



# *Corsi on Line di Erba Sacra*

## **SCRITTURA DELL'ANIMA**

**Docente: Susanna Garavaglia**

### **LEZIONE 1: La Scrittura dell'Anima, La Voce del Sé**

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

<b>LEZIONE 1:</b>	<b>LA SCRITTURA DELL'ANIMA, LA VOCE DEL SE'</b>
<b>LEZIONE 2:</b>	<b>BREVE STORIA DELLA SCRITTURA DELL'ANIMA</b>
<b>LEZIONE 3:</b>	<b>PER UN SUCCESSO CON LA S MAIUSCOLA</b>
<b>LEZIONE 4:</b>	<b>IO SONO NOI, IL VERO SUCCESSO</b>
<b>LEZIONE 5:</b>	<b>INTEGRARE PER CRESCERE, IL SUCCESSO DELL'UOMO E DELLA DONNA NUOVI</b>
<b>LEZIONE 6:</b>	<b>PER UN SUCCESSO SENZA CORAZZE</b>
<b>LEZIONE 7:</b>	<b>NE' SUCCESSO NE' FALLIMENTO, MA SOLTANTO ENERGIA IN MOVIMENTO</b>
<b>LEZIONE 8:</b>	<b>PIANO DI VOLO E' SUCCESSO</b>
<b>LEZIONE 9:</b>	<b>IL SUCCESSO DEL CORPO DI LUCE</b>



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

*“I fogli bianchi sono la dismisura dell'anima /e io su questo sapore agrodolce/vorrò un giorno morire,/perché il foglio bianco è violento./Violento come una bandiera,/una voragine di fuoco,/e così io mi compongo/lettera su lettera all'infinito/affinché uno mi legga/ma nessuno impari nulla/perché la vita è sorso, /e sorso/di vita i fogli bianchi/dismisura dell'anima” (Alda Merini, Fogli bianchi)*



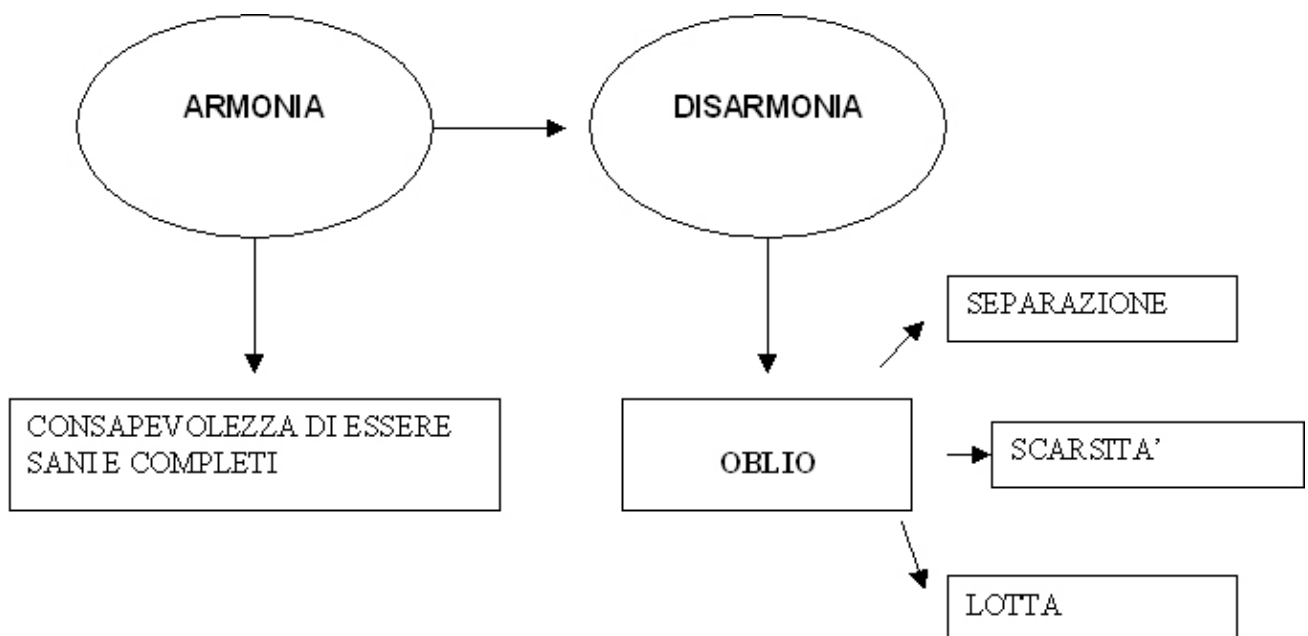
### **Verso una Riunificazione**

La vita, grande viaggio di Separazione e di Riunificazione, è un continuo passaggio da momenti di Armonia che ci donano la consapevolezza di essere sani e completi, a momenti di disarmonia, quando la Paura prende il posto dell'Amore e tutto perde la sua luce. Perché noi, per primi, entriamo nell'oblio e ci scordiamo di essere scintille divine qui, in questa dimensione, per ri-cor-darci chi siamo. Per ritornare nel cuore e lì fare finalmente quel salto vibrazionale ed osservare e vivere la nostra realtà da un punto di vista più alto.

Ogni stato disarmonico è di per sé un dono se lo affrontiamo con consapevolezza, con la capacità di essere totalmente nella nostra vita e diventare responsabili, accettando di sposare la res, sposare la cosa, entrare totalmente nel nostro potere. Se non ci rapportiamo al disagio con un atteggiamento pessimistico, ma lo sappiamo ascoltare trasformandolo in amico che orienta e non più in nemico da distruggere, diventiamo responsabili, pronti a riportare in equilibrio il nostro sistema che è così intelligente da saperci segnalare che qualcosa non va. Il dono che ciascuno di noi possiede per riappropriarsi della propria armonia, della propria natura divina, è la creatività, cioè la creazione di una nuova percezione della propria realtà. La sfida è passare dalla testa al Cuore, dal Potere amico della Paura, all'Amore, vero padre della Conoscenza.

Ecco perché ho dato vita alla Scrittura dell'Anima. Questa modalità di lavoro su di sé in stato di rilassamento profondo che utilizza la scrittura non come fine ma come mezzo per andare a catturare, attraverso il pensiero creativo, la voce del nostro Sé. La nostra salvezza sta nell'energia femminile, presente in ciascuno di noi, indipendentemente dal sesso biologico di appartenenza: tutto quello che ci rimanda al contatto con l'interiorità è un'espressione energetica di tipo femminile e così introspezione, affettività, compassione, intuizione, empatia, ascolto, inclusione, ci consentono di affrontare ogni esperienza aprendo il quarto e il quinto chakra, uscendo dalla logica del potere ed entrando in quella dell'amore.

E il disagio ci appare come un saggio aspetto della nostra volontà di ritornare all'armonia, di riconoscerci scintille divine. Con la libertà di ricevere, accogliere e fare esperienza di ogni pensiero che desideriamo perché, lo sappiamo, la vita diventa brutta o bella a seconda di come noi desideriamo vederla. E se fosse questo il vero Libero Arbitrio? La libertà di creare nuove ipotesi su di noi, abbandonando le convinzioni di Separazione, Scarsità e Lotta, abbracciando la certezza di essere collegati con il nostro Sé Superiore, con l'energia dell'Universo, di avere quell'Abbondanza che desideriamo senza la paura di non meritarsela, di trasformare quello che ci sembra opposto in un taoistico elemento di complementareità e, pertanto, di crescita.



Ma cosa sono Separazione, Scarsità e Lotta? Ecco quanto scrivo a proposito nel libro "La Scrittura dell'Anima", edito da Tecniche NUove.

*La Separazione è l'incantesimo che ti fa dimenticare la tua vera natura, l'inganno che ti catapulta in una vita fasulla, lontana da te, è la perdita del collegamento con il tuo Sé, l'atomo divino presente in te, è la dimenticanza della sua esistenza; è la sconnessione dall'Energia Universale che ti unisce e collega ad ogni aspetto del creato. La Separazione è l'illusione della dimensione creata dalla Personalità che non sa nemmeno più ascoltare la voce della tua parte interiore profonda, quella connessa con il piano di questa tua esistenza, quella che sa perché sei qui in questa dimensione e conosce bene il tuo progetto e il tuo compito.*

*La Scarsità è la falsa convinzione che tu debba lottare per ricevere amore, accettazione e abbondanza. Ma l'amore è già in te e te ne dimentichi ogni volta che t'identifichi con la paura: amore e paura non possono convivere nello stesso istante. La paura ti catapulta nel mondo dell'ego e lì ti abbandona all'interpretazione e alla proiezione: la realtà che vedi intorno a te ti appare non come veramente è ma come tu credi che sia. E se senti di vivere in un mondo di lupi, ecco che ovunque vedi bestie feroci pronte a sbranarti, se credi di essere una vittima continuerai ad incontrare carnefici, se sei convinto d'essere malato quella sarà la tua condizione abituale. Tu sei libero di scegliere se identificarti con l'amore o con la paura e, a seconda della tua scelta, riceverai abbondanza o scarsità*

*La Lotta è figlia del mondo della percezione che confonde quanto è complementare con ciò che è opposto. Nascendo sei entrato nel mondo del duale con il tuo primo respiro fatto di due tempi, l'inspirazione e l'espiazione; ma tutta la vita ti si è subito mostrata nel suo dualismo: la sistole e la diastole del cuore, la circolazione venosa del sangue e quella arteriosa, l'emisfero destro e quello sinistro del cervello, la luce e il buio, il giorno e la notte, il caldo e il freddo, il sonno e la veglia, la fame e la sazietà .. Tutti elementi non in lotta ma complementari, perché in ognuno è contenuto il seme dell'altro: che cosa succederebbe, infatti, se il tuo inspiro e il tuo espiro si mettessero a lottare per rivendicare l'uno la supremazia sull'altro? Tu non hai bisogno di lottare per creare la tua realtà, sei come il mago della pioggia che arriva dove c'è siccità e porta il suo dono senza fare nulla*

*d'altro che "esserci". Tutto può manifestarsi a te senza sforzo se permetti allo Spirito, al tuo Sé, di farti da guida.*

La Scrittura dell'Anima è uno dei possibili mezzi per la nostra Riunificazione e crea un ponte tra la Conoscenza Oggettiva da un lato e Immaginazione, Ispirazione ed Intuizione dall'altro. Scrivendo in stato meditativo ed abbassando pertanto le frequenze cerebrali si lavora a contatto con i Simboli e con gli Archetipi, modelli originali contenuti nell'inconscio collettivo, che ci influenzano senza che ne siamo coscienti. Quando con la Scrittura dell'Anima usiamo le immagini mentali correlate agli archetipi e lasciamo che le parole scorrano fluide andando a contattare la voce del Sé, quelle immagini ripescano i frammenti di coscienza che abbiamo abbandonato, i vissuti che hanno creato schemi di pensiero che continuiamo a reiterare, e li rendono inoffensivi sostituendoli con nuove ipotesi su di noi. Questo è il dono insostituibile della nostra creatività, la sola capace di riportarci all'armonia, riaccompagnandoci nel qui ed ora e ricordandoci chi siamo.



## La voce del Sé

La Scrittura dell'Anima è una tecnica di scrittura meditativa che ha l'obiettivo di *catturare la voce del nostro Sé* per aiutarci a mantenere il contatto con quel punto di luce che è in noi e nel quale possiamo riconoscere tutta la ricchezza e la bellezza della nostra interiorità, sviluppando quella lucida presenza interiore che trasforma la nostra esistenza da routine a consapevolezza.

Dentro ciascuno di noi convivono una voce interiore che sa sempre che cosa sia meglio per noi, quale sia la direzione che dobbiamo prendere per rimanere fedeli alla nostra gioia di creature ed una sorta di censura che ci porta a lottare contro quello che è dentro di noi non permettendo alla forza creativa di manifestarsi. *Scrivere in rilassamento profondo* è mettersi in contatto con un'area inesplorata di energia, con i nostri desideri, i sogni, le intuizioni, con i nostri pensieri nella loro espressione genuina, non ancora controllati dall'attività razionale. E' permettere loro di rivelarsi nella più totale verità, senza modificazioni, adattamenti, censure. E' dare fiducia alla nostra interiorità, alla voce della nostra anima per esplorare anche i nostri lati più oscuri, le nostre Ombre: solo prendendone consapevolezza le possiamo trasformare creativamente. La Creatività è la dote umana che più ci rende affini al divino: attraverso il suo linguaggio possiamo ricomporre i pezzetti del nostro puzzle e crescere trasformandoci continuamente.. La Scrittura dell'Anima è pertanto uno strumento per affrontare tematiche di lavoro su di sé partendo da uno di questi piani: c'è chi se ne accosta per **stare meglio fisicamente** e attraverso la Scrittura prende contatto con il significato profondo che quel **disagio fisico** vuole trasmettere alla sua parte inconscia. Si tratta allora di andarlo a decodificare per comprenderne il messaggio. Questo partendo dal concetto olistico che la malattia non sia un incidente di cui sopprimere a forza i sintomi ma un campanello di allarme da ascoltare e comprendere) C'è chi invece parte da una **problematica emotiva**( una separazione, un momento di difficoltà, il desiderio di cambiare lavoro, di cercare qualcosa di nuovo in cui investire le proprie energie, un dispiacere, una scelta difficile e via dicendo), chi la utilizza come porta d'accesso o ulteriore tappa nel proprio cammino **energetico o spirituale**, sviluppando la propria creatività e mettendosi in ascolto della propria voce interiore che sa qual è il suo compito in questa esistenza ma fatica a connettersi con una Personalità spesso distratta o all'inseguimento di falsi bisogni

La Scrittura dell'Anima è una pratica di Autoguarigione e Riarmonizzazione Psicofisica, Trasformativa, Spirituale



## Il caso del Folletto

Ecco ora tre casi per aiutarti a capire quale effetto può indurre la Scrittura dell'Anima. Il primo è quello che ho chiamato il Caso del Folletto: un mio cliente, un manager con grandi responsabilità nell'ambito lavorativo, quando si accinge a cambiare posto di lavoro incomincia a denunciare crisi di asma. Proviamo ad utilizzare, oltre alla consulenza naturopatica e di counseling, anche la Scrittura: in meditazione profonda gli arriva dai suoi livelli interiori profondi, tra le altre, una frase su cui ci soffermiamo: *"Nella mia gola folletti di Natale trasportano le stelle"*. Ma cosa sono queste stelle trasportate dai folletti? Continuiamo a lavorare scrivendo e nasce dalla sua penna un *"..quando il profumo di Stella mi penetrava violento"*. Scopro che Stella era la zia trentenne di cui lui, tredicenne,

si era innamorato. Ad una cena di Natale le aveva dichiarato il suo amore e lei prima lo aveva definito "folle" e poi lo aveva assalito verbalmente deridendolo. In quel momento lui aveva sentito il profumo di Stella, cioè le sue parole dure, strozzargli la gola e si era sentito piccolo e impotente. Da lì erano nate le prime crisi di asma che si erano riproposte dopo molti anni in occasione del cambiamento di lavoro, quando si era trovato affiancato da una collega femmina dal carattere prevaricante. Gli propongo di estrarre i folletti dalla sua gola: ricominciamo a scrivere e arriva un *"I folletti mi raccontano che sono troppo piccolo e non sono capace"* che mi induce a farlo entrare in contatto con il suo Bambino Interiore. Dopo qualche seduta scrive un addio al Folletto, ringraziandolo di averlo accompagnato fin lì ma *"il tuo profumo si disperde nella valle lontana mentre ti vedo indietreggiare con aria stanca. Il tuo compito è terminato, ti ringrazio e ti libero"*. Gli attacchi di asma spariscono, e gli rinasce la sicurezza in se stesso.

## Il caso del taxi.

Arriva da me una donna di 49 anni in preda a crisi di panico che non riesce più a guidare la macchina. E' in menopausa. Mi racconta che suo padre faceva il taxista e che lei dai suoi 18 anni guida *"bene come un uomo"*. Ma aggiunge che ora, invece quando sale in macchina per mettersi alla guida è presa dal panico, le gambe le tremano, ha attacchi improvvisi di tachicardia. Trattandosi di menopausa lavoriamo sul Maschile e sul Femminile. Ne esce una Femmina Interiore fragile che però vorrebbe sopravvivere: *"Il mio respiro trema e mi ritrovo ai margini di una strada sporca. Attendo di raccogliere la pozza del mio sangue per bagnarmi di rosso e rinascere"* Appare come un'ombra che si dissolve per rinascere subito. Si chiama Fenice. Il Maschile è un cacciatore con un fucile in mano e le gambe da ballerina. Il Femminile dice al Maschile: *"Tu mi vorresti uccidere ma io avvolgerò le tue gambe tra il fumo della mia fragilità e ti impedirò di danzare la mia morte"* Un femminile combattuto tra la paura di morire (menopausa) e la volontà di resistere. Per resistere blocca le gambe del Maschile impedendogli di danzare, di "stare" nella vita. Il Maschile è un aspetto di suo Padre, conducente di taxi: la reazione era il suo no alla guida. Ma uccidendo il suo Maschile stava castrando se stessa (panico) immobilizzandosi,

tagliandosi le gambe. Con la Scrittura abbiamo lavorato sulla armonizzazione tra Maschile e Femminile, fino a che è riuscita a ricominciare a guidare.

## Il caso della fretta

Questo è il caso di una donna 35 anni, devota di un Maestro nel suo cammino spirituale. E' arrivata da me perché si era sentita bloccata da una pratica metodica che l'avrebbe aiutata a "bruciare il karma" Doveva fare degli esercizi quotidiani oltre alla meditazione ma non riusciva ad applicarsi con metodo. Ci siamo chieste da dove venisse questa sua insofferenza alla disciplina. Era una donna ansiosa che voleva tutto subito *"I corpi cucivano mentre assaporavo la mia vendetta e del dolore delle vittime ridevo urlando il mio diritto all'oblio"* Già altrove, nella scrittura, le erano uscite immagini di violenza agita e subita ma sempre in contesti "militari". Abbiamo ipotizzato che potesse trattarsi di immagini regressive appartenenti a vite precedenti. *"Nel giro delle corrotte esistenze la ruota si placa a tratti, a tratti contorta mi espone alle pene della mia responsabilità"* Il rifiuto della disciplina per bruciare in fretta il karma era servito a farle capire che non poteva affrettare quel passo prima di capire qualcosa. Seguì per un po' un'altra strada imparando ad avere un diverso rapporto col tempo, si calmò, entrò nel suo tempo interiore e dopo due anni prese quella pratica ritornando a seguire il suo Maestro.

La Scrittura dell'Anima, allora, per leggere e scrivere la tua storia presente, passata e futura attingendo a quello spazio senza tempo nel quale ciascuno di noi conosce la Meta e il Percorso. Per attingere alla voce del Sé che non ha dimenticato il tuo compito e può darti le indicazioni utili per affrontare ogni tuo passaggio con consapevolezza. Per non cadere in quelle trappole della Personalità che si chiamano oblio, paura, abbassamento del livello di pensiero, disagio di vivere, malattia. Per imparare a cogliere in ogni evento stimoli ed opportunità di crescita e per assumerti la responsabilità della tua vita in un atteggiamento di centratura e silenzio interiore.

## Al di là dello Spazio e del Tempo

***Osi tu ora, anima, camminare con me verso ignota regione, dove non vi è suolo per il piede né sentiero da seguire?*** (Walt Whitman, Osi tu ora, anima)

Con la Scrittura dell'Anima puoi entrare nel momento presente, aprirti all'ascolto e all'accettazione incondizionata di immagini portatrici di simboli dallo straordinario potere di guarigione. Simboli che giungono dal passato, dal presente e dal futuro perché entri in una dimensione al di là dello Spazio e del Tempo.

Slegato dal nesso causale del prima e del poi, puoi accorgerti di come tutti gli eventi siano correlati e di come ogni esperienza sia di per se stessa una rivelazione, pronta a parlarti e a dirigerti verso la tua meta.

E se rimani immerso nel tempo liquido, dove nulla può più essere staccato dall'insieme e racchiuso in una nicchia a se stante, puoi ascoltare la tua rivelazione e farti prendere per mano da ogni coincidenza significativa

E sulla carta, nero su bianco, scrivi la tua storia per ritrovare le risposte di cui hai bisogno tra le parole che sgorgano fluide

*“Pensare che non lo avrei mai detto: scrivere, io! L'ho sempre detestato, mi sembrava una inutile perdita di tempo!”* Quante volte mi sono sentita dire così da chi, esterrefatto, rilegge le sue parole che non avrebbe mai sospettato di contenere in sé.” *E invece scrivendo ho ricominciato ad ascoltare la mia voce interiore e a darle fiducia. Ho ricominciato a guarire la mia vita”*

Guarisci quando riesci ad ascoltare la voce del tuo Sé e a rimetterti in pista secondo i suoi dettami, a riportare la tua vita sulla giusta carreggiata, quando ricominci a vivere l'esistenza che ti appartiene e per la quale sei venuti al mondo, senza limitarti a rosicchiare una sopravvivenza che ti è estranea

Guarire la propria vita è riappropriarsi di sé e non è semplicemente distruggere il nemico perché la vita non è una lotta in cui il bene e il male si contendono la vittoria

Le nostre Ombre, i punti di fragilità, i disagi, la malattia, sono campanelli che ci segnalano le deviazioni dal nostro cammino. Scrivere è rimanere in ascolto di questi campanelli e ricominciare a suonare la nostra melodia..

## **Alcune testimonianze**

**Anna** partecipa ad un laboratorio di Scrittura dell'Anima e sembra tesa durante l'esercizio di propriocezione che precede un giro di scrittura, Generalmente una meditazione, un rilassamento, un sogno guidato, un esercizio di Comunicazione Non Verbale preparano la mente, il cuore e i sensi ad allinearsi e a lavorare in armonia con il gruppo. Adulti di ogni età e di diversa cultura sono seduti a terra in una posizione comoda, con la colonna vertebrale eretta: suggerisco di non imporsi una postura forzata ma di cercare in modo naturale la posizione che li aiuti a percepire una sensazione di armonia e di stabilità. Chiudono gli occhi e li guido ad inspirare ed espirare profondamente, fino in fondo. E' l'atto della espirazione quello che conta, è importante che sia lungo e profondo per liberare corpo e mente da tossine, tensioni ed impurità. Ancora una seconda e una terza volta focalizzano l'attenzione sulla colonna d'aria che dolcemente e profondamente attraversa il loro corpo come un massaggio rigenerante e poi incomincia la propriocezione, la concentrazione attenta sul corpo. Guidati dalle mie parole imparano ad osservarsi dall'esterno, a guardare ed avvertire ogni sensazione, il formicolio dei piedi ed il dolore al ginocchio, il sangue che circola sino alla punta delle dita e lo stomaco che borbotta. Come se tutto fosse altro da sé, fino alla disidentificazione, utile per divenire spettatori e per farsi fedele veicolo dei propri pensieri.

Quando l'esercizio ha termine, al partire della musica Anna afferra la sua penna e incomincia a scrivere freneticamente, quasi volesse fermare l'attimo, afferrare i pensieri prima che riescano a sfuggirle o ad arrivare a lei trasformati. Da tempo ha problemi di non accettazione di sé e del proprio corpo. Scrive per una decina di minuti e non si cura degli altri, ognuno immerso in se stesso a scivolare parole sulle pagine di quaderno e attraverso la propria anima.. Poi, quando la musica ha termine, segno che il tempo per

scrivere è momentaneamente sospeso, vuole leggere per prima il suo pezzo. In un gruppo di Scrittura, leggere quello che si è scritto non è un obbligo, si può tranquillamente tacere, anche per dieci volte di fila, anche sempre. Ma è raro che questo avvenga perchè prima o poi tutti sentono il bisogno di leggere. Per comunicarsi l'uno all'altro. Per abbattere anche i miti su di sé che durante un'intera vita ognuno si è cucito addosso: è bello quando permettiamo a qualcuno di vederci e di accettarci esattamente come siamo.

E Anna legge di avere la sensazione di essere sempre stata dentro di sé.

*Ci sono ma mi ero persa. E navigavo dentro ad un fantoccio che mi nascondeva ai miei stessi occhi. Vedevo la luce e volevo emetterla, e basta. La luce era la vita. Mi riconoscevo nei miei occhi e i miei occhi erano diventati il mio segno di riconoscimento. E basta. Quel corpo non ero io. Un modo per nascondermi, per mimetizzare i miei desideri? O forse solo un corpo di transizione in questa mia fase di ricerca?*

La musica, in questo modo di lavorare su di sé, è uno stimolo importante alla sensibilità creativa, con i suoi effetti evocativi e catartici. Stimola la produzione di immagini mentali e l'apertura di canali di Comunicazione Non Verbale, sviluppa nuovi modelli di rapporto con se stessi e con gli altri. Quando scrivono accompagnati dalla musica, da un certo tipo di musica, tutti si sentono ancora più guidati dentro se stessi, pronti ad ascoltare la voce dell'anima, ad afferrare i primi pensieri, quelli più carichi di energia. Il suono esercita un'azione diretta sulle emozioni e perfino sui ritmi organici e ogni nota ha una sua propria qualità con effetti di armonia o di dissonanza. Per questo è importante lavorare con la musica giusta, che aiuti ad armonizzare, non certo a creare spaccature o distanze dal proprio centro.

Con la Scrittura dell'Anima è bello e importante lavorare sia individualmente che in gruppo. Anche il gruppo è fondamentale perchè aiuta a far circolare energia producendo atmosfere mentali positive, tutte tese ad uno scambio continuo, per una crescita armonica di ognuno. Scrivere insieme al gruppo, leggere a voce alta quello che si è, diventa un'ulteriore presa di coscienza del nostro modo d'essere e di come il mondo ci recepisce. Nel gruppo possiamo finalmente dare e ricevere strokes, coccole, attenzioni, vitamine d'amore in modo assolutamente incondizionato, abbattendo maschere e ruoli che ci stanno stretti e che ci tengono lontani da noi stessi.

Ho chiesto di scrivere un pezzo sulla luce e **Tina** legge senza pause. Ha degli occhi bellissimi che mi hanno perforato l'anima durante un esercizio non verbale. Dolcemente, fino in fondo. Ho visto una scintilla di Dio in quegli occhi, credo. Legge ed entra a capofitto in quello che ha scritto.

*Sono davanti alla finestra chiusa e un po' di luce entra dalle fessure delle antine verdi. Alcuni raggi dividono il mondo a fette, le zone illuminate e poi quelle in ombra che da' la mano alla luce che a sua volta abbraccia l'ombra, e così via. Vorrei dire all'infinito, ma non è vero, quando i confini della finestra toccano quelli della parete la luce è talmente affievolita da confondersi con la zona d'ombra e poi, pian piano, vanificarsi. Questa musica ben si accorda con la luce che muore piano piano. Se appoggio lo sguardo là sulle fette di sole, vedo il mondo che canta piano piano per farsi sentire a poco a poco. Non è il sole che acceca di colpo chi apre la finestra e tutto ad un tratto si getta nel vuoto del contatto con il mondo. Il vuoto del contatto è peggiore della solitudine, più duro dell'eremitaggio. Il vuoto del contatto è l'arsura del sentimento, la piaga di una sensazione rimasta lì a morire. L'anima coperta di ferite, tocchiamo la vita con cautela, per non farci male, quando avvertiamo questo vuoto.*

Tina ha paura del vuoto e i suoi occhi riempiono gli spazi come una scintilla divina. C'è qualcosa, però, che non vuole vedere e se i suoi occhi non si posano su altri occhi di luce, tende a socchiuderli. Soffre di congiuntivite e ha frequenti emicranie. Quando scrive sta benissimo e i suoi occhi parlano. Gli occhi di Dio.

**Marco** sembra nervoso perché da tempo aveva voglia di confrontarsi con un vecchio amore, lo scrivere, abbandonato dagli anni della scuola. Dico di scrivere partendo da un semplice **Scrivo perchè**, un attacco, uno stimolo per incominciare a muovere la mano e a smuovere i pensieri. Pensieri da donare a se stessi e al gruppo, le parole dell'anima che parla attraverso immagini e intuizioni, il nostro Sé spirituale, quello che sceglie, giorno dopo giorno, il tema della nostra esistenza, i compiti da affrontare nella vita. Una voce che non sempre riusciamo ad ascoltare, perchè talvolta non siamo ben sintonizzati con la cabina di regia: le nostre emozioni, le aspirazioni, le sensazioni non ci sembrano in

armonia tra loro, talvolta addirittura le percepiamo in opposizione. Una consapevolezza, questa, che ci fa star male perchè percepiamo la lotta di frammenti isolati, non la loro armonia, la loro complementarietà. Un equilibrio che si raggiunge non certo soffocando ciò che non riusciamo a far combaciare nel nostro grande puzzle, ma trasformando quello che percepiamo come zona d'ombra. In realtà i nostri punti deboli non sono draghi da abbattere ma meravigliose opportunità di crescita, se riconosciuti, accettati e ben elaborati nella direzione di una crescita armonica.

Marco parte con la musica e sembra completamente assorbito in un atto sacrale. Non si deconcentra, è pienamente dentro di sé e si sta osservando attraverso le sue parole. Al termine vuole aprire il giro di lettura. Nei suoi scritti dei giorni precedenti c'era un potenziale energetico che stentava ad uscire ma sentivo che era lì, pronto ad esplodere da un momento all'altro.

*Scrivo, scrivo e basta. Scrivo perchè è erotico il colore dei miei pensieri e mi ci tuffo dentro per godermeli fino in fondo. Pensieri accattivanti sono il gioco delle parole che si fecondano per diventare vita. Scrivo perchè ho voglia di farmi l'amore e questo mi basta per sapere che sono. Scrivo con me e con i miei pensieri le storie che si fanno carne. Il tempo non esiste. Scrivo perchè il tempo non esiste ed è un coito che brucia l'attimo e il mio presente è già il domani ed è ancora ieri che non è nulla se non questo prendermi tutto subito, adesso. Scrivo perché tutto scorre, per non dimenticarmi di me, per godere fino in fondo le carezze della mia anima senza più quell'angoscia del piacere. E ricordo quando mia madre mi diceva che mi avrebbe tolto l'amore se non la smettevo di toccarmi là in basso. Io mi contraevo dentro e pensavo che non era giusto. Ero con me, e ci stavo bene con le mie correnti di piacere.*

Marco legge tutto questo d'un fiato, si ferma e dice con tranquillità che raccontare agli altri i brandelli della sua vita lo fa sentire dentro ad un grande corpo dal quale pensa di nascere ancora alla vita.

Ma da dove arrivano questi brandelli?

Tra le varie opposizioni da armonizzare in noi, come dicevamo prima, ci sono due pulsioni che convivono ai nostri livelli più profondi, quella creativa e quella censorea.

Nei gruppi le chiamiamo Il Creativo e Il Controllore, il primo lo immaginiamo pieno di entusiasmo, di energia, di desiderio di creare, di capire, di intuire, Il secondo, invece, è dedito alla censura di quanto Il Creativo è pronto a produrre. Con la Scrittura dell'Anima cerchiamo di catturare i Primi Pensieri portandoli alla luce così come sono, lavorando lungo un percorso che ci aiuta a trasformare il Controllore in Coscienza Critica.

Pensieri che si sono depositati sull'anima anche molto tempo fa. O da pochi minuti.

Carla mi dice che mentre scrive il suo respiro si è confuso con quello di sua madre e con quello della notte. L'ha catturato mentre scriveva, con il suo quaderno tra le ginocchia e la lingua a penzoloni.

*I pensieri hanno le loro emozioni antiche e ci riportano nel grembo materno ad osservare le stelle che hanno più luce perchè non le puoi vedere. Forse soltanto le ascolti. Quando il movimento della madre ti culla, forse non vedi ma ascolti: sicuramente ti ascolti, tu che sei ancora vergine di esperienze se non quelle, forse, di qualche vita più in là. Una notte apparente, il buio dell'anima che ha chiuso gli occhi perchè, deve ancora imparare ad usarli.*

Durante una maratona a full immersion, **Piero** cattura una domanda che gli pare provenire dall'acqua, dallo sciabordare dell'acqua mentre un corpo lo culla riaccompagnandolo nel suo passato ad ascoltare la musica dell'acqua e quella del vento. E quella sua paura di soffocare che da qualche anno lo accompagna.

*Paura di morire e, con la morte, paura di non essere più nel momento della vita. Sono incapace di abbandonarmi al mio respiro quando il mondo si mette a voltare pagina ed io non ne sono capace e rimango lì, statico. Una statua che non riesce a spostarsi.*

E' rigido, Piero, in un esercizio di movimento in cui lavoriamo sull'abbandono. Non riesce a lasciarsi andare, le prime volte. Una statua. Poi, d'un tratto, si sblocca ed il suo corpo lascia finalmente andare parte di quelle radici che lo tenevano prigioniero.

In un laboratorio di Scrittura dell'Anima succede anche questo, l'acqua, la madre, il vento e il respiro d'un tratto si collegano in una unica intuizione. Ma tutto quello che

emerge, emerge solo se chi scrive è pronto ad accoglierlo. Non sale alla coscienza se non materiale che siamo in grado, in quel momento, di elaborare. Se non è ancora ora, se è troppo presto per noi, rimane ancora latente. C'è un tempo per ogni cosa e noi, ai nostri livelli interiori, lo sappiamo benissimo. Ecco perchè, quando lavoriamo con la nostra parte creativa, non ci imponiamo forzature ma impariamo semplicemente ad amare e rispettare i nostri ritmi, mettendo in atto in modo naturale quel processo di autoguarigione così importante per la nostra crescita. Tutto quello che ci serve è dentro di noi. Basta imparare a riconoscerlo per poterlo utilizzare come balsamo potente e amico.

Paola è tesa, pare ansiosa ed impaurita. Mentre scrive, tutto il suo corpo partecipa a tracciare i segni del suo vissuto su quei fogli che paiono prendere vita. Ai primi incontri non legge, sembra temere il confronto. Poi, finalmente, sollecitata dal gruppo, sussurra le prime parole e la voce aumenta di intensità fino a farsi sicura.

*Mio padre non mi ha mai ritenuto all'altezza della situazione. La mia vita è uno spasmo continuo. Non merito ciò che ho. O è quello che mi appartiene che non mi merita? Non mi riconosco, non riconosco ciò che vive in me. Fantasmi, ossessioni, tortuose paure. E dolore, continuo dolore, qui, al ventre. Paura. Oscuri labirinti ombrosi, sporchi, morti. Perdere, donare, perdonare.*

Dopo alcuni incontri, Paola dice di non avere più quei continui insistenti dolori al ventre. Ha imparato a lasciar andare, con le sue parole, questo continuo trattenere in sé.

E Sara, così aggressiva, dura, sempre sulle difensive. ha male alle ossa e alle articolazioni, fa fatica a stare seduta a terra mentre scrive, mentre medita. Sceglie di rimanere su una sedia, ma anche lì soffre. La prima volta, la seconda, la terza.. Al quarto incontro ricomincia a mettersi a terra, come gli altri. Non ha più i dolori così forti, dice che va un po' meglio. E legge.

*Ho bisogno della mia dolcezza. Un'arrendevolezza recuperata, trovata tra le righe di questo mio quaderno.. Un regalo per me. Per me che non sono mai stata amata. Per me*

*che non voglio diventare donna. Per me che ho ancora bisogno di una madre. Che ho sempre rifiutato di essere donna e ho sempre odiato gli uomini. Per me apparentemente forte ma profondamente fragile. Per me, con tutto il mio bisogno di amore.*

Un modo semplice, efficace, per procedere nel cammino della autotrasformazione: raggiungere i Primi Pensieri, quelli carichi di energia, ancora inesplorati e, per questo, così vitali. Raggiungere con la scrittura la consapevolezza delle ispirazioni, delle intuizioni, delle immagini che costituiscono la nostra materia prima, ciò che noi siamo nella nostra vera essenza, ai nostri livelli più profondi.

Con la Scrittura dell'Anima impariamo a ridurre le resistenze e, dolcemente, a pescare nell'oceano infinito del nostro Sé, divenendo spettatori di ciò che la mano in movimento traccia per noi, finalmente guidata da noi stessi, liberi da opposizioni e resistenze.

Non più, quindi, pensieri, di seconda o di terza mano guidati dall'abitudine, dalla autocensura, dalla paura di un contatto profondo con noi stessi: impariamo a vedere la vita, il mondo, gli altri e noi stessi da una diversa angolatura, come se fosse sempre la prima volta, con lo stupore di chi si sa meravigliare, di chi vuole capire. E dallo stupore rinasce l'amore di sé, così indispensabile per riuscire veramente ad amare gli altri e la vita.

## **La tematica di questo corso on line di Scrittura dell'Anima**

La Scrittura dell'Anima è un mezzo e non un fine. Ad ogni stage propongo una tematica che diventa il filo conduttore di quel seminario e che accompagna i partecipanti nel loro viaggio interiore attraverso la Scrittura. Gli argomenti variano di volta in volta ed ho scelto per questo corso on line il tema del Vero Successo. Quale è la differenza tra il

successo apparente e il vero Successo, quello con la maiuscola? Perché talvolta faticiamo a raggiungere un obiettivo, o, addirittura, quel fallimento si ripresenta puntuale nella nostra esistenza? Siamo bombardati da corsi e da libri sull'autostima che ci vorrebbero spingere ad indossare corazze e ad apparire diversi da quello che siamo. Il vero Successo non è qualcosa che possiamo indossare, nascondendo sotto all'armatura una fragilità senza scampo. E' invece qualcosa che nasce dal nostro cuore e si espande all'esterno fino permeare tutte le nostre cellule. E' la nostra centratura, la presa di potere della nostra stessa esistenza. E' la scoperta del nostro Compito, della nostra Mission, del motivo per cui abbiamo scelto di arrivare in questa nostra esistenza.

Questo ed altro ti accompagnerà a ritrovare, attraverso la Scrittura dell'anima, la chiave del tuo Successo, quello con la S maiuscola.

## **Come vivere questo corso di Scrittura dell'Anima**

In questo corso, strutturato in nove lezioni, avrai modo di vivere una esperienza di Scrittura dell'Anima insieme a me. Ti basterà avere il tuo computer e leggere sullo schermo le mie parole oppure stamparle se vorrai leggerle in un luogo in totale libertà, magari all'aperto, in riva al mare o sulla panchina durante l'intervallo del tuo lavoro. E poi ti serve un auricolare, una cuffia o quant'altro usi per ascoltare un file audio che puoi però scaricare nel tuo I'pod ed ascoltare quando ti fa comodo. Un quaderno, una penna..

Leggerai alcuni concetti e poi ti lascerai guidare dalla mia voce che ti accompagnerà ad una breve meditazione che sarà per te l'avvio per una esperienza di Scrittura dell'Anima. Incominceremo a scrivere dalla prossima lezione. Per ora goditi una bella meditazione, tutta per te,

**E, per incominciare, trova una posizione comoda, chiudi gli occhi e ascolta la mia voce...**

*(file audio scaricabile dal sito <http://www.erasacra.com/corsi/corsi29.htm>)*



*Chiudi gli occhi, trova una posizione comoda senza tenere né gambe né braccia incrociate.*

*Inspira profondamente, trattieni l'aria nei polmoni e poi espira lentamente fino in fondo, svuotando bene bene i polmoni. E poi ancora inspira, trattieni, espira fino in fondo..Inspira una terza volta, trattieni e poi espira fino in fondo.*

*E ora poni la tua attenzione al punto centrale tra i due occhi e immagina che da qui parta la tua energia, concentra l'attenzione su questo punto continuando a respirare. Quando lo senti fisicamente come fonte di energia immagina che una luce scenda lentamente dalla spalla sinistra lungo il braccio fino alla mano sinistra. Dalla mano sinistra si propaga alla destra, sale lungo il braccio destro fino alla spalla..lungo il collo..fino alla testa.*

*Hai un cerchio dorato davanti a te, un cerchio che ti da' forza e ti scalda. Visualizza questo cerchio come una sfera di luce che ti circonda.. Man mano che respiri si propaga nel tuo corpo..nel busto..nelle gambe..nei piedi.*

*Respira questa luce che è la tua energia*

*Visualizza ora un punto centrale della pianta di un tuo piede dal quale vedi uscire tutto quello che vuoi lasciar andare..tossine, tensioni, paura, rabbia..tutto quello che non ti appartiene più. Dall'altro piede nello stesso punto entra tutto il positivo., tanta luce, tanta energia..tutto quello che sei pronto ad accogliere in te.*

*Respira tranquillamente e senti che il tuo corpo non ha più peso..é sereno, rilassato, tranquillo. Visualizza la sfera che ora e' tutta rossa e trasmette al corpo un senso di leggerezza e rilassamento, il colore rosso.. E ripeti a te stesso Corpo rilassamento.*

*Continua a respirare e concentra la tua attenzione su tutti i tuoi sentimenti..le emozioni..quelle che ogni giorno ti trasmettono agitazione, preoccupazione, ansia.*

*Visualizza ora la sfera che e' diventata tutta blu..senti che anche la tua sfera emotiva si sta calmando..non ci sono più ansie..preoccupazioni..*

*Continua a visualizzare il blu e ripeti a te stesso sentimenti-pace, emozioni-pace.*

*Non sei più solo dentro di te e ti guarda dall'esterno..ti vedi tranquillo. Visualizza ancora il blu e ripeti sentimenti-pace.*

*Continua a respirare, sei tranquillo, ogni ansia ti ha abbandonato, il tuo corpo e' leggero..ti vedi dall'esterno.. tranquillo*

*Concentra la tua attenzione sui pensieri. Guardati dall'esterno. La sfera e' ora gialla e questa sfera gialla calma ora ogni tuo pensiero. Non hai pensieri che volano disordinatamente. Ti stai avvicinando al tuo punto dorato, il punto in cui senti la presenza del divino, in cui comunichi col divino.*

*Osserva la sfera gialla e ripeti a te stesso pensieri-pace.*

*Sei circondato dalla tua energia luminosa che ti scalda e ti vivifica. Ora sei tranquillo in tutti e tre i tuoi piani, fisico, emotivo e mentale e ti osservi dall'esterno*

*Assapora questo momento di intimita' profonda con la tua parte spirituale e senti il punto dorato in te. .Quando arrivi a sentire questo momento cerca di offrire a te stesso i benefici di questa esperienza positiva. Visualizza ad una ad una le persone a te care e trasmetti pensieri di bontà e di amore a ciascuno di loro. Visualizza te stesso come amore, come una forza positiva che va incontro agli altri per vivificare, illuminare, risplendere.*

*Rimani per un poco in questa esperienza di benedizione universale..poi lentamente apri gli occhi.*