volta le attività e le situazioni, in modo da accumulare le forze adatte a svolgere al meglio sia le attività, che le forme di riposo, di rilassamento e di divertimento. Il problema viene riportato a come ci abbandoniamo alle influenze ed alle situazioni, ed a come progettiamo una forma di padroneggiamento degli eventi e delle situazioni.

Il nostro modo di ricevere le influenze e le energie, il nostro modo di partecipare alla natura ed alla società, ha diversi livelli. La spontaneità rappresenta un abbandono alle catene delle influenze e degli eventi. Richiamiamo esperienze immediate. Non possiamo evitare di andare a lavorare, ma possiamo intervenire sul come lavoriamo. Esiste un piano immediato di attività-eventi, esteriori, materiali, catene di abitudini fisiche e sociali, ed esiste un piano di attività-reattività interiore. Spesso consideriamo un fatto spontaneo che a determinate attività ed eventi, debbano scatenarsi le nostre reazioni, fisiche, emozionali e mentali. Non consideriamo come queste forme di reattività facciano perdere le forze e le energie. Alle volte, quando lo facciamo, possiamo sentirci un po' liberati. Ma la confluenza degli esaurimenti fisici ed emozionali tendono a combinarsi con il gusto di pensieri-emozioni negative.



*& - 8 - Come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza  
e come avviarci verso una concreta possibile felicità*

Iniziamo il percorso con una pratica effettiva. Ci possono essere delle situazioni in cui qualcosa ci fa soffrire o arrabbiare. Magari riguarda il lavoro. Ci pensiamo e ci angosciamo. Improvvisamente si sposta l'attenzione, alle volte non ce ne accorgiamo, ora possono emergere sensazioni ansiose verso un rapporto, verso una situazione relazionale. Mentre la mente ed il corpo continuano ad agitarsi, ci può succedere di scaricare delle emozioni negative sulle persone vicine. Può avvenire, contemporaneamente, di diventare maldestri, di rompere un oggetto. Possiamo perdere facilmente il controllo.

Permettiamo che una fonte di insoddisfazione si muova rapidamente, contagi altri aspetti della vita, che sembrano non avere alcun rapporto con i motivi originari di frustrazione. Diamo la colpa, a questa situazione, a quell'evento. Emerge allora una consapevolezza globale angosciata: tutto ci sta andando male. Si verifica una specie di catena fra eventi e situazioni che apparentemente non sono collegati fra di loro, riunendo in una le motivazioni più diverse di insoddisfazioni e tensioni. Si realizza un 'concatenamento' di circostanze esteriori che sembra una valanga crescente, decisa a farci cadere sempre più nella depressione e nella pesantezza. Non basta. Questo piccolo gesto di insofferenza, questo sentirsi imbrattati e maldestri, queste sensazioni di dolore o di fallimento, richiamano altri eventi interiori della nostra storia: momenti dell'infanzia, esperienze analoghe di altri lavori, di altri rapporti, difficoltà e negatività passate, situazioni dimenticate che si risvegliano. Salgono le emozioni negative. Ci si può sentire anche liberi di gustare quasi l'esasperazione, la manifesta-

zione esterna, di rabbie, frustrazioni, insoddisfazioni. Ma tutto sembra precipitare in una forma di sabbia mobile, sembra non potersi appoggiare su nulla. Non siamo consapevoli che questi pensieri ed emozioni, così dolorosi e negativi, richiamano immediatamente altri eventi negativi; le preoccupazioni ed i malesseri tendono a realizzarsi, a materializzarsi ulteriormente.

Si potrebbe anche desiderare di uscire dalla situazione. Si potrebbe desiderare di superare la sofferenza del momento. Tutto sembra andare alla deriva, sembra di essere trasportati da catene di pensieri ed eventi negativi, diamo la colpa alle situazioni, alle persone, agli eventi esteriori. Ma qualcosa può essere fermato. Non possiamo pretendere di cambiare subito le situazioni oggettive fonti di preoccupazioni, dolori, frustrazioni. Ma possiamo separare le emozioni ed i pensieri dai fatti cui si riferiscono. Possiamo separare le nostre reazioni interiori, mentali ed emozionali, dalla costrizione quasi fisica dei fatti che costituiscono il problema, il disagio, il malessere. Possiamo intervenire subito per stare meglio, ne abbiamo il potere e la possibilità. Possiamo ...pensare ad altro, fare altro, se lo vogliamo.

Possiamo preparare una tartina, possiamo fare un disegno, possiamo gustare qualcosa, possiamo uscire, cambiare aria, possiamo pensare ad eventi che ci hanno dato piacere, possiamo immaginare le stesse possibili soddisfazioni, apparentemente negate dalle circostanze attuali. Tante cose piccole, minime, ma che possono aiutare a togliere l'attenzione dalle circostanze negative. Se riusciamo a fare questo, a realizzare un momento piacevole, abbiamo posto una luce nella tempesta. Possiamo farlo da soli, possiamo realizzare un momento di distrazione e di piacere con gli altri. E' prudente lasciare sempre un posto al piccolo fiore, alla piccola tartina, alla piccola relazione amicale, che permettano di uscire dal disagio e dalla sofferenza.

Certamente dobbiamo accorgerci di qualcosa. Dobbiamo diventare consapevoli che i motivi per cui torniamo insoddisfatti o adirati dal lavoro oggi, possono contagiare la reazione affettiva con le persone. Magari fa anche brutto tempo, e questo peggiora tutto. Certamente, la nostra mente non ci sta. Continuerà ad affermare come l'evento oggettivo che ha scatenato la crisi è esattamente quello, abbiamo ragione noi a stare male. Quando poi siamo nelle relazioni con l'altro, la mente ci dirà subito che il problema esiste, riguarda un aspetto di quella relazione affettiva, è completamente indipendente da altri problemi che abbiamo avuto nella giornata o nel periodo.

La rappresentazione mentale della pesantezza e della gravità di ogni singolo elemento, l'insoddisfazione nel lavoro, il brutto tempo, l'incomprensione affettiva in un rapporto, magari anche stare male in una parte del corpo, ci vuole convincere sia che si tratti di eventi oggettivi separati, e non di un contagio emozionale a valanga, sia della nostra impotenza ad affrontare i problemi.

Ma, nel momento, l'unico problema reale sarebbe quello di fermare la concatenazione di eventi ed emozioni verso il negativo. Con questa consapevolezza, possiamo quasi raggiungere la mente, distrarre il corpo, inserire altri tipi di alimentazione energetica. Piccole cose, che non richiamino le lamentele della mente. Possiamo reagire, non rimanere statici.



Il benessere e la felicità dipendono dalla dinamica e dall'immaginazione. Possiamo prepararci e sperimentare delle vie d'uscita. Entriamo nella riflessione, nell'esercizio. Realizziamo e scriviamo un bilancio personale degli elementi che migliorano la nostra vita e che

portano felicità. Scriviamo liberamente, immaginiamo e descriviamo tutte le esperienze che sappiamo ci rendono felici. Poi distinguiamo fra i grandi temi, i desideri pieni, gli obiettivi, le grandi occasioni oggettive, e l'osservazione di come gli aspetti concreti ed anche apparentemente minimi della vita, possono generare variazioni positive di umori e di energie. Descriviamo tante piccole cose: movimenti, gusti, attività, fantasie. Alle volte basta anche cambiare la postura del corpo per evitare una chiacchierata della mente. Avete presente quando alle volte si verifica un incubo, semplicemente perché il corpo era costretto in qualche posizione contratta? Osserviamo quello che, al di là della mente che continua a lamentarsi per i grandi problemi, si dimostra comunque capace, per quanto apparentemente indifferente alle grandi sorti dei lavori, dei rapporti, dei problemi esistenziali, di mutare l'energia e l'umore del momento

Quando siamo nel malessere, ricordiamoci di questa lista, prendiamola. Esaminiamo quali situazioni ed esperienze abbiamo riconosciuto come capaci di cambiare l'umore e l'energia. Leggiamo, commentiamo liberamente: no, questo oggi non mi va, quest'altro neppure, può arrivare un tema, un esercizio, una situazione, questo sì, questo oggi può andare. Lo sperimentiamo ed usciamo dalla situazione, anche se solo per brevi periodi.

Ecco allora che la situazione si modifica, non pensiamo più al malessere, non siamo più nel malessere. In questi momenti, altre energie positive entrano in noi e nella situazione. Abbiamo cambiato l'esposizione alle energie in arrivo. Abbiamo fermato un concatenamento di circostanze negative. Se siamo nel negativo, tutto va verso un catastrofismo globale. Proviamo per un'ora almeno a realizzare dei piccoli esercizi, a fare delle piccole semplici esperienze, anche cose semplici: preparare un dolce, sentire una musica, vedere dei bambini, sentire il sole, chiamare una persona cui siamo affezionati, farsi abbracciare, ripensare alle carezze, ricordare eventi positivi, leggere qualcosa che ci piace. Consideriamo che cosa può essere efficace nel momento in cui è intervenuto il disagio, e realizziamo con fiducia.

Se la mente ci riporta alle frustrazioni ed agli eventi collegati, con dolcezza, abbandoniamo questi pensieri, riprendiamo una buona respirazione. muoviamo il corpo, e continuiamo nelle esperienze assunte, o cambiamole, se si sono esaurite. Se realizziamo questo spazio temporale libero dalle negatività, ecco che entrano in noi le energie positive: richiamano umori di gioia e di sorpresa, il corpo ritrova il suo modo di gustare, il respiro ridiventa profondo, tornano ricordi e pensieri positivi. Queste energie positive richiameranno gli eventi positivi.

Vogliamo soltanto uscire da una situazione di malessere che si realizza in un momento? O vogliamo gustare e dilatare lo spazio ed il tempo dato alle esperienze ed alle energie positive? Vogliamo risolvere una situazione provvisoria per tornare ad un normale benessere, o vogliamo impegnarci più profondamente con le energie positive, con gli umori della gioia e dell'entusiasmo? Vogliamo tendere alla felicità reale, partendo dalla nostra vita interiore?

Sicuramente dobbiamo iniziare ad avere quelle forme di consapevolezza e di saggezza che riportano la vita esterna alla vita interiore. Dobbiamo cessare di interpretare la vita e i movimenti verso la depressione o verso il benessere e la felicità, come se fossero sempre attribuibili alle esperienze esteriori. Sicuramente, dalla vita esterna arrivano anche le energie positive, i successi nel lavoro, gli innamoramenti, le esaltazioni creative, gli slanci mistici. Ma siamo sicuri che arrivano dalle persone e dagli ambienti esterni, e non invece da disposizioni interiori adatte che noi abbiamo saputo sviluppare?

Possono arrivare vortici di energie positive, di entusiasmi, di innamoramenti. Ma se non abbiamo preparato una nostra concentrazione creativa, queste energie ci attraverseranno e procederanno oltre. Prendiamo il caso di un innamoramento. Una donna si ritrova innamorata, si sente felice, potrà esprimersi attribuendo tutta la felicità alla presenza dell'essere amato: tu solo sei la mia vita, non vivo senza di te. Siamo contenti così? Poi cosa

succede? Aspettiamo che l'illusione del solo passaggio di una energia riempi un vuoto, che dopo si ripresenterà di nuovo?

Concentriamoci quindi sulla nostra vita interiore, sulle emozioni, le convinzioni, i pensieri, che alimentano la nostra vita. Come facciamo a sapere che sono nostri, e non sono energie che passano? Vedremo. Se ci immergiamo nella respirazione, nella coscienza del corpo, nella presenza a noi stessi, nell'ascolto del cuore e dell'anima, nella risonanza profonda, e se scegliamo, convinzioni, azioni, obiettivi, sicuramente staremo preparando in noi una fonte di energia creativa. Diventeremo consapevoli di essere capaci di generare in noi il positivo.

Allora proviamo ad orientarci verso la fiducia in una felicità possibile. Pensiamo ad una felicità concreta nella vita quotidiana. Raccogliamo gli elementi mentali, affettivi, vitali, istintuali, sostanziali, che favoriscono la creazione di istanti di pienezza personale e di comunione con l'universo. Avviene una forma di individualizzazione, di creazione della nostra identità personale. Realizziamo una forma di amore per noi stessi. Precisiamo il nostro universo personale. Se ci dedichiamo soltanto a forme di amore per gli altri, tendiamo a perdere le energie ed a non realizzarci. La cura e l'amore per noi stessi ci permetterà di scegliere meglio l'amore per l'altro, la scelta di gruppi di persone che siano in sintonia con la mia persona, l'apertura all'amore universale ed agli ideali.

Che cosa abbiamo compreso in questa possibile uscita dalle situazioni di malessere? Esistono i movimenti della vita interiore, mentale ed emozionale, che ci fanno reagire variamente alla corrente incessante delle esperienze, degli eventi, della vita.

Nella vita che viene incontro esistono delle potenze, delle energie, che ci incontrano. Queste energie possono spostarci e spingerci in varie direzioni: possono indirizzarci verso l'esterno e verso l'inferiore, come le negatività, o possono orientarci verso la vita interiore e verso la creatività.





*& - 9 - Libera il tuo genio: tutti artisti, scienziati ed inventori*

Diventa libero ed autonomo manifestando ed esprimendo la tua genialità. Potresti voler diventare uno scienziato, un artista, un inventore. Tutta la società dovrebbe essere organizzata in modo da chiedere a tutti un tempo di servizio e di lavoro utile, lavori di cui tutti abbiamo bisogno, ma che a nessuno verrebbe voglia di svolgere sempre, e di offrire poi a tutti la possibilità di sviluppare quelle attività creative che eleverebbero la genialità e la creatività della specie. Devo forse diventare un manager, immergermi in attività creative, per diventare autonomo, mi domanderai. Non si tratta senz'altro di riempire una solitudine con degli impegni, né di inseguire lo stress del modo di lavorare legato all'economia ed all'attuale organizzazione del lavoro, ma di scendere nel tuo modo di 'liberare' il 'genio' dentro di te per realizzarti, espanderti, affrontare nuove avventure, unire la felicità, la scoperta, il coraggio ed un'intelligenza sempre impegnata.

Tutti inventori, artisti, creatori: sicuramente i centri spirituali e creativi di ogni persona assorbirebbero le tendenze a lamentarsi, a deprimersi, ad impigrirsi. Potrai allora pienamente sviluppare la tua libertà, sia interiore che esteriore: la tua autonomia soddisfatta potrà aprirsi senza timori all'amore per l'altro. Temiamo di perdere la libertà proprio quando non la sviluppiamo direttamente dentro di noi. Per questo t'invito: vivi l'entusiasmo, il gioco e la felicità del bambino, nel gusto di sviluppare le capacità, la fantasia, l'amore. Diventa autonomo vivendo le passioni e gli interessi della vita alla più alta e profonda intensità: allora il tuo amore partirà dalla sovrabbondanza del cuore e dalle energie delle capacità sviluppate.

Una nuova sensibilità inizia oggi a diffondersi. Colleghiamo meglio la libertà ad una forma di responsabilità verso noi stessi, sia che si tratti di accettarsi deliberatamente come

siamo, sia che si tratti di rispettare e promuovere una creatività individuale o di seguire un percorso spirituale personale.

Possiamo distinguere fra la difesa di una libertà individuale da parte di una persona che rimanga immersa nell'egoismo, nel consumo, nella pigrizia, da una libertà di chi voglia avere degli interessi creativi e seguire dei percorsi psicologici o spirituali. Chiaramente tutti abbiamo il diritto di vivere il nostro libero arbitrio, fino alla soglia in cui una persona possa scegliere di distruggersi. Ma se è vero che dobbiamo sperimentare direttamente la nostra libertà, è anche vero che non possiamo sfuggire alle conseguenze delle scelte delle nostre azioni. Sembrerebbe comprensibile che si possano sacrificare, per l'altro e per la società, alcuni momenti degli aspetti comodi e materiali, egoistici della vita, mentre non si possano sacrificare gli aspetti della libertà creativa o spirituale. Oggi continua spesso ad essere incompatibile una vita di coppia con le evoluzioni creative dei partner. S'inizia a comprendere che occorre invece arrivare ad una maturità tale, per cui una persona accetti di amare riconoscendo la libertà creativa, in sé e nell'altro.



### & - 10 - *La pratica del risveglio*

Nella sua Ode: "Indizi di immortalità", William Wordsworth descrisse puntualmente una condizione umana oltremodo diffusa. Riconoscere in sé l'esistenza di questa condizione può essere assai deprimente, ma può anche spingere l'individuo a intraprendere un percorso di scoperta:

*Ci fu un tempo in cui i campi, i boschi e i ruscelli, La terra e tutto ciò che mi era familiare Mi parevano avvolti in una luce celestiale, La gloria e la freschezza di un sogno.*

C'è stato un tempo, una condizione, durante la nostra infanzia, in cui erano presenti una vitalità, una freschezza, un ardore, un desiderio e un amore della bellezza capaci di creare il paradiso in terra. La luce è una metafora che rende bene l'idea, una metafora che per certi versi è vera alla lettera. Sfortunatamente, la luce di cui un tempo abbiamo fatto esperienza viene coperta e data per persa. ..

*Ora non è più come un tempo. Dovunque io volga lo sguardo, Sia notte o giorno, La luce che ho visto Non posso più vedere.*

A nessuno piace avere la sensazione che qualcosa di prezioso sia andato perduto. Di fatto, la vostra personale perdita della luce si ripercuote anche sulla collettività. È quindi necessario fare qualcosa. Riconoscere la perdita può avere un effetto deprimente, ma, al tempo stesso, può spingervi a intraprendere un percorso di crescita. A noi adulti capita di tanto in tanto di avere dei brevi sprazzi di luce, e questo ci stimola a cercarla.

Sono molti i sentieri percorribili per cercare di arrivare alla luce interiore. Tanto per cominciare, dovrete riconoscere che c'è in voi qualcosa di prezioso che va scoperto, nonostante la nostra cultura ci spinga fortemente a privilegiare il lato esteriore delle cose, a cercare la felicità nel consumo di beni materiali. Ovviamente, dovrete sempre lottare per rimanere contro la corrente sociale: le persone che si guardano dentro sono pericolose e imprevedibili, perciò la società diffida di loro, le scoraggia e spesso le punisce....Qualsiasi vero sentiero richiede coraggio: il coraggio di opporsi alla marea sociale, il coraggio di vedersi quali si è veramente, il coraggio di correre dei rischi. Progredire lungo un vero sentiero costituisce un dono per tutti noi, oltre che una conquista individuale... Esiste una luce interiore,

una pace interiore che è possibile trovare. E' possibile risvegliare la mente al punto che la coscienza ordinaria, in confronto, sembra uno stato di sonno. Questo avrà l'effetto di accrescere, e non di diminuire, la vostra incisività nel mondo quotidiano, consentendovi anche di rapportarvi agli altri con maggiore attenzione e autentica compassione."

Esistono delle emozioni positive: l'amore, la felicità, il piacere, l'entusiasmo. Sono come immerse in una spirale di elevazione: implicano, sperimentano, provocano, svelano, il collegamento con qualcosa che ci trascende. Gli psicologi ci parlano di stati di coscienza: viviamo il sonno, il sogno, la coscienza di veglia. Esistono stati superiori di coscienza, di consapevolezza e di esperienza: sono disponibili per tutti, ma occorre coltivarli. Invito quindi ad un'esperienza interiore personale: la coltivazione della fiducia nell'amore, nella felicità e nell'entusiasmo, presenti in se stessi e nell'universo.

Comprendono il collegamento fra l'esperienza umana, il contesto cosmico, quel qualcosa di misterioso, invocato e riconosciuto come divino.

Alla base del viaggio la fiducia che esista qualcosa di divino che ci renda felici, che esalti l'amore per se stessi, l'amore per l'altro, l'amore per l'universo. L'ebbrezza rivela il nostro essere una fonte di beatitudine. Tutto questo parte dall'esperienza diretta che possiamo vivere tutti: sentire quel qualcosa di infinitamente bello, felice, meraviglioso, che è pur sempre presente nei sogni, nei desideri, nelle aspirazioni. Queste percezioni possono nascere nell'esperienza mistica, nell'esperienza estetica e nell'esperienza sessuale. Invito il lettore a confrontarsi con le passioni, gli amori, i desideri, le emozioni, le scelte, le avventure, che possono incantare, rinnovare ed espandere la sua vita.

E' possibile verificare nell'esperienza la ricerca ed il ricordo di 'qualcosa di prezioso', sia che si situi nell'infanzia, sia che si collochi fra i sogni, ad occhi chiusi, o ad occhi aperti! E' possibile realizzare un semplice esercizio.

Mettiamoci in una situazione di rilassamento, curando l'ambiente, la musica, l'incenso, garantendoci il silenzio e la tranquillità. Alle volte può essere utile fare precedere l'esperienza del movimento fisico; poi si può entrare in una dolce respirazione armonica.

Immaginiamo, ricordiamo od inventiamo un'esperienza molto bella ed intensa. Può trattarsi di un ricordo dell'infanzia, di un'intensa esperienza sessuale e amorosa, o di un'intensa esperienza spirituale contemplativa, o di un momento di avventura, di liberazione. Entriamo gradualmente in questo ricordo, in questa esperienza, arricchendola di particolari di ogni tipo, sia dell'ambiente dove si è svolta, sia delle persone che hanno partecipato, sia delle condizioni in cui ci sentivamo noi. L'esperienza progredisce come se il cervello ed il corpo sentissero, avvertissero, riconoscessero, che tutto si stia svolgendo veramente in questo momento. Quando l'esperienza è diventata estremamente piena e concreta, lasciamoci andare alla gioia, all'espansione, al piacere, come se fosse un vortice intenso che nasce ora, nel corpo, nell'anima. Diffondiamo la fonte dell'entusiasmo in tutto il nostro essere. Sentiamo allora una profonda luce interiore emergere dentro di noi ed intorno a noi. Lasciamo trasformare l'esperienza in un culmine di abbandono e di piacere. Possiamo poi espandere nella danza, nel movimento e nel gioco questa esperienza, continuando a farla crescere. Dopo rallentiamo, diffondiamo ovunque la luce, iniziamo una forma personale di preghiera, di celebrazione, di gratitudine all'universo. Espandiamo la nostra consapevolezza. Ritorniamo alla consapevolezza della situazione meditativa organizzata, usciamo gradualmente. Lasciamo un tempo di meditazione dove diventare coscienti e dove applicare alla vita quotidiana l'esperienza vissuta. Quali desideri e progetti? In quali condizioni progettare esperienze simili, dove cercarle e stimolarle? Se emergono dei timori, delle paure, trattiamole con amore, invitiamoci al coraggio, a cuore aperto.

"L'educazione, la società, l'amore malato, l'odio, il desiderio, la gelosia, l'ambizione, la ricerca materiale e mentale, tutto questo ci rende estranei a noi stessi. Noi non pensiamo ad altro che a scimmiettare, a imitare, a raggiungere nuove posizioni sociali e, che i nostri desideri siano esauditi o no, perdiamo la felicità che è in noi. Veniamo allora a immaginare paradisi e

inferni fuori di noi, è il grande sotterfugio che permette alla nostra Coscienza di funzionare fuori dall'estasi. Se l'uomo sapesse che è lui stesso Dio, il paradiso e l'inferno, nessuna illusione avrebbe presa su di lui, nulla potrebbe limitare la sua Coscienza. Porre il paradiso fuori di Sé è permettere alla sofferenza di installarsi e all'illusione sociale di tenerla a un livello così elevato che noi non ne possiamo più sfuggire. Quali che siano le nostre possibilità all'inizio della vita, viene un giorno in cui decidiamo di sminuire la nostra Coscienza, di inaridirla.

Dalle crisi mistiche dell'adolescenza, dalla rivolta magnifica che ci fa dubitare della via tracciata dagli altri, un giorno ci allontaniamo e decidiamo di pagare un debito immaginario alla società, accettiamo di morire a noi stessi. E la più grande soperchieria è che di questa morte nessuno s'inquieta. Al contrario, la si aspetta al varco, la si accoglie, la si ricompensa. Dopo che si è accettato il prezzo della propria morte spirituale, diventa straordinariamente difficile seguire un'altra strada. Lo si può fare al prezzo di un immenso sforzo, di un grandissimo coraggio. L'uomo che ha accettato la propria morte non ha che una possibilità, diventare l'adepto di una religione o di un gruppo di persone che pongono il divino al di fuori di Sé, così tutto rientra nell'ordine e gli interessi della società si ricongiungono a quelli delle Chiese e delle sette che funzionano sulla stessa base comune: la morte della Coscienza divina. Il motore è il senso di colpa, il timore, l'obbedienza. I frutti sono l'inaridimento, il distacco dal fine dei sensi, l'ossessione, il puritanesimo, la violenza, la morale, l'esclusione. In India, in America, in Cina, in Medio Oriente, in Europa, questo è il modo di agire che noi vediamo dappertutto all'opera. <sup>16</sup>

"Senza un'esperienza preliminare di risveglio, nessuna asceti, nessuna pratica, nessuna meditazione porta frutto. Senza esperienza di risveglio non vi è sorgente e poiché ogni *sadhana* tantrico consiste in un ritorno alla sorgente, senza di quella si vaga, incapaci di sapere dove andare. Tu potresti seguire il mio insegnamento per trent'anni, ma senza un risveglio preliminare non arriveresti a nulla. Cerca profondamente in te. Pensa alla tua infanzia, alla tua adolescenza. Là si trova un'esperienza di risveglio. Non esiste sulla terra alcun essere che non abbia fatto questa esperienza fondamentale." <sup>17</sup>

"Quando non si ha né sensazione dell'ego, né quella della dualità, né l'operazione mentale che ci fa dire "come è bello, come è infinito", quando non vi è nulla che limiti un'esperienza, quando lo spirito ritrova l'essenzialità dello spazio, allora si tratta di un risveglio. Da quel momento tu non sei più alla ricerca di uno stato astratto o lontano, tu non cerchi nulla che non sia già in te. Questa capacità di stupore totale è la sostanza stessa del risveglio. È in questo e solamente in questo che tu puoi essere un uomo. Tutte le altre ricerche, tutte le altre gioie sono delle scappatoie." <sup>18</sup>

"Il ritorno al risveglio avviene spesso al prezzo di una certa sofferenza, quando la corazza dell'adulto va in frantumi, quando l'infinito vi penetra. Questa può essere una esperienza simile a quella di esser colpito dalla folgore. La follia è una sorta di risveglio in cui la folgore non ha frantumato la corazza nella sua totalità. Lo spirito è per metà nell'infinito e non riconosce più le strutture del finito. A volte il risveglio si compie come la fusione di un ghiacciaio, lentamente, inesorabilmente. Ma spesso, anche in questi casi, la Coscienza attraversa degli episodi dolorosi. Più sono brevi, più sono intensi. ...Quando tutta la corazza lascia posto al risveglio, nell'adulto lo stato è insieme identico e differente da quello del neonato, nel senso che è caricato dalla bellezza del viaggio e in generale non è seguito da una regressione. Un Cuore adulto che si svegli è un Cuore che non ha respirato da lungo tempo e che ha trat-

---

<sup>16</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52-53.

<sup>17</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 51.

<sup>18</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52.

tenuto una immensa capacità d'amore autentico.... Siamo tutti come delle bombe pronte a esplodere d'amore. " <sup>19</sup>



## & - 11 - Esercizi

### *I toni di sensibilità (Seth)*

I vostri toni di sensibilità sono i vostri atteggiamenti emotivi verso voi stessi e verso la vita in generale, e sono loro a governare i vasti settori dell'esperienza. Essi danno la tonalità emotiva d'insieme che caratterizza ciò che vi accade. Voi siete ciò che vi accade.

Le vostre sensazioni emotive sono spesso transitorie, ma dietro di esse stanno le particolari qualità del sentire esclusivamente vostre, che sono come profondi accordi musicali.

Mentre i vostri sentimenti possono di volta in volta affiorare o ricadere, questi caratteristici toni di sensibilità rimangono una costante di fondo. Talvolta emergono in superficie, ma ad intervalli molto lunghi. Non si possono definire negativi o positivi. Sono piuttosto i toni del vostro essere.

Rappresentano la parte più interiore della vostra esperienza. Ciò non significa che vi siano ignoti, o che debbano esserlo. Vuol dire semplicemente che rappresentano il nucleo dal quale formate la vostra esperienza. Dunque, questi toni di sensibilità pervadono il vostro essere. Sono la forma che il vostro spirito assume quando è congiunto alla carne. Da loro, dal loro nucleo, nasce la vostra carne.

Il tono di sensibilità è quindi l'impulso o la fibra – la tempra – la parte della vostra energia dedita all'esperienza fisica. Adesso scorre in ciò che siete come entità fisica e vi materializza nel mondo delle stagioni, dello spazio, della carne e del tempo. Ma la sua origine è del tutto indipendente dal mondo che conoscete. Una volta che avrete imparato a individuare la sensazione del vostro personale tono interiore, sarete consapevoli del suo potere, della sua forza e durevolezza, e potrete entro certi limiti inoltrarvi con lui verso realtà più profonde dell'esperienza...

E' l'essenza di voi stessi. .. questa energia proviene dal nucleo dell'ESSERE, dal Tutto quanto è, e rappresenta la fonte della vitalità eterna.. E' Essere, Essere in voi.

Vorrei che ogni lettore si mettesse tranquillamente seduto. Chiudete gli occhi. Provate a percepire dentro di voi i profondi toni di sensibilità di cui vi ho parlato.

Sapere che esistono i toni di sensibilità vi aiuterà a riconoscere i ritmi profondi.

Ogni individuo sentirà questi toni a modo suo, perciò non preoccupatevi di come dovrete sentirli. Ditevi semplicemente che esistono, che sono composti dalle grandi energie del vostro essere fatto carne. Quindi abbandonatevi all'esperienza. Liberatevi dai concetti, e prestate ascolto alla vostra natura e al moto della vostra vitalità. Non domandatevi 'sarà giusto così? Lo sto facendo bene? Sto sentendo quello che dovrei sentire?'

---

<sup>19</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 59.

Non c'è altro parametro che la vostra sensazione. La durata è totalmente soggettiva. Dovrebbe essere un'esperienza piacevole. Accettate qualunque cosa accada come unicamente vostra. Questo esercizio vi metterà in contatto con voi stessi.

Quando avrete provato l'esercizio molte volte, sentirete questi ritmi profondi uscire da voi in tutte le direzioni, come in effetti avviene. Essi si irradiano elettromagneticamente dal vostro corpo verso l'esterno, formano il mondo che conoscete, proprio come formano la vostra immagine fisica.



& - 12 - *Meditazione sull'aspirazione a crescere (P. Ferrucci)*

1) *Rimaniamo per qualche momento in silenzio, e a poco a poco lasciamo il mondo esterno, ritornando a quello interno e ritrovando il nostro centro.*

2) *Ora, aiutandoci con l'immaginazione, pensiamo alle sofferenze dell'umanità: pensiamo al dolore, alla confusione, alla rabbia, all'ansia, alla solitudine, alla frustrazione, alla depressione, all'ignoranza, alla disperazione di miliardi di persone di ogni età e di ogni paese, inclusi noi stessi.*

3) *Ora, invece, dirigiamo la nostra attenzione alle immense risorse del genere umano ancora latenti: l'ingegnosità, l'amore, l'intelligenza, l'aspirazione a migliorare, il bisogno di giustizia, il desiderio di pace, la spinta verso l'ignoto, il senso di meraviglia e la creatività artistica: potenzialità che possiamo considerare analoghe all'enorme energia imprigionata all'interno dell'atomo. Sentiamone immaginativamente tutta la potenza e tutta la bellezza. Pensiamo a come queste potenzialità si possono sprigionare, generando una gioia immensa, infiniti effetti positivi. Anche in questo caso, immaginiamo queste risorse latenti in miliardi di esseri umani, inclusi noi stessi.*

4) *Attraverso la sofferenza e le difficoltà, o nell'attuazione delle nostre potenzialità, c'è in tutti noi un'aspirazione profonda a crescere: quest'aspirazione può apparire negli esseri umani in maniere più o meno mature, come bisogno di conoscere, desiderio di felicità, voglia di affermarsi, volontà di progresso, o in mille altre forme. Essa non è solo un fatto nostro privato, ma appartiene agli esseri umani di ogni tempo. Percepriamo ora in noi stessi questa spinta, questo desiderio: riconosciamolo per ciò che è, diamogli spazio in noi.*



## *& - 13 - L'oasi della poesia*

### *Notte aliena*

Nel cuore della notte, zampilla la fontana rossa. I getti fosforescenti splendono alla luce della luna verde. L'orizzonte traccia delle scie, dove scendono serpenti dorati. Cantano i fiori d'argento, tessendo sogni animati. Splende la doppia luna sulle sabbie dorate. Cantano i venti fra le foglie giganti. Si aprono i fiori nella notte ebbra, rivelando al bosco volti di fanciulle d'altrove. Crescono i petali come labbra focose. Profumi di ninfe al passaggio dei venti. Mani d'argento, porgono l'acqua della vita. Bocche rossegianti ridono misteriose. Impeti notturni fondono baci di fuoco.

Le tue mani sono petali, i tuoi occhi sono diamanti, la tua pelle un tappeto divino, i tuoi seni monti di miele, le tue labbra creano l'amore, la tua pancia germina un universo. Si stende il tuo corpo di luna sull'erba rossa della prateria infuocata. Flocchi di nuvole verdi danzano intorno ai tuoi respiri. Piaceri giocosi nascono dalle tue labbra. Amano i sogni le tue belle forme. Emanano i seni fuochi di vita. Si stendono le braccia e si scuotono i monti. Giocano le gambe e si sciogliono i tempi. Sorge la luna viola ad oriente, saltellano le comete ad occidente. Ride la natura amante. Penetra l'invisibile nella grande madre. Accorrono gli dei dalla fanciulla amante.

### *Il leone innamorato*

Un leone felice e misterioso corre nella foresta, sente gli odori, i profumi, si esalta nella bellezza e nella forza del suo corpo maestoso. Sperimenta i suoi poteri, fa splendere la pelle, vive la vita come un fuoco. Si muove solennemente lungo il lago, quando vede una ninfa meravigliosa bagnarsi nuda nel suo splendore. I suoi occhi contemplano, ed ecco nel cuore avvampare l'amore. Sale l'istinto, potente e lucente come il sole. Aspetta la fanciulla, vorrebbe amarla, unirsi con lei. Ma sa che non può, potrebbe farle male. Si accorge la fanciulla del leone innamorato. Gli sorride, si avvicina, gioca con lui. Frementi le sue carezze rendono felice il leone. S'innamora anche lei, si abbracciano.

Salgono gli istinti potenti come il fuoco, gareggiano con il sole. Guarda il leone amante la fanciulla. Ride questa, potente, solenne, maestosa nella sua bellezza, finchè, nel culmine dell'amore, si trasforma in leonessa. Ecco allora unirsi nell'amore fiammeggiante due anime immerse nei corpi di due potenti leoni. Quando riposano felici, dopo l'estasi amorosa ritorna la fanciulla nel suo corpo. Triste allora il leone teme la sua partenza, si ritira addolorato. La fanciulla gli sorride amorosa, forse non comprende il suo dolore. Ma quando il leone si guarda negli occhi di lei, si vede come uomo, pure conservando il leone nella sua anima. Esultano gli amanti liberi nella pienezza della natura generosa e divina.

### *Sensi generanti*

Ti sfioro le labbra ed una colomba esce dalla tua bocca. Ti accarezzo la guancia, ed una leonessa prende forma nell'aria. Ti stringo a me, e serpenti dolci diventano le tue braccia. Ti guardo negli occhi, e nuovi soli in essi nascono. Sfioro le tue ginocchia, e tigri focose offrono rose ridenti.

### *La grande rivoluzione*

Amare, essere in rapporto, in presenza, senza vincoli, limiti, controlli. Non puoi sapere se e come ti amo, non puoi sapere dove sono, non posso sapere, dove sei, che cosa pensi e

senti. Nel più intimo dei tuoi pensieri, laddove fiorisce la tua unicità, là io sorgo e cresco, nel più intimo dei miei pensieri, laddove io la mia unicità svelo, lì sorge il tuo volto.

Viviamo insieme, lasciamo le case, un solo tempio realizziamo, amanti, genitori, figli, amici, diverse età, esperienze, esigenze, fondiamo. Liberi i nostri corpi ed i nostri gesti, senza significati e codici, fondiamo i corpi unici, le anime uniche, nell'anima del mondo. Cantando, pregando, facendo all'amore, trasformando la materia e la società, il nuovo mondo creiamo!!

### *Una comunione di altrove*

Sei innamorato folle di una fanciulla adorabile, sai che cosa lei può fare, per te e per se stessa? Piccola diventa come un'ostia, si fa mangiare, entra dentro di te in felice donazione amorosa. Quando amante e bellissima vive dentro di te, tutta si scioglie, in infinite minute forme preziose si diffonde, e tutto ti trasforma, compenetrandoti di lei.

Durante il sonno poi delicatamente da te esce, accanto a te dorme profondamente. Quando si sveglia, attende il tuo dono, tu stesso trasformati in una piccola ostia, e dentro di lei estasiato vivi.

Conoscila intimamente, sceso nel suo corpo, nella sua anima, immerso, sciolto quasi, e pure te stesso diventi, come mai prima. Esci poi delicatamente, anche tu durante il sonno. Quando poi vi guarderete, tu sarai sempre dentro di lei, e lei sarà sempre dentro di te.

### *Unici*

Unici vogliamo diventare, perché soltanto dentro di noi scorre quel particolare fiume divino. Unici vogliamo diventare, per forgiare la nostra libera volontà, per creare nuove realtà. Unici vogliamo diventare, per pensare in modo illimitato, per non credere nella società e nella mente. Unici vogliamo diventare, mentre siamo abbracciati con l'altro. Unici vogliamo diventare, mentre siamo immersi, come bambini, nel mare divino dell'amore.

