



CORSO DI SPECIALIZZAZIONE  
COUNSELOR  
IN COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE

TESI

**ESSERE IN SINTONIA CON QUALCOSA DI PIU' GRANDE**

*Noi... un ponte fra Terra e Cielo*

*Docente: Maria Teresa Di Francesco*

*Candidata: Danila Straccia*

TERAMO, 25 LUGLIO 2020

## RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Dio per avermi proposto questo viaggio interiore ed avermi sempre fatto sentire la sua protezione, soprattutto nei momenti di smarrimento e sconforto.

Ringrazio Michele, mio marito, che mi ha permesso di tirar fuori la parte migliore di me. La nostra relazione, un'opportunità non un obbligo, un'opportunità per crescere ed esprimere noi stessi in maniera completa, fonte di esperienze per sperimentare: chi sono e chi davvero voglio essere.

Mio figlio Leonardo, il dono speciale del cielo, che dona amore puro infinito e mi ricorda che ogni comprensione ogni blocco sciolto su di me, automaticamente si scioglie in lui, questo è il vero stimolo a proseguire.

Un grazie ad Arianna, mia sorella, che si è dedicata alla correzione del testo, pur facendo tutt'altro nella vita, ma da sempre molto più brava di me in italiano.

Un ringraziamento speciale ai miei genitori, che non hanno ben compreso il perché di questo percorso, secondo loro, da moglie e madre cosa altro avrei dovuto chiedere a Dio? La realtà è che il percorso di crescita personale ha fatto riaffiorare l'amore puro che ho provato e provo tutt'ora nei loro confronti, sono i migliori genitori che io potessi avere. Mi hanno dato gli strumenti utili oggi, per affrontare questo viaggio spirituale: alla ricerca della mia Essenza che è solo all'inizio!

# Indice

<b>Abstract</b> .....	4
<b>Introduzione</b> .....	6
<b>Prima parte</b>	
Il pensiero crea .....	10
Il corpo non è solo materia .....	11
Libero arbitrio e destino .....	14
Male e bene .....	15
Io sono .....	18
<b>Seconda parte</b>	
Il cosmo comunica con noi .....	23
Tutto è energia-vibrazione .....	26
I 7 chakra .....	29
Tra oriente ed occidente .....	34
<b>Terza parte</b>	
Time-line e Costellazioni Familiari .....	36
L'albero genealogico .....	38
Portare l'attenzione alle memorie .....	39
Vivere il presente consapevolmente .....	40
Il futuro...un sogno del presente .....	42
La luce e l'ombra .....	44

## **Quarta parte**

Bert Hellinger il padre delle Costellazioni Familiari .....	47
Costellazioni Familiari .....	48
Gli ordini dell'amore .....	50
Appartenenza .....	51
Ordini sacro .....	53
Dare e prendere .....	54
Disarmonia negli ordini .....	55
Tecnica delle Costellazioni Familiari .....	58
Campo cosciente .....	60
Le 3 coscienze .....	62
Le frasi .....	64
Costellazioni Familiari Spirituali .....	65
<b>Bibliografia</b> .....	70

## ABSTRACT

La stesura di questa tesi segna il traguardo di un percorso scolastico, durato tre anni, che mi ha portato al raggiungimento del diploma in “Counselor in Costellazioni Familiari”. Un percorso che mi ha permesso di sperimentare chi sono, grazie alla guida sempre attenta, affettuosa ma severa all’occorrenza, della docente, maestra spirituale: prof.ssa Maria Teresa Di Francesco.

La tesi vuole essere un excursus di questo percorso, che solo al termine mi ha fatto comprendere che si tratta di un viaggio senza fine, ora sono alla prima tappa che mi riconosce i sacrifici portati avanti, ma si tratta di un’etichetta che certo non identifica la mia anima di ricercatrice.

Lo scopo della tesi è trasmettere a chi la leggerà, l’entusiasmo, la voglia, l’importanza e soprattutto la perseveranza dell’intraprendere un percorso di crescita personale prima, per poi evolversi e trovare la connessione con qualcosa di più grande: DIO, UNIVERSO, MADRE CREATRICE ognuno sceglierà secondo il proprio sentire.

Nella prima parte, supportata anche dalla scienza, spiego con concetti molto semplici, che materia e non-materia sono entrambe energia; di quanto il dualismo condizioni il nostro modo di concepire la vita e le nostre scelte; concludo con l’importanza di intraprendere un percorso di crescita personale e di come conoscere sé stessi sia il vero scopo della vita.

Nella seconda parte espongo che, essendo noi un tutto uno con il mondo, pure avendo forme e consistenze diverse, riusciamo a comunicare fra di noi. Se attiviamo i giusti canali che ci permettono di connetterci e se ci alleniamo ad ascoltare il nostro corpo, riceviamo tutte le informazioni che ci occorrono in

quanto la mente mente il corpo no.

Essendo molto legata al percorso dei chakra, ci sarà una breve esposizione dei sette Chakra principali.

Nella terza parte inizio un viaggio sulla linea del tempo, portando l'attenzione sul presente che è inevitabilmente condizionato dal passato e a sua volta condiziona il futuro. Non possiamo prescindere dal nostro passato e tantomeno da quello della nostra famiglia, dei nostri avi, insomma dalle nostre radici.

L'ultima parte l'ho completamente dedicata alla tecnica delle Costellazioni Familiari, una tecnica rivoluzionaria che evidenzia le specificità di ogni Sistema. Questa tecnica non è uno studio di massa, al contrario, si modella a seconda della situazione che si vuole risolvere, e dà la possibilità di accedere a tantissime opportunità nella vita reale. Quello che prima non era visibile poi appare e viene percepito da tutti i sensi.

## INTRODUZIONE

Gli studi matematici mi hanno insegnato che non posso credere ad un'informazione se non posso dimostrarla con numeri e formule. Si parte sempre da un'ipotesi e da una tesi per arrivare alla sua dimostrazione.

La spiritualità presuppone invece avere fede ossia affidarsi, avere fiducia e credere che quella realtà, seppure non immediatamente evidente, è vera nonostante sia avvolta da oscurità.

Cosa accomuna i due mondi?

La voglia di ricercare la verità, quella degli scienziati e quella personale.

La voglia di trovare una soluzione e ostinarsi nel trovare il bandolo della matassa solo per pura soddisfazione.

La voglia di non fermarsi al semplice concetto riportato da altri, ma sentire il bisogno di dimostrare che ciò che accade è vero.

La voglia di sperimentare...

Nella matematica e quindi nella scienza si arriva alla verità con formule ed esperimenti di laboratorio, mentre nella crescita spirituale si procede con emozioni e percezioni che si sperimentano sulla propria pelle. Le emozioni sono difficili da contraddire perché sono del tutto personali e spesso non condivise, ma questa è un'altra storia. Quello che la scienza non riesce a tradurre in formule, le considera magie, superstizioni ma questo non mi ha fermata: ho vacillato ma non ho mollato.

Quello che si può sperimentare in un percorso di crescita personale non ha valore, è impagabile e le percezioni, le sensazioni che si provano restano indelebili nella memoria. In tutto questo c'è una categoria di scienziati che è affascinata dal mondo inconscio, irrazionale e sono quelli che si occupano di fisica quantistica e che studiano le neuroscienze.

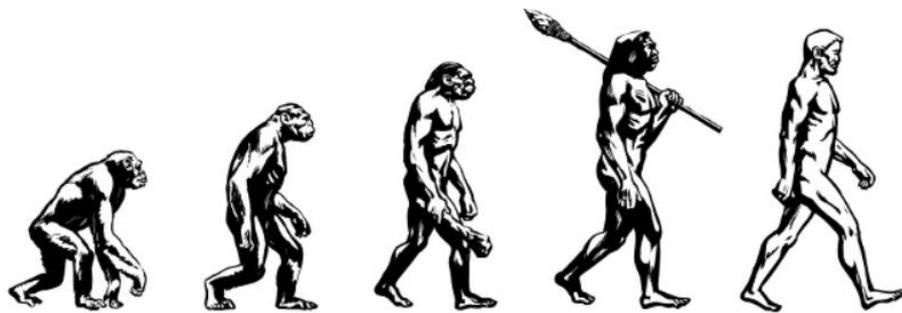
Chi giunge alla consapevolezza di chi è e di chi vuole davvero essere, non ha bisogno di qualche studioso che gli dimostri come si è arrivati a quel risultato, facendo roteare o vibrare delle particelle. Per una persona che muove i primi passi, con una mente molto razionale, trovare degli accostamenti scientifici può rendere l'inizio del percorso meno instabile. Questo è il senso del mio elaborato: partire dall'infinitesimo componente della materia per arrivare all'infinita grandezza del cosmo.

Come uomini siamo poca cosa, solo quando rivolgiamo le nostre richieste al cielo, creiamo una connessione che non ha eguali ma che ci permette di esprimere noi stessi alla massima potenza.

Da esseri limitati ad esseri infiniti, perché CONNESSI A QUALCOSA DI PIU' GRANDE di noi....

*“Dio non ti dà sempre quello che vuoi, ma se vivi sinceramente per lui  
scoprirai che ti dà sempre qualcosa di molto migliore di ciò che avresti  
immaginato, in altre parole il sistema funziona perché non provarlo”*

Paramhansa Yogananda



*“Il compito principale nella vita di  
ognuno è dare alla luce sé stesso”*

*Erich Fromm*

L'uomo è l'unico essere vivente, se escludiamo gli alberi, ad avere una posizione eretta, come a voler collegare la Terra con il Cielo. Gli animali avevano bisogno solo di zampe per procacciarsi il cibo e difendersi e quindi il loro è stato uno sviluppo fisico, mentre la nostra evoluzione non è fatta solo di forza fisica, ma è un'evoluzione mentale, un'evoluzione spirituale che ci ha portato a svilupparci verso l'alto. L'insieme delle esperienze e delle informazioni acquisite nel tempo hanno contribuito alla formazione della nostra coscienza che ha determinato la nostra evoluzione.

Siamo figli di Dio (Universo-Madre Creatrice) e, come tali, abbiamo in noi un seme divino; lo scopo della nostra esistenza è quello di tornare in cielo per ritrovare la nostra essenza.

Tutti noi stiamo compiendo un viaggio spirituale, anche se la maggior parte delle persone lo ignora. La spiritualità non riguarda qualche dinamica teologica esteriore, ma si riferisce a come scegliamo di usare la mente. Il rituale è quello del cuore: in ogni momento, scegliamo di camminare sul sentiero dell'amore e creare occasioni di gioia, oppure di deviare da esso e creare sofferenza. Ci porta sempre più in profondità nell'amore o nella paura: l'amore è sano, la paura non lo è.

La mente che ama è la mente giusta, dove giusto significa: utilizzato correttamente con consapevolezza. Se la mente è sintonizzata sull'amore, tutto si dispiega miracolosamente. Pensieri amorevoli creano sentimenti amorevoli e, sentimenti amorevoli, portano a un comportamento amorevole. Così creiamo la felicità, per noi e per le persone intorno a noi.

## Prima Parte

### 1.1 IL PENSIERO CREA

Lo dice anche la scienza: il pensiero positivo crea, così come quello negativo; sta a noi decidere a quale dei due portare l'attenzione, a quale dei due dare importanza.

Se la mente non è in sintonia con l'amore, il tessuto naturale dell'Universo si lacera. L'Universo si auto-organizza e si autocorregge e, se perdiamo di vista l'amore perché siamo nella paura, che è solo illusione, possiamo sempre e comunque ritornare nell'amore e ritrovare la pace.

Viene spontaneo chiederci: come ritrovare la pace e andare verso il vero cammino? La risposta è sempre dentro di noi. Ognuno di noi ha una guida interiore che viene direttamente da Dio (Universo o Madre Creatrice, ognuno sceglie quale nome dare a questa Forza Creatrice) che ci riporta sempre a casa, nella verità quando ci sentiamo persi nel dolore o nell'illusione mondana.

Non bastano le buone intenzioni, dobbiamo fare qualcosa di più, essere noi disposti a vedere da un'altra prospettiva e assumerci la responsabilità di voler cambiare.

*” Buongiorno Dio (Universo-Madre Creatrice) sono disposto a vedere questa situazione in maniera diversa ”*

È la preghiera più potente che può portare a trasformazioni miracolose. Mentre l'Ego insiste nel sostenere che il mondo dovrebbe essere diverso, lo Spirito cerca di farci vedere il mondo in maniera diversa. Solo così il mondo può realmente cambiare. Non possiamo chiedere a Dio il miracolo che qualcosa accada come vorremmo, il miracolo accade se lo pensiamo nei termini in cui Dio vorrebbe.

Lo Spirito crea gioia mentre l'Ego critica così come lo Spirito perdona dove l'ego attacca; lo Spirito accoglie mentre l'ego erige barriere. Lo Spirito inoltre

è pienamente disponibile nel presente mentre l'ego è sempre rivolto al passato o al futuro.

Il segreto per una corretta evoluzione è dentro di noi, spetta all'uomo radicarsi bene alla Terra e quindi sentirsi collegato con la Madre per poi connettersi con qualcosa di più grande, qualcosa che ci collega al Cielo.

Questo è il primo passo verso la comprensione del Tutto ossia muoverci proprio dalla comprensione di noi stessi.

## 1.2 IL CORPO NON È SOLO MATERIA

La prima verità che ogni insegnamento spirituale, nel suo svolgersi, vuole mettere in evidenza è di non identificare noi stessi solamente con il nostro corpo fisico perché esso è solo la dimora di un essere spirituale.

Oltre il piano fisico, la realtà si dispiega in altri piani di esistenza più sottili e non tangibili all'uomo, fino a quando resta immerso nella realtà della materia. Come nel piano fisico l'uomo vive attraverso il suo corpo fisico, per ogni altro piano di esistenza egli ha un analogo veicolo. La sede del pensiero non sarà il corpo fisico, ma il corpo mentale dell'individuo e le origini delle emozioni non saranno le reazioni chimiche ma il corpo astrale.

La vita, per manifestarsi tale, ha bisogno di adoperare diversi corpi, ognuno residente in una dimensione diversa dall'altra. L'uomo è realmente un essere multidimensionale. Egli possiede e governa diversi corpi, ognuno residente in un piano dimensionale diverso:

- il corpo fisico, che ci consente di vivere nella materia;
- il corpo eterico, sede dell'energia per far vivere il corpo fisico e mantenerlo in salute;
- il corpo astrale, che ci permette di provare emozioni e desideri;

- il corpo mentale, luogo dove risiedono i pensieri, i ragionamenti e la memoria.

Sono in definitiva le basi, come dei contenitori che predisporranno l'individuo a creare il suo carattere, la sua personalità, la sua fisicità, il suo modo di pensare, di agire e di reagire alla vita. Essi, tutti insieme, costituiscono quello che possiamo chiamare l'Io dell'uomo.

Al di là di questi quattro piani di esistenza, vi è la coscienza dell'individuo. La coscienza si forma e aumenta ogni volta che l'individuo vive, assimila nuove esperienze sulla Terra. A volte le esperienze sono piacevoli, a volte dolorose, e di volta in volta, di esperienza in esperienza, di vita in vita (per chi crede nella reincarnazione), la coscienza cresce, si evolve, si raffina e si arricchisce sempre di più. Aumenta la sua comprensione, la sua sensibilità e diventa più consapevole della realtà che la circonda.

Lo scopo della vita è l'evoluzione della coscienza, questa è definita la somma delle esperienze mentre la vita è la scuola della coscienza, dove si costruisce a poco a poco la vera maturità di esseri umani evoluti.

Il corpo fisico allora acquisisce la nuova veste di veicolo di apprendimento, un vestito che viene indossato per un certo periodo e poi dismesso.

Si entra in questo corpo per apprendere la più importante delle lezioni: *conoscere sé stessi*.

La coscienza di un uomo corrisponde a quello che la psicanalisi definisce "Super-Io": corrisponde cioè, al complesso delle regole morali che l'individuo ha. È una ricchezza interiore che mai andrà persa, in quanto l'evoluzione non può mai tornare indietro e la coscienza, una volta acquisita, costituisce la base per un nuovo livello più alto.

Per evoluzione della coscienza si vuole intendere il passaggio dell'individuo nel tempo, da uno stato di "non coscienza" ad uno stato di "coscienza", da uno stato cioè di assenza di coscienza ad uno stato via via più ampio di coscienza. Durante l'evoluzione umana, l'individuo forma la propria coscienza, in altre

parole, acquisisce gradualmente quella maturazione interiore che, una volta raggiunta, farà di lui un essere in cui la moralità non sarà più un atteggiamento imposto da fattori esterni.

L'evoluzione umana va dalla nascita della consapevolezza di sé, la consapevolezza di esistere, con il conseguente sorgere dell'egoismo, alla costituzione della coscienza individuale cioè il superamento di questo egoismo. Allora per l'uomo evolvere spiritualmente significa che la sua coscienza passa da un minimo ad un massimo, significa che il suo ideale morale viene a modificarsi man mano che il presentarsi di nuove esperienze fanno comprendere i limiti di un precedente suo modo di pensare, di agire. Ed è così che, non appena un ideale morale viene raggiunto, lentamente ci viene prospettato una nuova meta morale, un nuovo livello di coscienza, su cui ogni individuo prima o poi è chiamato a riflettere, tramite le esperienze altrui o direttamente tramite le proprie.

In questo procedere, di esperienza in esperienza, di vita in vita, l'uomo è costretto a rivedere continuamente le proprie posizioni. Anche la scienza ci insegna che ogni sette anni un corpo umano, rinnovando quotidianamente le sue cellule consumate, ha interamente cambiato sé stesso. Le nostre mani, il nostro volto infatti, non sono gli stessi di sette anni fa. In questo modo, di esperienza in esperienza, la coscienza riceve quegli stimoli e quelle lezioni che, nella libertà o nella costrizione, la faranno comunque evolvere verso la comprensione. Ecco perché non bisogna denigrare chi ancora è ad un livello basso dell'evoluzione, così come non si può condannare il fiore che non è ancora sbocciato, ognuno ha i suoi tempi ed ognuno si assume la responsabilità delle proprie esperienze e scelte. Per quanto ne sappiamo, potrebbe anche non voler mai comprendere il perché di certe scelte e vivere nella più completa inconsapevolezza.

### 1.3 LIBERO ARBITRIO E DESTINO

Se tutto dipende da noi, viene da chiedermi: ma noi abbiamo il libero arbitrio o siamo sottoposti al destino? Sono veri entrambi!

Da un lato, infatti, esistono cose che abbiamo scelto noi, come personalità, ego, Mario Rossi che vive in via Parco dei Principi... mentre esistono altre cose che invece non abbiamo scelto noi, e che sono ascrivibili alle scelte programmatiche dell'Anima. Pensiamo per esempio al luogo in cui nasciamo, alla famiglia, ai genitori e così via. Ci sono inoltre cose ancora più vaste, sulle quali noi non abbiamo alcuna influenza: come la costituzione delle galassie, la formazione dei buchi neri...ecc.

Il dato di partenza sono le scelte programmatiche dell'Anima che, per ottenere certi apprendimenti evolutivi, sceglie un contesto adeguato, anzi perfetto, a livello di energia di base, segno zodiacale, genitori, luogo di nascita, indole personale e tanto altro; tutto ciò è intimamente collegato e, per l'appunto, perfetto.

L'Anima è una parte di Dio (Universo-Madre Creatrice), è come la goccia che fa parte dell'oceano, per cui, oltre che di Progetto dell'Anima, possiamo parlare di Progetto Divino, come infatti, ne hanno parlato tutti i maestri spirituali.

Per chi crede nella reincarnazione, è chiaro che la scelta dell'Anima-Dio (Universo-Madre Creatrice) non è casuale, ma è connessa al grado di realizzazione raggiunto in precedenza, cosicché, se vi è da imparare qualcosa, saranno privilegiate certe condizioni, mentre se vi è da imparare qualcos'altro saranno preferite altre condizioni di partenza. Una volta che l'Anima fa questa scelta di fondo, sta a noi agire. E con noi intendo la personalità, l'ego, che può declinare il progetto iniziale dell'Anima in infiniti modi giacché esso tale è, un progetto di fondo, e non qualcosa di già scritto, definito e immutabile. Come scrive Neale Donald Walsch in *“Conversazioni con Dio”*: l'anima sceglie i

colori e la tela su cui dipingere, indirizzando così la vita terrena in vari modi, ma poi a dipingere il quadro siamo noi, come personalità, quindi il pennello lo abbiamo noi in mano, noi esseri terreni.

Certo, se l'Anima non mette il blu tra i colori, hai voglia di lamentarti del fatto che cielo che volevi dipingere è venuto male! Se l'Anima non mette tra gli “ingredienti” un fisico grosso e robusto, hai voglia di lamentarti del fatto che la tua carriera di giocatore di rugby non è andata bene!

Questo però non esclude il fatto che abbiamo carta bianca rispetto ai colori che abbiamo ricevuto. In altre parole, abbiamo la possibilità di usare a nostro piacimento le risorse che l'Anima ha scelto per noi. Le risorse che noi abbiamo ricevuto in dono sono quelle più adatte a certi apprendimenti evolutivi, quelli programmati dall'Anima perché mancanti. Nulla è casuale: persino la forma delle mani ha un senso animico.

La contrapposizione tra destino e libero arbitrio è un classico della letteratura spirituale, non da meno è il dualismo tra il bene e il male. La dualità tra bene e male, peraltro, riecheggia altre contrapposizioni: quella tra luce e ombra, quella tra giusto e sbagliato, e altro ancora. Viviamo in una realtà duale e il nostro compito è proprio passare dalla dualità della mente - che è duale per definizione con i suoi due emisferi, le sue energie contrapposte - all'unità dell'Anima.

#### 1.4. MALE E BENE

A pensarci bene, il dualismo fra bene e male è presto risolto: il male in realtà non esiste. Chi può dire in assoluto ciò che è bene e ciò che è male?

Noi viviamo in un universo in cui Dio è davvero onnipresente, lo stesso Gesù ci aveva detto chiaramente che Dio è ovunque e che il nostro stesso corpo è il tempio dello Spirito Santo. Questo, ovviamente, è stato sostenuto non solo da

Gesù ma è un punto su cui hanno insistito tanti maestri e guide spirituali di tutti i tempi.

A questa concezione è stato dedicato un intero libro dal titolo "Dio in te. La divinità dimenticata" ispirato da un'entità illuminata, Ramtha.

Il pensiero di Ramtha parla di reincarnazione, di vera storia della Creazione, di quale sia il significato dell'esperienza umana ma, soprattutto, ci rivela che noi siamo Dio e siamo portatori d'una capacità dimenticata: il potere di creare!

Se sapremo accettare questa meravigliosa verità e vivere con pienezza la nostra vita, affrontando con serenità tutte le possibili esperienze, anche dolorose, in quanto portatrici di preziosi insegnamenti per l'anima, riusciremo a recuperare la sapienza divina, divenendo consapevoli creatori della nostra realtà e artefici della nostra rinascita spirituale.

Se l'essenza Divina è ovunque, allora la troviamo anche nell'evento del maremoto, in un assassino, nella quercia davanti casa. Se l'essenza Divina è ovunque e il programma è il ritorno alla divinità, allora nessuna cosa è malvagia anzi, tutto è buono e tutto è evolutivo.

L'esistenza, però, va per la sua strada ed è una strada Divina, affettuosa, materna e premurosa, anche quando a noi sembra tutto il contrario. Anche nelle circostanze più difficili, dunque, c'è un potenziale evolutivo ben presente, se solo sappiamo farlo nostro. È ovviamente tutta una questione di atteggiamento, quello che ci fa passare dalla mente e dal giudizio, all'accettazione e alla serenità. Sono convinta che, in fondo, quello che vogliamo è maturare una serenità di fondo, una centratura tale da non essere scossi da niente: il famoso "*Centro di gravità permanente*" di Franco Battiato. Badate bene che la centratura interiore, la serenità di cui sopra, non significa essere indifferenti, ma al contrario, non essere più presa di emozioni basse, cosa che ci fa gioire maggiormente della vita. Finché siamo incarnati sulla Terra, c'è sempre qualcosa da fare a livello evolutivo, ma se il grosso è fatto rimangono solo dettagli.

Ciò che noi chiamiamo “male” non è altro che ciò che l'esistenza, ma potremmo anche dire la nostra Anima o Dio, ha creato come perfetto per aiutarci nel nostro avanzamento spirituale. Come possiamo definirlo male, sapendo che lo ha scelto Dio, e quindi noi stessi, dato che la nostra Anima è parte di Dio?

Certo, sulle prime non è facile accogliere un incidente stradale, un abbandono, un disastro naturale o qualsiasi evento catastrofico, ma rendiamoci conto che quell'evento è difficile solo perché non abbiamo ancora imparato a gestire le energie e le emozioni retrostanti. Siamo noi che lo abbiamo attratto magneticamente e per questo si è manifestato nel mondo esterno. In conclusione nulla è cattivo e nulla è sbagliato.

Ognuno fa il suo percorso e poiché ogni creatura è divina, ogni percorso è sacro. Difatti, per giudicare le scelte di una persona, cioè il suo percorso evolutivo, bisogna conoscere a menadito il suo vissuto sia a livello energetico sia a livello di vite passate e sia le prove a cui è stata sottoposta per arrivare animicamente al punto in cui è ora e in cui sta facendo quelle scelte, che a noi possono sembrare tanto insensate. Si badi che, una tale conoscenza non la si possiede e, se la si possedesse, si sarebbe ad un livello evolutivo di tipo cristico quindi, immersi nell'amore, nella compassione, ben lontano dal giudizio, dalla condanna.

A giudicare infatti è sempre e solo l'ego. Cosa ovvia, peraltro, perché l'ego è invischiato nella dualità, nella divisione e giudica quello che vede al di fuori di sé come se fosse una parte esterna a sé, qualcosa di staccato. Dunque, il contrario dell'unità, che è una prerogativa dell'Anima.

*Cosa aspettiamo? Iniziamo il nostro viaggio “conosci te stesso”!*

## 1.5. IO SONO

Molti, nel tempo, hanno preso il “conosci te stesso” come un dogma, come ciò che l'individuo deve fare per raggiungere qualcosa, ma non è così. Il senso di quell'insegnamento è ben altro, è semplicemente un'indicazione di quello che è il percorso che ogni individuo, che voglia o che non voglia, dovrà per forza compiere nella vita per raggiungere quello stato di comprensione, di consapevolezza interna che gli permetterà di capire meccanismi dell'esistenza e soprattutto di ridurre le esperienze dolorose della vita. L'evoluzione avverrà comunque in qualsiasi condizione si ponga l'individuo, ma il *conosci te stesso* risparmierà a lui esperienze più dolorose per giungervi. *Conosci te stesso*, significa conoscere la vera realtà del nostro essere, significa comprendere che cosa in noi stessi proviene dall'ambiente, da condizionamenti o da convinzioni limitanti esterne.

L'uomo, vivendo continuamente immerso in un ambiente sociale e culturale, ne riceve inevitabilmente, dalla nascita, una certa influenza. In ciò non vi è alcunché di sbagliato. L'errore dell'individuo, semmai, è nel credere che l'educazione, la formazione del suo carattere possano derivare esclusivamente da un fattore esterno. Conoscere sé stessi significa allora operare una introspezione accurata e sincera. Significa comprendere, ad esempio, se ciò che noi crediamo pazienza, altruismo o amore, è veramente tale. Significa conoscere i propri desideri, le proprie convinzioni, le reazioni alle situazioni. Conoscerle non perché vanno moralmente giudicate o corrette: conoscerle vuol dire semplicemente esserne al corrente esserne consapevoli come se stessi osservando i comportamenti di un'altra persona. Nulla di più!

La conoscenza di sé stessi va conquistata, va trovata lentamente e costantemente, lungo il proprio percorso di vita assieme a tutti quegli elementi e quegli indizi che possono contribuire o aiutare a renderla possibile e più vera, più profonda. Conoscere sé stessi significa in definitiva arrivare a conoscere le

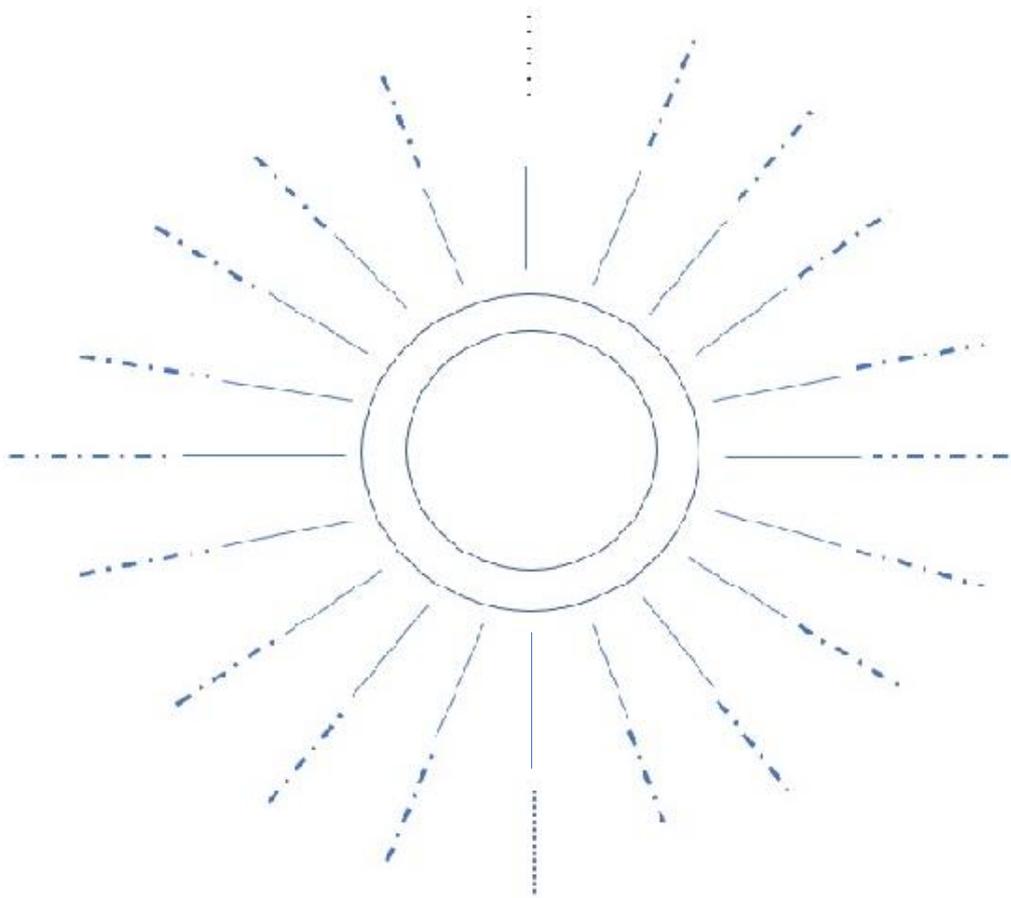
nostre zone ombra e portarvi luce, conoscere i nostri limiti, le nostre convinzioni limitanti per far saltare le barriere che ci tengono in gabbia. In altre parole essere consapevoli di ciò che siamo. Senza la consapevolezza di ciò che si è e di cosa ci muove realmente, il nostro io creerà mille scuse per nascondere il suo egoismo al solo fine di accrescere sé stesso. Essere consapevoli non vuol dire mettersi nei panni dell'io al fine di auto analizzarsi, bensì trovare la forza di porsi al di fuori dell'io stesso e osservare le sue azioni le sue reazioni come se fosse un'altra persona. Tutto ciò, al solo fine di capire cosa realmente ci spinge ad agire in una maniera piuttosto che in un'altra. Per una buona riuscita in questo intento, l'attributo fondamentale è la sincerità con noi stessi, difficile da rendere costante ma assolutamente necessaria per sfuggire alle trappole più o meno stabili che l'io pone sul nostro cammino col fine di metterci fuori strada. L'obiettivo principale della crescita personale "vera" è aumentare la leggerezza e l'amore per la vita, non diminuirli. Lo scopo è aumentare la gioia e la celebrazione del vivere, non affossarle. Con questo non voglio dire che chi intraprende un percorso di crescita personale non avrà più esperienze negative, vivrà comunque esperienze piacevoli e spiacevoli ma riuscirà più facilmente ad evitare qualcosa a livello di energie pesanti e quindi di eventi pesanti, rielaborando l'accaduto in diverse angolazioni, cercando di portare alla luce la lezione da trarne, l'insegnamento di cui fare tesoro.

Tempo fa mi trovai a pormi delle domande in merito alle varie tecniche di crescita personale diffuse, mi chiedevo quale fosse la più adatta a me e l'indecisione fra due: da un lato la legge di attrazione, dall'altro l'alchimia trasformativa, entrambe di moda ai nostri tempi ed entrambe molto antiche nei loro referenti storici, quindi entrambe ugualmente blasonate. Scegliere l'una o l'altra tecnica è una scelta personale, la differenza sta nel come affrontare le emozioni negative. La legge di attrazione e dei filoni ad essa complementari ci suggerisce, come ormai sappiamo in molti, di distogliere subito il pensiero dalle emozioni negative emerse, al fine di evitare che esse diventino il nostro punto

di attrazione e di rivolgerlo, invece, alle emozioni positive più alte cui riusciamo ad avere accesso. Così facendo, man mano, eleveremo la nostra media vibrazionale e, quindi, miglioreremo la qualità degli eventi attratti in futuro. Nell'alchimia trasformativa, invece, si suggerisce esattamente il contrario. Ossia, si dice che quando arriva un'emozione negativa, non solo non bisogna fuggire da essa, ma bisogna al contrario immedesimarsi dentro, viverla appieno, con lo scopo di osservarla e trasmutarla. Il concetto pare del tutto condivisibile anche alla luce delle scoperte della fisica quantistica che, ci informa del fatto scientifico, per cui l'osservatore influisce con la sua osservazione sull'oggetto osservato. La spiritualità orientale va ancora più avanti della fisica dei quanti e asserisce che il soggetto che osserva e l'oggetto osservato, in realtà, sono uniti e fanno parte del fenomeno dell'osservazione, senza che vi sia divisione tra loro da cui l'influenza dell'uno sull'altro. Tornando alle emozioni negative, il dubbio non mi mollava: è meglio evitarle o è meglio viverle? Per me è meglio viverle.

Un giorno, all'improvviso, mentre stavo leggendo un libro in cui si parlava di forme geometriche, una di queste sembrava risolvere l'arcano: due cerchi concentrici di cui uno un poco più grande dell'altro, dei raggi verso l'esterno e dei puntini intorno come se il tutto fosse il sole, i suoi raggi e le stelle nel cielo. L'interpretazione fu semplice: l'area del cerchio interno rappresenta il nostro inconscio mentre l'area tra il cerchio interno e il cerchio esterno, quindi quella molto più piccola, rappresenta il nostro io conscio. Sappiamo che la nostra parte conscia è minoritaria rispetto a quella inconscia, un po' come il famoso iceberg che sta sotto l'acqua per il 95%, lasciando fuori il 5%, che rappresenta il conscio, ciò che ricordiamo e a cui badiamo consapevolmente. I raggi all'esterno della figura, invece, sono il potenziale magnetico attrattivo che emana il nostro essere, mentre i puntini sono gli eventi che manifestiamo in base alla nostra energia dominante, ossia in base all'energia del nostro mondo inconscio. Il lavoro con il metodo della legge di attrazione funziona dall'esterno

verso l'interno; esso opera sul materiale conscio che abbiamo a disposizione e che si trova quindi nella fascia esterna della figura: il suo obiettivo è cambiare l'essere partendo dalla sua periferia, che per l'appunto è il mondo conscio. Mi rendo conto che, per la mentalità dominante al giorno d'oggi, ciò può sembrare strano e paradossale, ma è così. È un lavoro lungo, perché si parte dai margini con l'obiettivo di penetrare al centro, e il centro è parecchio lontano da quella piccola striscia esterna. Il lato positivo è che si tratta di un lavoro tutto sommato facile: la periferia è lì, il centro è lì e non si deve fare altro che andare piano piano in quella direzione. Il lavoro con l'alchimia trasformativa è esattamente l'opposto: si parte dal centro del proprio essere e si procede verso il contorno. Ci si cala pesantemente nelle proprie emozioni negative interiori allo scopo di trasformarle ed elevarle ed è facile intuire che si tratta di un lavoro più impegnativo del precedente, perché in questo caso le emozioni basse non sono evitate, ma affrontate a viso aperto. E persino amate, se si riesce, cosa che accelera il processo di trasmutazione. Il lavoro è dunque più impegnativo però più veloce: infatti, qua si va dal centro, che è più grande, alla periferia della figura, che è più piccola. Una volta modificato il punto vibratorio dominante del nostro essere, ossia il nostro polo di attrazione, i raggi esterni automaticamente si adegueranno alla nuova energia e attireranno nuovi eventi (puntini). Ciò, peraltro, è lo scopo di entrambe le discipline, legge di attrazione e alchimia trasformativa: semplicemente ci si arriva da due strade diverse adatte a persona o a momenti diversi della propria vita. In definitiva si tratta solo di scegliere quale fa al caso nostro.



## Seconda Parte

### 2.1. IL COSMO COMUNICA CON NOI

La civiltà occidentale si fonda sull'idea che lo Spirito e la materia siano entità distinte e separate. La Terra è considerata un oggetto inanimato da usare fino allo spreco, con assoluta mancanza di discrezione da parte del genere umano. La scienza analizza il mondo con razionalità e metodo, evitando accuratamente gli aspetti nebulosi dello Spirito.

Separando la spiritualità dal resto della vita ci trasformiamo in “senzateo spirituali”. Come riflesso del divorzio primordiale tra la “Madre Terra” ed il “Padre cielo”, ci viene insegnato a cercare l'illuminazione negando la natura fondamentale della nostra esistenza biologica. Questo vuoto tra cielo e terra crea un analogo abisso tra spirito e anima, in cui molti precipitano quando iniziano delle pratiche ascetiche, rassegnando la propria volontà a dei Guru e distaccandosi dal mondo. Negare la nostra natura essenziale, per raggiungere l'Unità, è una contraddizione radicata nel pensiero dualistico, che non condurrà mai né all'unità né all'interezza. Le preoccupazioni insignificanti che affollano la nostra vita in stato di veglia, spesso ci distraggono dal ricordarci chi siamo veramente. È importante rammentare che siamo figli del Divino in cerca della strada per tornare a casa. In altre parole, il nostro scopo è quello di entrare in contatto con il Divino, ma anche di manifestare la divinità nel nostro corpo e nelle azioni per trasformare così il mondo.

Tra materia e Spirito allora non c'è differenza, sono simili tra loro?

Immaginiamo di avere la possibilità di immergerci nel mondo dell'infinitamente piccolo, per scrutare l'origine della materia fisica. Immaginiamo di possedere un organo della vista molto più evoluto, così acuto da essere in grado di scorgere gli atomi, uno per uno. Il mondo che siamo abituati a vedere non esisterebbe più sotto quell'aspetto: non esisterebbero più

i colori, né le forme, non distingueremmo più se un materiale è solido o liquido. Tutta la materia, e persino il nostro corpo, ci apparirebbero come un ruotare ed agitarsi di piccolissime particelle, così numerose che non riusciremmo più a fare una netta distinzione tra una forma e un'altra degli oggetti. Gli atomi dei materiali solidi si confonderebbero con gli atomi dell'aria.

Riusciremmo comunque a scorgere, senza distinguerli, gli oggetti presenti in una stanza perché vedremmo zone più dense rispetto a zone meno dense - corrispondenti all'aria - in cui gli atomi sono presenti in quantità nettamente inferiore ai solidi.

Facciamo ancora un passo oltre: immaginiamo di riuscire a vedere dentro gli atomi, fino nella particella più piccola chiamata "unità elementare". A questo punto, la nostra vista non distinguerebbe più nulla; avremo la visione esclusivamente di un mare di particelle come piccolissime palline tutte uniformi tra loro. L'enorme spazio presente all'interno di un atomo, tra il nucleo e l'elettrone, anche quello non sarà realmente vuoto, ma pieno di quelle palline. Non esiste, né può esistere alcun punto veramente vuoto, il nulla non può esistere. Quello che la scienza definisce "vuoto assoluto" non è altro che una zona in cui le unità elementari non si muovono, non vibrano, sono immobili, ma sono tutte lì. Immaginiamo che queste palline vengano mosse e, a seconda di come vengano mosse, inizino a roteare, ad ondeggiare, a vibrare. Ogni movimento di una pallina influisce sulla pallina accanto: sono tutte affiancate che non esiste spazio vuoto tra loro. Ogni movimento di una particella elementare ha effetti sulla particella accanto, infatti il piano fisico non è altro che un susseguirsi di cause ed effetti: l'ondeggiare di alcune unità elementari provocherà, per effetto di risonanza, il lungo diffondersi di un'onda come nel mare. Così il vibrare di una particella farà vibrare tutte le particelle a fianco. Cosa succede adesso se iniziamo a far vibrare lo spazio da più punti? Se gettassimo in uno stagno calmo dei sassi vedremmo il propagarsi di più onde che si sovrappongono; l'interferenza che un'onda provoca su un'altra sul piano

fisico è l'inizio di ciò che potremmo chiamare "generazione della materia". I fisici hanno già scoperto che lo spazio cosmico, il vuoto che esiste tra un corpo celeste ed un altro, è pieno di energia. Questo "vuoto" è un continuo crearsi e annichilirsi di infinitesimali particelle stabili, che durano soltanto un istante, e sono talmente piccole e rapide da non riuscire ad essere classificate nella loro interezza dalla fisica delle particelle. Questo leggero e continuo agitarsi, questo muoversi di energie e particelle nel vuoto non è altro che l'incrociarsi di più onde di particelle elementari che, interagendo fra di loro, annullandosi o sommandosi, producono ciò che in fisica si chiama "interferenza". Le onde, sovrapponendosi, genereranno un picco a seconda della loro grandezza e per un istante, avremo sul piano fisico il manifestarsi di energie, luci, raggi gamma o altre forme di radiazioni elettromagnetiche: quello che possiamo definire "energia del vuoto".

La parola energia non è altro che l'effetto che la vibrazione produce sulle unità elementari nel piano fisico.

Nella loro interazione, nel loro muoversi e agitarsi, più unità elementari vengono coinvolte e più l'energia, sul piano fisico, sarà evidente. È possibile, a tal proposito, affermare che ogni cosa che vediamo intorno noi non è altro che un diverso aggregarsi di queste particelle elementari dalle quali, per loro maggiore o minore aggregazione, proviene tutto ciò che ci circonda.

Tutto è energia, tutto è vibrazione, tutto è onda. La differenza sta nella velocità con cui interagiscono le particelle.

## 2.2. TUTTO È ENERGIA – VIBRAZIONE

A questo punto possiamo affermare, senza il dubbio di essere smentiti, che in definitiva noi siamo energia/vibrazione e siamo immersi in un campo cosmico di energia/vibrazione. Esiste quindi uno scambio di informazioni fra noi ed il cosmo? Sì!

Pensiamo ad esempio ad una centralina elettrica: produce e distribuisce energia nelle nostre case attraverso i cavi elettrici per far funzionare gli elettrodomestici, ma ha bisogno di un trasduttore che rende utilizzabile l'energia tra l'esterno e l'interno. Ebbene, la stessa cosa avviene fra noi ed il cosmo. Esiste uno scambio di informazioni, sotto forma di energia/vibrazioni. Nel nostro corpo i canali utilizzati sono i centri energetici, addetti alla ricezione e distribuzione dell'energia vitale, i “*chakra*”.

Il termine “*chakra*” viene dal sanscrito e vuol dire “vortice, ruota che gira”. Sono dei centri di energia che ruotano, disposti nel nostro corpo lungo l'asse longitudinale e coincidono con i nostri plessi nervosi. I principali *chakra* sono sette ma, in realtà, ne abbiamo molti altri, così come nel nostro corpo abbiamo i plessi nervosi, che non sono distribuiti solo in un punto, ma diffusi in tutto il corpo.

Il primo *chakra* è alla base della spina dorsale, nel perineo e a livello del coccige mentre il settimo è in cima sulla testa, al vertice. Il primo emana l'energia verso il basso mentre il settimo la recepisce verso l'alto. Gli altri *chakra* sono lungo l'asse della colonna vertebrale, collegati fra loro attraverso i nadi (canali di energia), rivolti fronte e retro e ruotano come vortici. Aprire un *chakra* vuol dire far uscire l'energia contenuta nel singolo centro energetico, mentre avere un *chakra* bloccato significa che l'energia in esso contenuta non fluisce come dovrebbe. Quando si dice che un *chakra* è bloccato significa che potrebbe non funzionare per eccesso o per difetto. Solo quando tutti i nostri punti energetici

sono in equilibrio, l'energia vitale fluisce nel modo corretto, ossia dal basso verso l'alto e porta ricchezza, pace e felicità. In caso contrario ci si ammala.

I sette *chakra* sono tutti legati tra loro e quando uno di questi centri è limitato, inevitabilmente, ne risentono dapprima i *chakra* posti sopra e sotto di esso e poi tutti gli altri. Allo stesso tempo se il *chakra* non è in equilibrio anche quelle parti anatomiche ad esso associate andranno in sofferenza. Quando sono in equilibrio va a buon fine lo scambio di informazioni fra noi e Dio (Universo-Madre Creatrice) che ci permette di evolvere, ci permette di manifestarci nella materia per poi distaccarci dalla stessa. Manifestarsi nella materia vuol dire che, attraverso il settimo *chakra*, ricevo l'intuizione di cosa fare, riesco a visualizzarla attraverso il sesto *chakra*, e ad esprimerla a parole attraverso il quinto. In questo modo posso comunicare quello che attraverso l'intuizione mi è arrivato e quello che devo realizzare. Il quarto *chakra* mi mette in relazione con le persone e le circostanze che torneranno utili per il mio progetto, con il terzo prendo coscienza della volontà di muovermi per realizzarlo e quindi agisco, mi metto in azione. Il secondo *chakra* in equilibrio, mi fa appassionare al progetto e fa crescere in me il desiderio di vederlo realizzare, mentre con il primo *chakra* il progetto si concretizza, si radica nella materia e si materializza. Tutto questo è possibile se l'energia fluisce, come l'acqua che dal fiume va nel mare, ma se uno solo dei nostri canali ricettivi è bloccato, il progetto non vede la luce. Supponiamo che il primo *chakra* non sia in equilibrio, non realizzo, non concretizzo; se non fosse in equilibrio il terzo, non troverei gli agganci giusti e non si creerebbero le occasioni, se non funzionasse il quarto al momento decisivo indietreggerei e non agirei.

Una volta realizzato il progetto, dobbiamo poter ascendere, distaccarci dalla materia per apprezzare il senso spirituale e fare esperienza di ciò che siamo veramente. Quello che arriva dall'alto va verso il basso, si radica a terra, si realizza e poi deve esserci il movimento di ascesa verso l'alto, deve esserci l'evoluzione. In questa evoluzione c'è la consapevolezza che quel progetto è

solo una parte di ciò che dobbiamo realizzare nella vita, in caso contrario il rischio è di rimanere bloccati nella materia.

Manifestarsi e distaccarsi dalla materia, sono due movimenti fra loro interconnessi ed entrambi importanti, senza l'uno non può realizzarsi l'altro. Se non mi sono mai realizzato nella materia non riesco ad evolvermi spiritualmente: è come dire che non ho la base.

I *chakra* rappresentano i vari aspetti del nostro essere, per questo devono essere tutti espressi; noi siamo l'unione di tutti i *chakra*, con loro i nostri aspetti emotivi, psico – affettivi e fisici sono tutti espressi. Dire che uno è più importante di un altro, sarebbe come dire: “*Vale di più la tua gioia di vivere o la tua sensibilità? Vale di più la tua capacità di tenere il corpo ben nutrito o la tua capacità di pensare?*”. L'uno non esclude l'altro e senza l'uno non è detto si verifichi l'altro. Insomma, non avrebbe senso!

Ad ogni *chakra* viene associato un colore dell'arcobaleno pertanto, quando sono in equilibrio, quando siamo nell'unità, nella perfetta iterazione con l'energia Universale, i colori saranno tra loro armonici, lucenti e brillanti e la luce riflessa non potrà che essere bianca! Noi rappresentiamo l'arcobaleno, siamo il ponte fra Terra e Cielo, siamo l'unione fra le energie alte e sottili con le energie telluriche della Madre Terra. Non è un caso se il *chakra* della radice è disposto verso il basso, per connetterci con la Terra, mentre quello della corona guarda verso l'alto e si connette con le energie provenienti dall'alto. In questo continuo scambio, dall'alto verso il basso e viceversa, c'è la vita... che non è sopravvivenza.

La vita è molto di più, è la realizzazione del nostro progetto come Anime.

*“La materia senza Spirito è un cadavere...  
lo Spirito senza materia è un fantasma...  
servono entrambi!”*

## 2.3. I 7 CHAKRA

### *Il Primo Chakra*

Muladhara Chakra,  
chiamato anche il Centro della Radice,  
il Chakra della Base o il Centro del Coccige



Di colore rosso, è associato all'elemento terra. È il punto energetico che ci collega al mondo fisico e ci mette in contatto con lo spirito della terra. Imprime le nostre radici regalandoci energia e voglia di vivere il lato materiale del nostro passaggio sulla Terra.

Un primo chakra completamente aperto ci permette di vivere in armonia col nostro corpo fisico e con tutte le forze della natura. Denota un

profondo radicamento con la realtà e sviluppa una notevole sicurezza in sé stessi, creando le fondamenta sulle quali costruiremo la nostra vita. Essendo abbinato all'elemento terra, il suo colore predominante è il rosso. Il colore dell'energia istintiva che sgorga direttamente dall'interno di Madre Terra.

Nel primo chakra entriamo in contatto con l'energia primordiale *Kundalini*, una fonte inesauribile di vitalità. In esso risiede il nostro istinto di sopravvivenza e il diritto alla vita, all'essere amati e all'accettazione. Esperienze negative nei primi anni di vita possono dar luogo ad un primo chakra bloccato e compromettere quindi la sicurezza in noi stessi e la fiducia nel mondo che ci circonda.

### *Il Secondo Chakra*

Svadhistana Chakra  
chiamato anche Chakra Sacrale  
o il Centro della Croce



Di colore arancione, viene associato all'elemento acqua. Il secondo chakra è il centro energetico della creatività. Dell'energia sessuale e delle emozioni allo stato puro. Regola il movimento, lo spostamento nello spazio e nella vita emotiva. Questo chakra predispone alla scoperta dei sentimenti e dei bisogni primari.

Un secondo *chakra* che funziona in modo armonico indica una persona aperta agli altri, che segue il fluire della vita ed è spontanea nei rapporti con gli altri. Mangia in modo equilibrato e non ha problemi legati al sonno. In questo punto energetico risiede la creatività, la capacità di adeguarsi ai cambiamenti con serenità.

Se il bambino vive situazioni che bloccano la completa maturazione del *chakra* sacrale, potrà mostrare sfiducia nei sentimenti, frigidità, disturbi nell'alimentazione, mancanza di autostima, senso di colpa e vergogna del proprio essere. Il secondo *chakra* influenza in modo decisivo la nostra capacità di relazionarci e di esprimere i nostri sentimenti.

### ***Il Terzo Chakra***

Manipura Chakra  
chiamato anche il Chakra del Plesso Solare  
o il Chakra dell'Ombelico.  
Vengono anche usati i termini Chakra della Milza,  
dello Stomaco e del Fegato



Di colore giallo, associato all'elemento fuoco, è il punto dove risiede il nostro sole, è il nostro centro di energia. Ci permette di affermare il nostro potere personale, regola l'autostima e ci mette in contatto con le altre persone e con il mondo materiale. Il suo compito è concretizzare la volontà di agire e permettere all'individuo di affinare gli istinti primordiali e i desideri che hanno sede nel primo e nel secondo *chakra*.

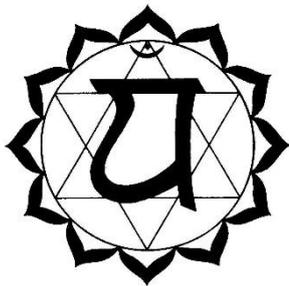
Il *chakra* del plesso solare permette la comunicazione dei *chakra* inferiori con quelli superiori in modo tale che desideri ed istinti vengano utilizzati in modo consapevole e creativo (non distruttivo). Un terzo *chakra* in perfetto equilibrio denota un individuo deciso, con una buona stima di sé, una potente forza di volontà e in pace con sé stesso e con il mondo. Capace di accettare la realtà per quella che è, rispettare sia i suoi sentimenti che quelli degli altri.

Un blocco a questo *chakra* può verificarsi se il bambino viene sottoposto ad un'eccessiva autorità genitoriale o a carichi di responsabilità non adatti a

quell'età. Diventerà quindi un adulto con scarsa autostima, facilmente influenzabile. Soggetto a vittimismo e depressioni, l'individuo non sarà in grado di affrontare situazioni difficili e tenderà sempre di nascondere le sue emozioni ed i suoi sentimenti pur di compiacere gli altri.

### *Il Quarto Chakra*

Anahata Chakra,  
conosciuto anche come Chakra del Cuore  
o il Centro del Cuore



Di colore verde, associato all'elemento aria. È il centro dell'intero sistema dei *chakra*. Mette in relazione i primi tre più "terreni" con i tre superiori, mentali e spirituali. Se ben funzionante e libero da blocchi, ci permette di stabilire relazioni e di entrare in risonanza con ogni cosa. Grazie ad esso diventiamo capaci di perdonare e trasformare il dolore di eventi accaduti, in accettazione e liberazione. Attraverso

il *chakra* del cuore conosciamo l'amore incondizionato, privo di possesso.

Se indirizziamo tutto l'amore di cui siamo capaci, verso un punto che ci fa soffrire, l'energia che sprigiona questo *chakra* sarà talmente potente da permetterci di trasformare e sanare noi stessi. L'individuo con il quarto *chakra* aperto irradia calore e felicità. Sa amare senza aspettative perché ha imparato ad amare sé stesso, gli altri e tutto il creato come sono.

L'apertura completa del *chakra* del cuore può venire meno quando al giovane viene impedito di piangere per esternare il dolore, a causa di un lutto nella propria famiglia, di un rifiuto o di un abbandono. In questo caso avremo un individuo estremamente vulnerabile alle offese e dipendente dall'amore e dall'affetto degli altri, oppure insensibile ed indifferente ai bisogni degli altri. Il quarto *chakra* ci aiuta a concepire la vita nel suo significato più completo ovvero totale dell'amore eterno e della beatitudine Divina.

### *Il Quinto Chakra*

Vishuddha Chakra è definito, anche,  
il Chakra del Collo,  
o della Gola,  
o anche il Centro della Comunicazione



Di colore azzurro, associato all'elemento etere. Regola la comunicazione, ci permette di parlare, ma anche di ascoltare. Attraverso questo fulcro energetico siamo in grado di comunicare all'esterno quello che abbiamo dentro gli altri *chakra*. Aiuta lo sviluppo dell'intuito e ci consente di ascoltare la nostra voce interiore, quindi di conoscerci.

L'individuo con il *chakra* della gola perfettamente funzionante sarà capace di esprimere i propri sentimenti, le proprie conoscenze interiori e i pensieri in modo chiaro. Sarà onesto verso sé stesso e verso gli altri. Non resterà influenzato dalle opinioni o dai giudizi altrui perché fedele a sé stesso. Cercherà di esprimere il suo Sé Superiore e la sua verità. Un quinto *chakra* che funziona in modo disarmonico o insufficiente darà luogo ad una chiusura interiore. L'individuo avrà difficoltà ad esprimersi e vivrà relazioni in modo superficiale in quanto non riuscirà a rendere manifesti i suoi bisogni o ad ascoltare quelli degli altri. Sarà una persona timida, diffidente e lui stesso bugiardo. Facili le tosse frequenti o problemi di metabolismo e di tiroide. Il *chakra* della gola è il mezzo attraverso cui riusciamo a comunicare anche con i mondi sottili. È qui che, aprendo le nostre orecchie, saremo in grado di percepire la voce della Creazione.

### *Il Sesto Chakra*

Ajna Chakra, conosciuto  
anche come Chakra delle Sopracciglia,  
il Terzo Occhio, l'Occhio della Conoscenza,  
della Saggezza,  
il Chakra dell'Occhio Interiore o il Chakra  
del Comando



Di colore indaco o blu scuro, associato all'elemento: suono interiore. È il centro che racchiude le più elevate facoltà mentali, la conoscenza interiore, la volontà e la memoria. Grazie al Terzo Occhio siamo in grado di generare so-

gni premonitori e visioni. Favorisce l'introspezione ed è la sede della consapevolezza dell'essere.

Raramente troveremo un individuo con il sesto *chakra* completamente aperto, tuttavia esso è l'unico tra tutti che può funzionare in modo armonioso anche aperto solo parzialmente. La persona sarà caratterizzata da una mente attiva e da un livello intellettuale veramente alto. Avrà molta fantasia e sarà di certo un idealista.

Un sesto *chakra* completamente chiuso invece mostrerà l'individuo scettico, che cercherà la prova scientifica per giustificare gli episodi di chiaroveggenza altrui nel tentativo di screditarli. Sarà una persona confusa, incapace di vedere la sua strada. Avrà difficoltà di concentrazione, poca memoria e problemi alla vista.

Il Terzo Occhio è il potenziale energetico che ci permette di vedere tutta la verità aumentando notevolmente la nostra consapevolezza.

### *Il Settimo Chakra*

Sahasrara Chakra  
o Chakra della Corona,  
conosciuto anche come il Centro del Vertice  
o il Loto dai 1000 petali



Di colore viola, associato all'elemento divino. Nella maggior parte dei casi si apre il minimo indispensabile per arrivare alla conoscenza di noi stessi. Solo in presenza di un individuo così motivato da intraprendere un percorso di crescita personale e di evoluzione, si aprirà al massimo del potenziale. In esso risiede la forma più elevata di perfezione umana. Grazie alle qualità di questo punto energetico noi saremo in

grado di vivere in perfetta simbiosi con il tutto, arrivando ad una comprensione totale del Piano Divino. Sarà una persona mentalmente aperta, capace di analizzare le situazioni, argomentare e mettere in discussione, saggia e matura.

Il settimo *chakra* può rimanere totalmente chiuso in presenza di un'educazione rigorosa incentrata sulla materialità, dove vengono messi in primo piano solo

gli aspetti fisici e pratici dell'esistere. Denoterà individui attaccati in senso fisico a cose o persone, incapaci di sperimentare il non attaccamento, rigidi con sé stessi e con gli altri.

Il *chakra* della corona è la via per l'illuminazione. A sua volta, una persona illuminata creerà intorno a sé un'energia quasi palpabile che porterà benessere a chiunque incontri.

## 2.4. TRA ORIENTE ED OCCIDENTE

Mettere in corrispondenza i *chakra* con parti del nostro corpo, evidenziare l'associazione con i colori, con gli elementi, con i cristalli è una modalità del tutto occidentale. In Oriente tutto questo non si fa. Infatti, se chiedessimo ad un guru a cosa corrisponde il secondo *chakra*, non saprebbe cosa rispondere.

In Oriente il percorso dei *chakra* è un pellegrinaggio fra le divinità. I *chakra* sono canali energetici, canali di luce dove passa la nostra intelligenza come essere divino. Ogni canale di luce è associato ad una divinità ed in particolare alla sua energia. Pertanto, quando in Oriente si parla di *chakra* ci si connette all'energia associata e attraverso mantra e/o *mudra* (sono particolari posizioni delle mani assunte durante la meditazione e nello Yoga), si sperimenta la nostra energia originale, poco importa a quale parte del corpo sia associata.

Si tratta di un percorso lento, ma di crescita e che porta alla liberazione. Se non abbiamo questo scopo si fanno esperienze che ci legano alla materia e non ci fanno evolvere a livello spirituale.

Il nostro "SE" vuole liberarsi da tutto; anche Gesù diceva: "Rinnega te stesso e seguimi!". Dobbiamo spogliarci di tutto quello che crediamo essere la realtà, significa portare a consapevolezza la "parte luce" e la "parte ombra" che ci caratterizza e lasciarla andare a nuove comprensioni, se davvero vogliamo

evolvere. Solo in questo modo può emergere la scintilla di luce, la nostra vera essenza.

*Se non mi libero, resto ancorato e chiuso a nuove conoscenze.*

Nella vita vogliamo essere liberi, non vogliamo qualcuno che ci comanda, così vale anche per lo Spirito. Esso vuole sentirsi libero e il compito dei maestri spirituali è portare alla liberazione, guidarci verso lo *stargate*, attraverso varie discipline (che sono i diversi stati di coscienza della mente) per fare spazio, per accogliere nuove comprensioni.

In Oriente l'introspezione si ottiene comunicando con il nostro maestro interiore, nessuna parola, solo silenzio e stare nel cuore non nella mente!



## Terza Parte

### 3.1. TIME-LINE E COSTELLAZIONI FAMILIARI

Intraprendere un percorso di crescita personale vuol dire affrontare un viaggio introspettivo dentro di noi, senza giudizio. Un viaggio che ripercorre tutta la nostra vita, fatto di comprensioni e consapevolezza, che va dalle origini fino ad arrivare ai giorni nostri e con lo sguardo rivolto al futuro. In altri termini, un percorso di crescita personale non è altro che un cammino sull'intera linea del tempo, la Time - Line.

L'essere presenti, il vivere qui e ora, non vuol dire tagliare con il passato perché ci rattrista, non pensare al futuro perché ci mette ansia o perché presagio di sventura. Questa è l'idea che abbiamo noi occidentali ossia che fa male tutto ciò che ci crea dolore, quindi si taglia con il passato, si tagliano i rapporti, le amicizie e tutto ciò a cui non sappiamo dare una spiegazione. Voler eliminare ciò che non condividiamo, ciò che fa male, vuol dire che stiamo perdendo progressivamente la consapevolezza dell'Uno: chi separa, elimina, esclude, dimentica o rimuove non fa che disconnettersi da Dio.

Tagliare significa perdere il valore, il significato prezioso di ciascuna delle parti dell'uno e, chi non sa riconoscere il valore di ogni parte presto, perderà il proprio. Un presente senza passato e senza futuro è come un albero privato delle radici e dei suoi rami, è come un fiore reciso dalla sua pianta.

Stare nel “qui ed ora”, ossia nel presente, nel momento stesso in cui stiamo parlando, pensando o agendo, significa racchiudere in sé tutto ciò che è stato, ciò che è adesso e anche quello che sarà; è come un potente stato di ricezione e di connessione, di accoglienza e di dono, nel quale entrambe tutte le dinamiche avvengono simultaneamente, senza che si possa dire quale sia la prima e quale la seconda.

Tutto quello che viviamo e come lo viviamo, ci rende sempre meno capaci di ricevere e di essere connessi, sempre meno disponibili a entrare nel senso profondo dell'esperienza, per non sentire il rumore della vita e inabili a decifrarne la musica. Per questo motivo "togliamo" la corrente e stacciamo la spina: il silenzio che ne deriva spesso è vuoto come una città deserta, lontano dalla grande armonia dell'Universo.

Il presente non esiste senza il passato e senza il futuro. anzi, si realizzano vicendevolmente; la forza di uno è quella degli altri, così come lo è la debolezza.

La storia, le radici, oltre a essere depositarie di traumi e di brutti ricordi, sono anche tesoriere di lezioni indispensabili per andare dal presente verso il futuro, da una visione egoica (egocentrica) a una spirituale; non c'è conoscenza senza passato ed essa arriva quando si lascia che quest'ultimo parli e racconti.

Che la conoscenza sia tutta nella consapevolezza del presente è una sacrosanta verità, ma questo è vero soltanto quando lasciamo che le spiagge della nostra psiche siano bagnate dalle onde della memoria e illuminate dalla luce del mondo che verrà.

La memoria è il fertilizzante della vita, un bagaglio d'esperienza solido al quale il saggio si può sempre appoggiare; la memoria, in quanto tale, ha una realtà presente. La memoria è viva quando cucino come mia nonna, che lo aveva imparato da sua madre. È viva quando mi guida, senza saperlo, verso la ripetizione del passato che attende soluzioni ed è ancora viva quando l'orgoglio e l'amore per le mie radici mi incantano e mi sostengono.

Il futuro è il custode dei sogni già realizzati. È il futuro che alimenta le forze della creatività ed è ancora il futuro che motiva e incoraggia il cammino e ci allunga una corda quando avanzare sembra impossibile. Il futuro è qui ed ora, ogni volta che facciamo una cosa per conseguire l'obiettivo di domani; è qui quando scegliamo quale scuola fare, cosa imparare e cosa conoscere. Per ogni sogno che si conquista, il futuro è pronto ad accenderne subito un altro.

Il presente nasce dal costante incontro del passato con il futuro, che trovano espressione nel presente al pari di tutte le dimensioni dell'essere umano; il presente è la grande confluenza da cui l'intera linea del tempo prende vita. Per quanto mi riguarda, credo che non ci possono essere evoluzione e crescita lontano dalla loro illuminante comprensione.

Lungo la linea del tempo, l'informazione del passato si chiama *MEMORIA*, del presente si chiama *ESPERIENZA*, del futuro si chiama *VISIONE*.

### 3.2. L'ALBERO GENEALOGICO

Attraverso il mio percorso di crescita personale mi sono resa conto che, acquisire dimestichezza con i diversi significati di ogni tratta della linea del tempo e cominciare a sperimentarli, è la via per raccogliere quei frutti. Essi sono ancora poco conosciuti, in continua maturazione, associati all'abbondanza che arriva dall'averne i tre lascia passare, passato-presente-futuro.

L'idea che sostengo con forza è che, nessuna legge dell'attrazione può funzionare se non sperimentiamo chi siamo e chi vogliamo essere davvero. Quando manca la conoscenza di noi stessi, tutto s'incepisce, mentre migliora giorno dopo giorno l'abilità nell'auto - sabotaggio.

La mia fortuna è stata l'aver incontrato, lungo il mio percorso, le Costellazioni Familiari di Bert Hellinger: un metodo originale che mette in evidenza i blocchi e le pendenze dell'albero genealogico; quelle che ereditiamo dai discendenti e che possono influenzare negativamente le nostre vite. Tutto ciò evidenzia l'interdipendenza tra l'individuo e il gruppo familiare, definendo la rete di interazioni e relazioni familiari che avvolge ogni singolo componente e condizionando significativamente il suo stile di vita.

### 3.4. PORTARE L'ATTENZIONE ALLE MEMORIE

Attraverso le Costellazioni Familiari ho portato a consapevolezza che, il mio passato è legato alla storia dell'albero genealogico: c'è un amore silenzioso e fedele che ci fa essere in risonanza con le storie dei nostri avi. Se loro non sono stati felici, sarà difficile permettere a noi stessi di esserlo di più. Allo stesso modo, se qualcosa non è stato compensato o è rimasto in sospeso, inconsciamente investiremo la nostra energia nel tentativo di risanare il passato, magari facendo in modo di rivivere la stessa situazione nel presente, con l'eventualità che la nostra vita diventi simile a quella di chi è vissuto prima di noi.

Il risultato del vivere inconsapevolmente, come un accordo fra le parti mai esplicitato che suona come *“io vivo come sei vissuto tu”*, è che non si riesce ad andare avanti nel futuro e ci si scollega automaticamente dal proprio destino.

Solo riconoscendo la mia connessione psicologica con il passato ho iniziato ad esplorarlo ed ho compreso come potevo portare luce ed armonia dove non c'erano state. Sono riuscita a portare luce dove c'era ombra e sono diventata cosciente dei miei blocchi; ho iniziato a trovare soluzioni, ad equilibrare e risolvere quello che al tempo non era stato fatto.

Grazie alle Costellazioni Familiari ho compreso che operare sulle memorie degli avi, significa lavorare su me stessa, su quello che ho ereditato e mi appartiene nel presente.

Tengo a sottolineare che tutto quello che ho ereditato dai miei avi non è negativo e non va combattuto, tutt'altro: dalla tratta genealogica della linea del tempo, infatti, oltre ai sospesi e alle memorie dolorose, si ereditano anche i meriti dei nostri predecessori come pure talenti e rigogliose risorse.

Mi sono resa conto che preziose qualità, che spettano a ogni frutto dell'albero, (cioè ad ogni componente del sistema) non sempre riescono a fluire nel

presente, perché possono essere bloccate dalla sofferenza di chi è vissuto prima di noi, soprattutto se vittima d'ingiustizia.

I miei ascendenti, com'è umanamente possibile che avvenga, non sapendo quanto fosse importante ascoltare e lasciar andare il dolore, così come vivere le proprie emozioni, hanno cercato di trattenerli (magari facendo finta di dimenticarli), per proteggersi da loro, come se nella paralisi potesse esserci la guarigione anziché la cristallizzazione dell'evento doloroso.

La conseguenza di queste scelte è stata l'aver ereditato un dolore non mio, fonte di disagio, malessere e che attraverso le Costellazioni Familiari, sono riuscita a portare alla luce, risanando la mia situazione personale e portando giovamento all'intero albero genealogico.

### 3.4. VIVERE IL PRESENTE CONSAPEVOLMENTE

Sperimentando, dunque, il mio albero genealogico, strettamente connessa alla mia spiritualità, ho cominciato per la prima volta veramente a sentirmi meglio: più integrata, fiduciosa, leggera e soprattutto piena di forze fisiche, che mi mancavano da tanto tempo.

Quando le cose procedono positivamente, presto o tardi, si arriva alla tappa successiva del gioco, al livello di difficoltà superiore. Così è successo anche a me, quando ho preso in esame la relazione con i miei genitori. Analizzare questo rapporto ha evidenziato diverse criticità, mai avrei pensato potesse richiedermi tante energie, ero sicura che nulla ci fosse da riordinare.

Tra noi i soliti conflitti generazionali, la voglia di fare a modo mio, il desiderio di far vedere quanto valessi, tutto mi sembrava naturale, invece, il segreto del mio successo era proprio lì.

Mentre mi ripetevo di amarli e rispettarli, mi sono resa conto che inconsapevolmente non facevo altro che giudicarli e il mio fare sempre il

contrario di quello che mi avevano insegnato, in realtà ostacolava il mio percorso.

Ho sperimentato che, per quanto la storia con i miei genitori possa essere stata più o meno dolorosa, la guarigione di una vita non poteva avvenire lontano dalla fonte che l'aveva generata. L'unico modo per dissetarci alla fonte divina, senza passare prima per quella terrena, che è il riflesso a noi più vicino, è dissetarci prima alla fonte nutritiva dei nostri genitori.

Nel ruolo di figlia, ho scoperto che continuare a vivere nell'inconsapevolezza, non faceva che legare il mio presente alla mia famiglia d'origine. Come ogni bambino, che non sempre riesce a capire bene cosa sta davvero succedendo, avevo fatto un patto con i miei genitori, in cui avevo spesso offerto tutta me stessa, solo per salvarli dal loro dolore e dalle loro fragilità.

Grazie al percorso di crescita personale e alla tecnica delle Costellazioni Familiari, ho aperto gli occhi ed il cuore a questa realtà così da poter proseguire nella mia vita, al di là dell'uomo e della donna che me l'hanno data e sentendo anche forte alle spalle la loro benedizione.

Riconoscendo in loro i migliori genitori che potessi avere, accogliendo in amore il loro essere, la loro essenza, onorando le mie radici, oggi vivo il presente nella famiglia attuale in pienezza e leggerezza.

Vivo come un'opportunità la relazione con mio marito, e come un dono di puro amore l'essere madre, una madre consapevole che tutto ciò che risolvo in me non rischio di farlo rivivere a mio figlio e per tale motivo sono sempre spronata a capire chi sono e chi davvero voglio essere.

È molto importante riuscire a separare e a distinguere il proprio destino di figlio da quello genitoriale, grazie al quale siamo venuti al mondo, ognuno di noi deve fare tesoro di quanto ricevuto e pertanto esprimere la propria gratitudine attraverso la crescita e la realizzazione che spetta e aspetta tutti lungo la strada.

Per conoscere veramente Dio, bisogna conoscere coloro che ci hanno messo al mondo, penetrare nell'essenza spirituale della genitorialità e svelarne i più sacri e profondi misteri: questa è la responsabilità che attende ogni nuovo nato.

Avvicinarmi a mia madre e a mio padre, è stata l'unica tappa che mi ha guidato verso una dimensione di libertà e di pace, desiderabile per ogni creatura. È proprio nel cuore dei miei genitori che il piano terreno si sta incontrando con quello Divino e che la Grazia diventa sostanza di cui godere: in amore, nelle relazioni, vivendo nell'abbondanza e tanto altro.

### 3.5. IL FUTURO, UN SOGNO DEL PRESENTE

Le Costellazioni Familiari mi hanno fatto comprendere che, portando attenzione a ciò che riguarda il passato ed il presente, il futuro è tutto nelle mie mani.

Ho imparato che la chiave di volta sta nell'assumermi la responsabilità, al 100%, della parte che spetta a me fare, con la consapevolezza che tutto ciò da cui mi ritiro è uno spazio lasciato a ciò che per me è male. Camminando nel labirinto del "non mi merito" e del "non sono capace", rischio di cadere nell'inganno di quelle forme di pensiero che mi vogliono inattiva, al fine di favorire chiunque altro abbia idee allettanti.

Pertanto assumermi la responsabilità, riportando tutto a me, riconoscendo il mio potere personale, smetto di far influenzare le mie scelte ad altri.

Tra le guide spirituali ci sono diverse linee di pensiero, c'è chi dice che nel passato c'è la chiave di tutte le nostre sventure, per cui rivivere le nostre vite precedenti (per chi ci crede) può aiutare a trovare le origini delle nostre inquietudini; c'è chi dice che il segreto è nel futuro e come noi lo immaginiamo, poco importa da dove veniamo l'importante è modificare il pensiero e renderlo sempre positivo.

Grazie alle costellazioni ho capito che la prima tesi non può prescindere dalla seconda, ma che sia importante camminare lungo tutta la linea del tempo, passando attraverso le tre tappe, passato-presente-futuro.

Per me è stata un'esperienza davvero illuminante, che ha aumentato le dimensioni psicologiche e spirituali di me stessa, rivelando a me il grande desiderio di continuare queste ricerche.

Addentrarsi nel mistero della vita è una continua scoperta che mi permette di evolvere. Da qui è iniziato un nuovo aspetto della mia vita, quello di ricercatrice della mia vera essenza.

Una volta trovata la strada, ricevuta la benedizione dei miei genitori, percepito e sentito nel profondo che mi amano così come sono e per come sono, procedere poteva essere semplice oppure molto complicato. L'esito dipende strettamente dalla disponibilità interiore al cambiamento, poiché nulla può cambiare esternamente se la trasformazione non è prima avvenuta dentro di me.

*“Sii tu il cambiamento che vorresti vedere nel mondo”*

*Gandhi*

Con le Costellazioni Familiari ho sperimentato che le memorie, come i sogni, altro non sono che parti di me e pertanto nessuno avrà mai il potere di negarmi i permessi di cui sento il bisogno, per far sì che la mia anima si riveli a me.

Ecco il vero senso dell'essere in sintonia con qualcosa di più grande: onorando le mie radici e sentendomi un tutt'uno con la mia storia, sono in armonia con me stessa e con il mondo che verrà.

Se è vero per me, potrà essere vero per chiunque sia disposto a non mollare mai, qualunque percorso abbia scelto, ha già vinto. Questo è il vero successo.

### 3.6. LA LUCE E L'OMBRA

Ogni comprensione alla quale si approda non è mai una meta raggiunta, ma soltanto una tappa della realtà ultima che si nasconde dietro le spoglie mortali di questo mondo.

La conoscenza è come una grande madre che ci nutre: quando la comprendiamo davvero, e dunque ne siamo figli, allora la riceviamo dentro di noi, ci abbandoniamo al suo potere e con essa ci trasformiamo restituendole il nostro cambiamento. Nello specifico in noi, se davvero lo desideriamo, si attua una vera trasformazione, frutto dell'assorbimento del significato più intimo e rivoluzionario di quella sacra polarità che in noi si racchiude: la luce e l'ombra. L'ignoranza e la conoscenza sono rispettivamente le prime declinazioni, i primi effetti, dell'ombra e della luce. Nessuno può mai essere certo di sapere, infatti, i saggi, attraverso il dubbio costruttivo, accendono domande e aprono riflessioni, che sono le uniche a permettere l'evoluzione e il cambiamento.

Coloro che non si pongono domande, che non cercano risposte e si fermano alle prime impressioni, presto finiscono per scambiare il labirinto circoscritto dove vivono per l'infinito che è senza confini e dal quale ogni vita proviene.

Dove non si anela alla conoscenza, dove non c'è il coraggio del dubbio, anzi lo si teme come se non fosse proprio esso, il maggior sostenitore della verità, qui il regno dell'ombra vige e prende potere proprio da tutti coloro che preferiscono "ignorare".

Nell'assenza della luce e del suo calore, la mente si raffredda e si addormenta come accade alla Terra quando si allontana dal Sole. I sentimenti non maturano e restano aspri e acerbi, come i frutti fuori stagione, e così il corpo perde vigore e anche la propria identità comincia ad annullarsi in quello che è il regno dell'anonimato e della confusione.

Intrapreso con responsabilità e coraggio, un percorso di crescita personale, portato alla luce l'origine dei nostri blocchi e le nostre convinzioni limitanti,

attraverso lo strumento delle Costellazioni Familiari, il terzo passo spetta a noi. Cosa scegliamo tra evolvere o rimanere dove e come siamo?

Qui non c'entrano più i nostri avi e neanche nostra madre e nostro padre, ma la vera conoscenza di noi ci farà sperimentare che, dal tempo in cui siamo diventati grandi, ciò che noi portiamo nel mondo fa la differenza ed è per questo che l'ombra ci seduce e la luce ci guarda, confida in noi e ci attende. Il nostro potere interviene direttamente nell'affermazione di una di queste due grandi forze, che da sempre si contendono l'umanità, attraverso quel terreno di battaglia, che altro non è che la nostra Anima.

Il male ed il bene non cadono nella nostra vita come fa la pioggia sulla terra, poiché la loro unica possibilità di esserci, passa attraverso delle porte sempre aperte, sorvegliate unicamente da quella guardiana che è la nostra coscienza. A noi la scelta di andare verso l'una o l'altra, non esiste la possibilità di restare neutrali.

La neutralità non è un diritto che ci viene negato, e men che mai un privilegio destinato a chissà quali iniziati o eletti, ma semplicemente una possibilità che in questa nostra manifestazione duale non esiste.

Pertanto il nostro agire o s'innesta alla luce oppure s'innesta all'ombra; più semplicemente o seminiamo bene o seminiamo male. Ed è proprio da qui che dobbiamo prendere il coraggio per porci quella che è la sola e unica domanda a cui ogni uomo e ogni donna hanno il dovere di rispondere: *“io da che parte sto?”*

Io ho deciso di stare dalla mia parte, scegliendo quello che sento buono per me, portando avanti i miei sogni e assecondando le mie passioni.

La passione è il voler tramutare l'essere in azione e alimenta il motore della creazione. Cambia i concetti in esperienza. La passione è l'unico fuoco che ci guida ad esprimere quello che siamo in realtà. Non vanno mai rinnegate le passioni, sarebbe come negare chi siamo e chi davvero vogliamo essere.

Trovare, realizzare e riflettere la nostra vera essenza, non fa altro che spronare chi ci orbita attorno a fare altrettanto; credere che la nostra luce possa offendere gli altri è solo un errore.

Proviamo a pensare: quante delle persone che conosciamo, hanno raggiunto la felicità? Quanti hanno tolto corda agli aquiloni dei loro sogni, rinunciando alla loro volontà e cercando ogni giorno di plasmare sé stessi in modo da far contenti gli altri?

Tali atteggiamenti sono possibili soltanto allontanandosi dalla conoscenza, che ognuno, è responsabile solamente di sé stesso, e già questo è un compito arduo. Gli altri non c'entrano con la felicità che non siamo capaci di conseguire nella nostra vita, non c'entrano se non facciamo che lasciar passare ombra dalla nostra porta: assolutamente niente di quello cui loro rinunceranno per noi, potrà sostituire ciò che non è stato fatto da noi.



## Quarta Parte

### 4.1. BERT HELLINGER IL PADRE DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Il padre delle Costellazioni Familiari è Bert Hellinger, psicologo e scrittore tedesco nato a Leimen nel 1925. Schedato dalla Gestapo come sospettato di essere un nemico del popolo, poiché non partecipava alle riunioni della gioventù hitleriana, ed era iscritto ad un'organizzazione cattolica illegale. Si salvò dalle ritorsioni della polizia segreta tedesca perché a soli 17 anni venne reclutato per la Seconda Guerra Mondiale. Combatté, fu catturato e tenuto prigioniero in un campo alleato in Belgio. All'età di 20 anni, uscito dalla prigionia, decise di assolvere un desiderio già nato durante l'infanzia: entrò in un ordine religioso cattolico dove sperimentò, oltre allo studio, il silenzio meditativo e la contemplazione. In seguito partì come missionario in Africa Meridionale tra la popolazione degli Zulù dove, per 16 anni, fu insegnante e sacerdote.

Vivere in un contatto attivo con questa cultura rese più acuta la sua consapevolezza, in merito alla relatività di molti valori culturali europei, ma gli rese anche evidenti le numerose similitudini sottostanti le varie diversità culturali.

La sua evoluzione e crescita personale gli rese palese come non potesse più a lungo sostenere il ruolo di sacerdote e così, dopo 25 anni e con una decisione precisa e risoluta, abbandonò il sacerdozio e nel 1969 tornò in Europa.

A Vienna iniziò un corso di psicoanalisi e, in tale contesto, conobbe quella che sarebbe diventata sua moglie: Herta. Dal 1980 iniziò a porre le basi per una delle varie espressioni della psicologia fenomenologica e sistemica, ovvero le Costellazioni Familiari e sistemiche.

Per sua affermazione, la vita di ognuno è condizionata da destini e sentimenti che non sono veramente propri e personali, come le malattie gravi, il desiderio di morte o problemi sul lavoro. Questi possono essere determinati da condizionamenti inconsci che provengono dal sistema-famiglia e possono essere portati

alla luce attraverso la messa in scena delle Costellazioni Familiari, che consentono di osservare le dinamiche della famiglia attuale, della famiglia di origine, dell'ambito lavorativo, dei rapporti genitori-figli, del rapporto di coppia e tanto altro.

## 4.2. COSTELLAZIONI FAMILIARI

Quando penso ad un sistema nelle Costellazioni Familiari, a me viene spontanea l'associazione con le costellazioni celesti. Mi piace evidenziare che, in entrambi i casi, si tratta di punti luminosi nel cosmo uniti da relazione/legami indelebili che, quando si mettono insieme, le loro creazioni sono uniche e mettono in risalto tutte le loro caratteristiche.

All'interno di un sistema, sia esso una famiglia, un gruppo di lavoro o una qualsiasi altra organizzazione, ci sono delle regole espresse che richiedono il rispetto dei ruoli e dei membri. Questi ultimi diventeranno punti di riferimento nel sistema a cui appartengono e lo stesso sarà di riferimento verso altre organizzazioni. Si parla di singoli punti che uniscono le loro capacità per creare qualcosa di più grande. Lo scopo di un sistema è quello di evolversi, nutrendosi delle informazioni che viaggiano a doppio senso fra i propri membri. Come accade fra due particelle divise nello spazio, i membri di un sistema potrebbero trovarsi in posti diversi, pur mantenendo viva e forte la loro integrità, la loro identità nonché la loro interdipendenza.

Alla base dell'intero metodo delle Costellazioni Familiari c'è la visione sistemica della famiglia, dove l'individuo non è importante in quanto singolo essere, ma in quanto parte di un sistema più esteso!

Non si tratta di una teoria intellettuale, bensì di una tecnica che sottolinea i legami familiari e sociali che strutturano l'essere umano.

Niente è separato dal tutto! E noi non siamo separati dai nostri familiari e mai lo saremo. In ogni sistema famiglia esistono delle dinamiche invisibili, che operano a nostra insaputa e che legano tra di loro tutti i membri di una famiglia. Il metodo delle Costellazioni Familiari ci consente di esplorare gli aspetti più profondi e complessi che riguardano la nostra famiglia di origine.

Le dinamiche familiari, senza che ne siamo consapevoli, influenzano e si manifestano sul piano del benessere personale, nelle relazioni interpersonali ed anche nel processo di autorealizzazione.

Il lavoro delle Costellazioni è una visione generale del nostro sistema familiare che ci dà la possibilità di portare alla luce le memorie che ci arrivano dai nostri avi e condizionano (positivamente o negativamente) le nostre scelte e quelle dell'intero sistema.

Se ci riflettiamo, fra le varie forme di aggregazione scelte dall'uomo per vivere e rapportarsi con gli altri, quella più antica e duratura è rappresentata proprio dalla famiglia. Si dà per scontato, passa inosservata la magia di quella che è la più antica ed universale forma di aggregazione dell'uomo, che non conosce epoche e non conosce confini nazionali, avendo le stesse caratteristiche in tutti i paesi del mondo.

La famiglia è il terreno da cui proveniamo e dove risiedono le nostre radici. L'albero che non estrae nutrimento dalle proprie radici muore, è una legge naturale da cui non possiamo esimerci. Fino a quando non sapremo riconoscere ed amare le nostre radici, non saremo liberi di volare.

Il segreto di questo sistema, sono le leggi non scritte che lo governano, leggi che sono nate insieme all'uomo, senza necessità di essere studiate a tavolino, ma semplicemente rispondendo ai bisogni universali dell'individuo, che sono nati insieme ad esso, ancor prima che ci fossero il linguaggio e la scrittura. L'uomo non ha fatto altro che muoversi nel tempo e nello spazio perseguendo il soddisfacimento dei propri bisogni e, consolidando delle prassi che erano

funzionali a questo scopo, ha dato vita ad un vero e proprio “complesso di regole” universale ed indistruttibile. Semplicemente vivere!

Bert Hellinger riesce a codificare questo “complesso di regole” dopo aver approfondito lo studio dei vari approcci psicologici sistemici e fatto pratica con le costellazioni. Ha potuto osservare con chiarezza le relazioni invisibili che legano i membri di una famiglia fra loro, comprendendo che ogni famiglia ha la propria storia, eppure si rifà a delle leggi, puramente irrazionali, biologiche, messe in atto per garantire la vita e la sua prosecuzione.

Queste leggi o meglio linee guida, sono state chiamate dallo stesso Hellinger “Ordini dell’Amore”.

#### 4.3. GLI ORDINI DELL’AMORE

Gli ordini dell’amore sono: ordine, appartenenza, equilibrio.

Per il funzionamento armonico di un sistema, queste regole vanno rispettate, in caso contrario, ne pagano le conseguenze i membri attuali ed anche i futuri.

Per tutti è evidente che l’elemento fondamentale per la felicità e per la piena soddisfazione nelle relazioni sono l’Amore ed il rispetto.

Eppure spesso sorgono problemi all’interno di un sistema perché l’amore da solo non basta.

Nello svolgimento della costellazione si mette in risalto che, oltre ad un impegno reciproco, quale l’assunzione delle proprie responsabilità, fra i vari membri occorre qualcosa che va al di là di tutto questo.

Occorre ristabilire l’ordine, suona come un imperativo, qualcosa di arbitrario, amorale, in realtà non è nulla di tutto questo, è l’unico modo di ristabilire un equilibrio.

Quando l’ordine non viene rispettato si pensa che lo stesso possa essere aggirato secondo considerazioni interiori o fondate sull’amore, ma è solo illusorio.

L'ordine è preposto a noi e non si lascia sostituire dall'amore. Per ristabilire l'equilibrio, per trovare la soluzione, si deve tornare all'ordine, al punto della verità.

È importante rispettare gli ordini di un sistema perché solo così l'amore e l'energia risoltrice possono agire.

Il rispetto di queste leggi tiene in equilibrio il sistema e ne garantisce la sopravvivenza; di contro, i suoi disordini possono essere portati alla luce attraverso l'utilizzo del metodo fenomenologico delle Costellazioni Familiari. Questo metodo si concretizza in una rappresentazione scenica in cui il sistema famiglia viene riprodotto.

#### 4.3.1. APPARTENENZA

Nel sistema famiglia, l'appartenenza è un diritto acquisito con la nascita e nessuno può cancellarlo, si è parte del sistema sempre, sia da vivi che da morti. I membri possono essere esclusi, allontanati fisicamente ma mai dal sistema famiglia perché per una persona dimenticata, ce ne sarà un'altra che se ne farà carico.

Appartenere ad un sistema equivale alla sopravvivenza: nelle tribù del passato allontanarsi dal gruppo significava morire e questa memoria noi la conserviamo nelle cellule, pertanto è vitale per noi essere accettati dalla famiglia.

Il senso di appartenenza ci fa essere fedeli a tutte le regole non espresse, ma tramandate da un membro all'altro inconsciamente, ciò che è bene e ciò che è male, quello che si ritiene giusto e quello che si ritiene sbagliato. Noi ripeteremo fedelmente i comportamenti pur di sentirci approvati ed accettati.

*“Buono è tutto ciò che mi aiuta ad appartenere alla mia famiglia, cattivo è ciò che mette a rischio tale appartenenza”*, dice Hellinger.

Non appena ad un membro della famiglia viene rifiutata o negata questa appartenenza, si determina un disordine con conseguenze di vasta risonanza. L'esempio più evidente è l'aborto, volontario o meno, che determina un'esclusione dal sistema. Qualunque siano le giustificazioni che vengono date per questo atto, nell'anima del responsabile si avranno conseguenze, così come pure negli altri membri della famiglia.

Se ci sono gli esclusi, ci sono anche gli aventi il diritto di appartenere alla famiglia:

- tutti i consanguinei;
- tutti i bambini, quelli abortiti, quelli abbandonati, quelli dati via e dimenticati, i fratellastri ed i figli legittimi;
- i genitori ed il loro fratelli naturali, inclusi quelli abortiti e quelli dati via;
- i partner precedenti dei genitori;
- i nonni ed i loro partner precedenti;
- tutti coloro che con la loro morte precoce o con la loro sfortuna, hanno procurato vantaggio agli altri membri della famiglia;
- se i componenti della famiglia fossero colpevoli della morte di altri uomini, le loro vittime apparterrebbero alla famiglia e dovrebbero essere riconosciuti come tali;
- se nella famiglia, viceversa, ci sono vittime, i loro carnefici entrano a far parte dello stesso sistema;
- tutti coloro che rifiutiamo o verso i quali ci sentiamo debitori.

Questo senso di appartenenza si manifesta anche negli altri gruppi di aggregazione: partiti politici, movimenti culturali, nell'ambiente di lavoro, associazioni sportive e no, gruppi di gioco, ecc.

#### 4.3.2. ORDINE SACRO

Il secondo ordine dell'amore è l'ordine gerarchico o anche detto sacro: ognuno di noi occupa un posto ben preciso all'interno della famiglia.

Si tratta di un ordine gerarchico secondo la sequenza temporale di appartenenza per cui, chi è arrivato prima è più grande di chi arrivato dopo e dunque ha la precedenza. Ciascuno ha il proprio posto nella famiglia e così ciascuno avrà un ruolo e una responsabilità adeguate ad esso. Onorare il proprio posto in famiglia, nel lavoro, nelle relazioni, è buono per tutti.

Sembra una regola scontata, eppure molte volte inconsapevolmente, non viene rispettata. Chi era membro della famiglia da prima, ha la precedenza rispetto a coloro che sono venuti dopo. In questo senso i genitori vengono prima dei loro bambini, il primogenito viene prima del secondogenito e così via.

I genitori sono più grandi dei figli e hanno precedenza rispetto ad essi, i figli sono piccoli e di fronte ai genitori saranno sempre piccoli. Il fratello maggiore precede i fratelli più giovani, così come la relazione di coppia ha la precedenza sulla maternità o paternità.

È indispensabile per il buon funzionamento del sistema, che l'ordine venga rispettato, in quando chi viene dopo non è in grado di sostenere il peso del dolore e delle responsabilità di chi viene prima che è più grande.

Questo non vuol dire che i primi debbano reprimere i secondi o che questi ultimi debbano sempre assecondare passivamente i primi; è un fatto di responsabilità e di rispetto: mantenendo il sistema in equilibrio permettiamo all'amore di fluire armoniosamente al suo interno.

### 4.3.3. DARE E PRENDERE

È la legge della compensazione: questo ordine esige che ci sia un rapporto bilanciato e che si compensi sempre ciò che uno ha ricevuto.

Quando prendiamo o riceviamo qualcosa da qualcuno, ci sentiamo allo stesso modo obbligati a restituirgli qualcosa in cambio, qualcosa dello stesso valore e ci sentiamo in colpa nei suoi confronti finché non gli abbiamo restituito qualcosa di adeguato. Questa è la compensazione, solo quando abbiamo compensato ci sentiamo nei confronti dell'altro nuovamente innocenti e liberi.

Prendiamo ad esempio il rapporto fra genitori e figli, i genitori danno ed i figli prendono, è l'unica regola per far fluire l'amore!

Scontato direte, eppure non è un dare e prendere qualunque, è dare e prendere la vita. I genitori danno ai figli ciò che hanno precedentemente preso dai propri genitori e ciò che prendono l'uno dall'altro come coppia.

Il principio dell'amore richiede che un figlio accolga la propria vita nella sua totalità, come gli viene donata dai genitori e che accolga gli stessi per quello che sono senza alcun giudizio, rifiuto o paura.

Questa ammissione è un processo rispettoso cioè accogliere la vita con i limiti, le credenze, le colpe e le gioie che ci sono stati trasmessi.

Diventare grandi vuol dire assumersi la responsabilità che tutto quello che non ci è arrivato dai nostri genitori, dobbiamo darcelo da soli, senza incolpare gli altri per ciò che ci manca. Essere consapevoli che tutto ciò che ci è stato trasmesso, era tutto quello che potevano darci, e tutto quello che abbiamo ricevuto. Oggi sono gli strumenti a nostra disposizione per ottenere quello che ci serve e che ci è mancato.

Anche i genitori ricevono molto dai figli: gioia, vitalità e anche molte opportunità di crescita. È molto bello per i genitori essere apprezzati dai propri figli ma ciò esula dall'espressione "i genitori danno ed i figli ricevono" ad un livello molto più profondo. I genitori danno la vita ai loro figli e questo dono è

talmente grande che non lo si può bilanciare con ciò che i genitori ricevono in cambio. Starà ai figli dare a loro volta ciò che hanno avuto.

Nel caso di innamorati, ad esempio, la relazione amorosa continua fin quando ognuno tende a dare sempre un po' di più di quanto ricevuto, così da mantenere il rapporto vivo. Le stesse considerazioni valgono nell'accezione negativa. Chi riceve un torto deve renderlo. Moralmente è difficile da accettare, ma a livello sistemico è necessario al fine di tornare in equilibrio.

A livello sistemico, le generazioni successive, quindi chi viene dopo, porterà su di sé il peso di quel torto e in sé un senso di rancore o vendetta che non gli appartiene. Proprio per questi motivi è importante che chi riceve il torto, lo deve restituire in misura di poco inferiore, così da chiudere la relazione.

#### 4.4. DISARMONIA NEGLI ORDINI

Il rispetto degli ordini dell'amore è imprescindibile affinché ci sia armonia all'interno del sistema, si sperimenta che il posto "giusto" ci dà una grande sensazione di libertà e serenità. Un'altra indicazione di Bert Hellinger è che, nel sistema famiglia, non basta considerare i genitori per primi rispetto ai figli, ma bisogna notare cosa accade nel rapporto fra grande e piccolo perché a volte i genitori pensano che stanno dando ma in realtà stanno chiedendo. Quando vi è disarmonia il sistema si ammala.

Occupare un posto che non ci spetta significa violare l'ordine gerarchico: se un bambino percepisce interiormente che uno dei genitori è attratto dalla morte, può pensare interiormente: "meglio io che te". Vale a dire per esempio: "ti seguo nella morte o nella malattia o nel destino"; "è meglio che mi ammali io piuttosto che te"; "preferisco sparire io al posto tuo": "voglio espiare la tua colpa"; "è meglio che porti io la tua colpa al tuo posto".

Il bambino non è consapevole quando si mette al di sopra dei suoi genitori, stringe con loro un accordo: “vi proteggo io” e lo fa perché li ama tanto, al punto di sacrificare la propria vita.

Allo stesso modo, la presunzione di essere migliore rispetto ai genitori, pone il bambino, in un posto non suo, con un peso di responsabilità troppo oneroso. Egli non riesce a compensare e rischia così di ammalarsi mentre il genitore di indebolirsi, non sapendo di aver lasciato ad altri delle sue incombenze perché qualcuno (in questo caso il figlio), lo ha distolto dalla comprensione delle dinamiche esistenziali.

\*\*\*

Nella rappresentazione di una costellazione, appare che l’essersi fatto carico di pesi non nostri offusca la visione della realtà.

L’energia e gli sforzi che si fanno per realizzare i nostri progetti sembrano vani e a rimetterci sarà il nostro potere personale, la capacità di fare scelte coerenti con il nostro sentire, in altri termini il nostro Terzo chakra si blocca.

La risoluzione sta nel riconoscere questi carichi e restituirli ai legittimi proprietari in amore, riconoscendo ad ognuno le responsabilità spettanti.

Questo è il caso di Giulio 45 anni che si è presentato ad un seminario di costellazioni, volendo risolvere la sua situazione sentimentale. Non riusciva ad avere una storia stabile, le sue relazioni dopo qualche tempo sembravano naufragare senza un vero motivo.

Su indicazione del conduttore mette in scena tre rappresentanti: uno per sé, una donna per rappresentare la relazione amorosa ed un partecipante per il blocco. Dalla posizione assunta dai membri, ci si rende immediatamente conto che Giulio non vede l’amore perché gli è impedito, il blocco è posizionato fra i due. Il conduttore fa delle domande al blocco scoprendo che si tratta di sua madre. I genitori di Giulio si sono separati quando lui era piccolo, eppure anche se in età matura, si tratta di una ferita che ancora sanguina. Da piccolo vedendo sua ma-

dre soffrire e considerandola come la parte più debole della coppia, inconsciamente le ha promesso che si sarebbe preso cura di lei, che non l'avrebbe mai lasciata sola e di fatto così è stato. Giulio pure avendo un buon lavoro in cui ricopre un ruolo di rilievo, non ha mai smesso di vivere con la mamma e a livello inconscio nessuna donna poteva sostituirla.

La situazione si è sciolta quando Giulio si è reso conto di essersi caricato di pesi non suoi, occupando il posto di suo padre. Egli ha restituito con amore le responsabilità ai suoi genitori, accogliendo la vita che gli è stata donata e procedendo per la sua strada.

\*\*\*

Marta 30 anni, condivide con i presenti ad un seminario, che soffre di mal di gola e tosse frequenti. Si presenta come una ragazza di poche parole, timida, riservata ed il suo malessere non fa altro che sottolineare un blocco a livello del Quinto chakra.

Il conduttore, dopo un breve raccoglimento, le chiede di scegliere tre rappresentanti: uno per sé, uno per il suo malessere ed uno che rappresenti il suo bisogno. La costellazione porta alla luce un segreto di famiglia, nello specifico un figlio illegittimo che i nonni avrebbero deciso di non rivelare, per mantenere la "buona" reputazione.

Il sistema conserva tutto ciò che gli appartiene e che ritiene giusto, dai membri alle memorie. La convinzione limitante che nel nostro caso, si tramanda, è che il segreto era lì a protezione e che se il cliente ne fosse venuto a conoscenza, ne avrebbe potuto soffrire tanto da soccombere.

Nella messa in scena tutto appare, non è importante riportare alla luce i dettagli che hanno determinato il segreto, quello che di certo si evince è che il non detto si rende evidente, Marta non conosce l'evento ma nel suo inconscio percepisce che gli appartiene. Accoglie nell'amore quanto accaduto restituendo le responsabilità ai suoi avi e proseguendo nel suo cammino alleggerita ma soprattutto con tanta voglia di comunicare.

#### 4.5. TECNICA DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

La bellezza della terapia sistemica, cui appartengono le Costellazioni Familiari, è proprio quella di non considerare l'individuo isolato, ma come facente parte di un sistema, e quindi assoggettato alle sue leggi ed alle sue dinamiche. È indispensabile portare alla luce tali dinamiche per sciogliere quei nodi, spesso provenienti dal passato, in cui l'Amore è rimasto bloccato e che impediscono alla persona di vivere liberamente e determinano consapevolmente il proprio destino.

Le Costellazioni Familiari sono qualcosa di più di una terapia tradizionale, ci permettono di ricercare, sperimentare e comprendere cosa rende bella e degna di essere vissuta la nostra esistenza.

Durante una costellazione familiare le problematiche dei clienti vengono portate in campo ed elaborate attraverso l'espressione di rappresentanti scelti tra il pubblico. La differenza con lo psicodramma sta nel fatto che nella messa in scena delle costellazioni familiari si comincia a dare credibilità tanto al sentire dei rappresentanti quanto al loro linguaggio non verbale, cioè alle posizioni da loro inconsapevolmente assunte. Ancora più semplicemente, quanto detto vuol dire che se un rappresentante, che supponiamo in quel momento sta interpretando un trisavolo, verbalizza di sentirsi in una certa maniera, per esempio triste o arrabbiato e questo è comprovato dalla risposta non verbale di tutto il campo, la sua affermazione è allora considerata come vera e si va avanti prendendola in grande considerazione.

Questa messa in scena, permette di evidenziare le dinamiche inconscie che possono causare disagi e sofferenze in diversi aspetti della vita: nelle relazioni affettive, nelle relazioni professionali, nel rapporto con il denaro, con la salute ecc. In genere, la costellazione si svolge durante incontri di gruppo dove ogni partecipante esplora la propria tematica, tutti i presenti si dispongono in un cerchio e tra loro si pone anche il facilitatore. Quest'ultimo una volta definiti i

soggetti o gli elementi da mettere in campo, chiede al cliente di raccogliersi in sé stesso per poi scegliere i rappresentanti fra cui uno che prenda il suo posto nella scena. Solo a quel punto il cliente si siede accanto al conduttore in modo che entrambi abbiano la visione completa dell'insieme. Come già detto, ai rappresentanti è richiesto di assecondare, ogni loro istintivo movimento fisico. In maniera del tutto inconsapevole, loro avvertono ciò che i membri della famiglia o del sistema in questione provano o hanno realmente provato, accedendo ai sentimenti ma anche alle sensazioni corporee delle persone, da loro rappresentate, che sono memorizzati nel "campo cosciente" del sistema stesso. È questa è la magia della costellazione!

Il conduttore ponendosi in uno stato di empatia, senza giudizio, senza aspettativa con un puro intento di amore, entra in risonanza con il "campo cosciente" del cliente, aspettando se agire o no, con parole risolutive, con l'ingresso di nuovi rappresentati oppure lasciare che tutto accada e si riveli!

Per trovare una soluzione è importante avere presente come assunto, che:

*“ciò che è stato fatto per amore può risolversi solo con l'amore”*

La soluzione accade e viene alla luce attraverso un graduale cambiamento di posizioni nello spazio e percezioni emotive dei rappresentanti.

Mentre la costellazione evolve verso stati di maggiore comprensione e verso un'immagine di armonia, genera uno stato di equilibrio e pace, che va a vantaggio della persona interessata ma, di riflesso, porta beneficio anche al nucleo familiare e a tutti i partecipanti.

Sembra quasi "miracoloso" ma ciò che accade è che la scena rappresentata porta ad una trasformazione interiore della persona, dapprima ad un livello inconscio poi col tempo diviene consapevolezza pura.

#### 4.6. CAMPO COSCIENTE

Nelle rappresentazioni ci imbattiamo nel fenomeno per cui i rappresentanti hanno accesso a conoscenze che in realtà possono essere disponibili solamente alle persone che essi rappresentano. In altre parole: i rappresentanti percepiscono le sensazioni e i rapporti fra le persone estranee che essi rappresentano. Questo è il fondamento su cui si basa il lavoro sulle costellazioni familiari, senza il quale le costellazioni non sarebbero immaginabili.

Chi prende parte a una rappresentazione, per la prima volta, rimane sorpreso. In che modo i rappresentanti percepiscono quelle sensazioni e reazioni, che non nascono da informazioni supplementari?

La persona che mette in scena la rappresentazione ascolta sempre con la massima attenzione tutto quello che i rappresentanti dicono, ed il più delle volte non fa altro che confermare.

La realtà è che i posti all'interno di una rappresentazione hanno la loro energia, per cui chiunque si trova in quel posto reagisce in modo analogo.

Per questo fenomeno, che si verifica immancabilmente, Albrecht Mahr ha coniato l'espressione "campo cosciente". È un campo cosciente a legare i rappresentanti alle persone rappresentate e a diffondersi fra tutti i partecipanti. Ed è sempre grazie a questo campo che i conflitti insiti nella famiglia vengono portati alla luce e che si trovano le soluzioni.

Per "campo cosciente", si intende il campo attraverso cui i rappresentati possono accedere alla coscienza delle persone che rappresentano, percependone sentimenti e relazioni ed entrando in contatto, ad un livello molto profondo, con un sistema di relazioni che non è il loro.

L'energia del "campo cosciente" si esprime in due direzioni. Da un lato le rappresentazioni sono una specie di inventario delle energie inconsce presenti in una famiglia. Questo dipende sia dal posto in cui si trova durante la

rappresentazione, sia dalla distanza che ci separa dagli altri membri della famiglia, sia dalla direzione in cui si guarda.

Dall'altro, il "campo cosciente" contiene un'energia che tende alla guarigione. I rappresentanti sentono di esser attratti in una direzione, a volte più intensamente, altre meno. Questa attrazione è sempre presente e conduce alla soluzione.

I rappresentanti sentono queste energie e le comunicano.

Lavorando con le rappresentazioni, il terapeuta impara a fidarsi sempre più del "campo cosciente" e a lasciarsene guidare, fino a percepire il fluire dell'amore e la magia della nostra esistenza.

Ritengo che quello che sentiamo e percepiamo valga molto più di mille formule eppure per chi muove i primi passi alla ricerca del vero sé, può essere d'aiuto e di sprono sapere che la fisica cerca di dare risposte razionali e certe, a quello che c'è di misterioso ed inspiegabile.

A tal proposito, ci viene in aiuto la fisica quantistica ed altri studi, che il biologo e saggista britannico Rupert Sheldrake ha elaborato nella teoria dei "campi morfogenetici", che possiamo associare al concetto di "campo cosciente".

Sheldrake individua la presenza di una forza invisibile nel sistema ma non indentificata con uno dei suoi componenti, bensì col sistema stesso, inoltre questo "campo morfico", responsabile dell'organizzazione della struttura e della forma del sistema, avrebbe una sua memoria determinata – questa sì- dal contributo di ciascun membro.

Il "campo morfogenetico" è un campo di energia che mantiene la struttura del sistema e che per risonanza agisce sulle persone che sono all'interno dello stesso, permettendo l'evoluzione della specie. Le informazioni viaggiano nella duplice direzione, da ogni individuo facente parte della stessa specie al sistema che lo rappresenta e viceversa.

.

Per rendere visibile il campo morfico, che di per sé è invisibile in quanto composto di non -materia, si utilizza l'indagine fenomenologica, cioè si osserva ciò che si manifesta. Aprendo a questo approccio, tutti gli eventi che si manifestano devono essere osservati senza giudizio

Altro fenomeno di fisica quantistica che potremmo prendere in considerazione è l'*entanglement* che evidenzia il legame esistente fra particelle costituenti uno stesso sistema, secondo cui lo stato quantico di ogni costituente il sistema dipende istantaneamente dallo stato degli altri membri. Tale legame, implicito nella funzione d'onda del sistema, si mantiene anche quando dividendo in due la particella, e disponendo le stesse a distanze molto grandi, sollecitando una di esse anche l'altra, fuori portata, avrà le stesse reazioni.

### LE 3 COSCIENZE

*“Nelle nostre relazioni opera anche una coscienza nascosta, di cui non siamo consapevoli. Si tratta di una coscienza sistemica che ha la precedenza sui nostri sentimenti personali di colpa o innocenza e che aderisce ad altri ordini. Ovvero a leggi naturali occulte che plasmano e regolano le dinamiche dei sistemi relazionali umani. Si tratta in parte delle forze della biologia e dell'evoluzioni e in parte di quello dell'occulta simmetria dell'amore che agisce dentro nell'anima” Bert Hellinger*

Quante volte ci hanno imprecato... “farai i conti con la tua coscienza...!”

La coscienza indica uno stato interiore dell'individuo, mi sento bene o male rispetto a quanto l'individuo stesso ritiene giusto, quello che i genitori i nonni gli hanno trasmesso come cosa buona e corretta, rispetto a quanto loro sentivano giusto. In altri termini la coscienza è l'insieme delle regole che agiscono nel sistema e che, anche se non consapevoli, condizionano il nostro vivere.

La costellazione rivela queste coscienze, solo portando l'attenzione consapevole su di esse, che solo a quel punto, si mostrano sotto più sfaccettature....

È come un fiore che sboccia e rende visibili i suoi colori, la sua bellezza; è come un oggetto al microscopio, ciò che non è visibile ad occhio nudo a noi si rivela in tutta la sua maestosità e la sua specificità.

Così avviene con la nostra coscienza, asservandola bene possiamo evidenziare tre diversi suoi livelli: non è unica...c'è una coscienza personale, una familiare ed una che opera al di sopra di ogni altra cosa, la coscienza dello Spirito o coscienza Cosmica che gestisce ed opera in armonia su tutti gli elementi (Terra, acqua, fuoco, aria, etere), per cui tutto è buono e giusto affinché si compia l'esperienza dell'anima, senza giudizio.

Persone che provengono da gruppi o famiglie differenti, hanno differenti coscienze. Infatti la coscienza impone a ognuno ciò che lo lega al suo gruppo e lo avvantaggia, e gli proibisce ciò che lo separa dal suo gruppo e lo danneggia. Anche il singolo segue la coscienza in modo diverso in ogni gruppo, la coscienza serve scopi che si completano come pure si contraddicono, per esempio l'amore e la giustizia, la libertà e l'ordine. In questo la coscienza, per raggiungere il suo scopo, si avvale di sentimenti di colpa e di innocenza. Quello che può verificarsi è che ciò che serve l'amore danneggia la giustizia, e ciò che per il giusto è innocenza, per chi ama forse diventa una colpa.

Per coscienza personale intendiamo tutte le scelte che facciamo in base a quello che noi, come singolo, riteniamo giusto o sbagliato e che riteniamo utili per essere accettati dal gruppo ma in primis dalla nostra famiglia.

La coscienza familiare è molto più ampia, interessa l'intero sistema, ciò che non è buono per il sistema non viene presa in considerazione, il suo scopo è garantire integra l'interessa del gruppo. Nella famiglia se un membro viene escluso per un qualunque motivo, la coscienza familiare opera, ad un livello più profondo ed inconscio, affinché il sistema rimanga integro, ecco perché un

altro membro paga il prezzo dell'esclusione al suo posto, vivendo esattamente come l'escluso. Assume il suo destino, persino le malattie!

Spesso i conflitti più aspri e difficili da risolvere sono quelli che interessano la coscienza personale e quella familiare, a questo punto solo una connessione con qualcosa di più elevato può permetterci di accogliere in amore, i diversi punti di vista, solo rispettandoli potremo trovare la strategia migliore che ci permette di trovare l'equilibrio. Si tratta della coscienza dello Spirito (o coscienza Cosmica), come uomini siamo poca cosa, solo la connessione con DIO (Universo-Madre Creatrice), ci permette di avere una visione empatica, priva di giudizio, di aspettative e con un puro intento d'amore.

## FRASI

Durante una rappresentazione, a persone esterne al mondo delle costellazioni, potrebbe essere difficile far comprendere le dinamiche che le caratterizzano. Pertanto importanti sono le domande che si pongono, il conduttore dovrà essere abile nel trovare quelle giuste, quelle che accendono l'anima della persona e che gli permetterà di collegarsi alla propria verità.

La costellazione è una tecnica fenomenologica, quindi ciò che appare sul momento aiuta il cliente ad osservare l'evento da una nuova prospettiva. Sicuramente il cliente rimane sorpreso e scosso ma per risolvere la problematica, importanti solo le frasi che il conduttore, ispirato, gli chiederà di ripetere.

Le frasi si prendono nel presente e vanno a risanare le memorie del passato, permettono al cliente di risvegliare la coscienza ed accogliere quello che la razionalità rendeva invisibile.

Le parole hanno vita propria ed il cliente riesce a ripeterle solo quando le sente giuste per sé, quando vengono pronunciate, il miracolo accade, si concretizza in loro l'intenzione di guarigione dello spirito e della materia.

## COSTELLAZIONI FAMILIARI SPIRITUALI

Siamo figli di due cromosomi, uno di papà ed uno di mamma e portano in sé tutto il loro vissuto. Gli scienziati, che si occupano di neuroscienza, ci dicono che le nostre cellule si rinnovano ed ogni sette anni il nostro corpo si rigenera completamente, dopo sette anni il corpo non più quello dei sette precedenti, ma non è tutto qui. Mentre la cellula si rinnova il suo carico genetico no!

Grazie ad un sistema neurale centrale ed uno periferico, ogni cellula comunica con tutte le altre, non solo quelle presenti ma anche con quelle future, con quest'ultime comunica passandole tutte le sue memorie, insomma c'è il passaggio del testimone.

Ogni struttura vivente ha la funzione di fare le esperienze e di mantenerne le informazioni necessarie al futuro. In altre parole ogni organismo vivente, attraversa il futuro sulla base delle informazioni che arrivano dal passato, insomma “il passato è l'orientatore del futuro”.

Le memorie del dolore, genetiche ed epigenetiche, passeranno da generazione in generazione, perché nel momento in cui ho vissuto quel dolore, ed ho capito che mi fa male ed è pericoloso, trasmettendolo, attraverso le emozioni provate, metto in maggior sicurezza l'organismo nuovo/futuro. Si rifà al “principio di salute da mantenere nel futuro per evitamento di ciò che è successo nel passato”.

Nel mondo delle Costellazioni Familiari, lo sapevamo già, lo sperimentiamo nella nostra esistenza, nelle rappresentazioni. Il passato va riconosciuto, va portato alla luce ed accolto nell'amore se vogliamo vivere un futuro libero e prospero. Chiedere ai nostri avi di benedire il nostro cammino è l'epilogo di questo percorso di consapevolezza, riconosciamo il loro destino, lasciamo a loro le proprie responsabilità ma siamo loro riconoscenti, possiamo parlare di credito di riconoscenza, se siamo al mondo è solo grazie a loro, alle scelte da loro fatte nel passato.

Molti rituali antichi sono andati persi, poiché dove la scienza non è riuscita a trovare una spiegazione, ha messo l'etichetta di superstizioni per cui di poco conto, molte invece ad un livello inconscio erano densi di significato.

Le Costellazioni Familiari, non possono essere spiegate in toto, vanno sperimentate, è un viaggio nelle memorie del nostro sistema famiglia, è vero che ci rapportiamo anche con altri gruppi, ma tutto ha origine dal nucleo familiare, quello che non risolviamo in questo ambito, lo riproponiamo nelle altre realtà che ci coinvolgono.

Una costellazione è avvolta da qualcosa di magico ma soprattutto da qualcosa di sacro, un vero conduttore non può pensare né agire in cerca di una risoluzione, il sistema si rimette in equilibrio da solo nel momento in cui risulta collegato ad un livello superiore, che esula da tutto ciò che è materiale.

Il conduttore in empatia, senza giudizio e con l'intento di puro amore, funge da ponte fra il sistema e l'Assoluto. Anche la rappresentazione nel tempo si è evoluta, divenendo sempre più spirituale. Negli ultimi anni lo stesso Hellinger, le conduceva stando in silenzio, lui ed i rappresentanti se scelti, e prendevano atto di ciò che accadeva, istaurando un collegamento spirituale con il cliente e percependolo non come singolo ma come facente parte di un sistema.

Essere costellatori richiede grande umiltà ma soprattutto grande rispetto della realtà che si troveranno di fronte, ci sono situazioni davvero complesse a volte incomprensibili ed amorali ma per quanto difficile da accettare, all'interno del sistema tutto è giustificato e nonostante le brutture, ristabilire l'ordine permette all'amore di tornare a fruire in un sistema in cui tutto è considerato buono per lo stesso e dove i membri accolgono quanto successo e proseguono per la loro strada.

Come siamo soliti rammentare: " Dio non assegna una croce più grande di quanto un uomo possa sopportare".

Nella rappresentazione si fa l'esperienza del vero sentire, del percepire cosa voglia dire provare amore vero, quello che non crea un legame malato ma un sentimento che lascia libero di esprimersi, ognuno nella propria essenza.

Fare una costellazione non vuol dire risolvere miracolosamente una situazione difficile, molto spetta a noi, siamo disposti a voler vedere la realtà? non la nostra ma quella che appare nel campo. Siamo disposti ad assumerci tutta la nostra responsabilità? In qualunque caso, non abbiamo più scuse da ripeterci, dobbiamo solo scegliere come proseguire. Prendiamo in mano il nostro destino, il nostro futuro?

Una situazione difficile, portata alla luce, risolve le dinamiche per noi e per tutti i membri della nostra famiglia, come le cellule conservano le memorie, così farà il nostro campo cosciente, terrà in memoria quanto da noi portato a consapevolezza. Se altri familiari sentiranno il bisogno di conoscere sé stessi troveranno delle risposte ai loro quesiti, tenendo presente che ogni membro porta in sé le sue memorie, pertanto potrebbero portare alla luce situazioni diverse dalle nostre, di certo potranno usufruire di strumenti nuovi grazie al nostro lavoro.

Usufruire della tecnica delle Costellazioni Familiari non può prescindere da un percorso di crescita personale...conoscere noi stessi ci aiuta a svelare ciò che ci appartiene da ciò che ci arriva, ed è un percorso senza fine...

*“ciò che è stato fatto per amore può risolversi solo con l'amore”*

La rabbia ed il rancore legano molto di più dell'amore ed il bene, mentre questi ultimi sciolgono... ciò che crediamo di dimenticare con rancore e rabbia mai se ne andrà anzi si rafforzerà e sarà ciò che le nostre cellule tramanderanno alla nostra genealogia futura. Sarà anche l'unico modo con cui sapremo relazionarci agli altri.

L'amore vero è l'unico sentimento che rende liberi... vuol dire amare noi stessi, vuol dire proseguire il cammino lasciando indietro qualcuno, non condividendo

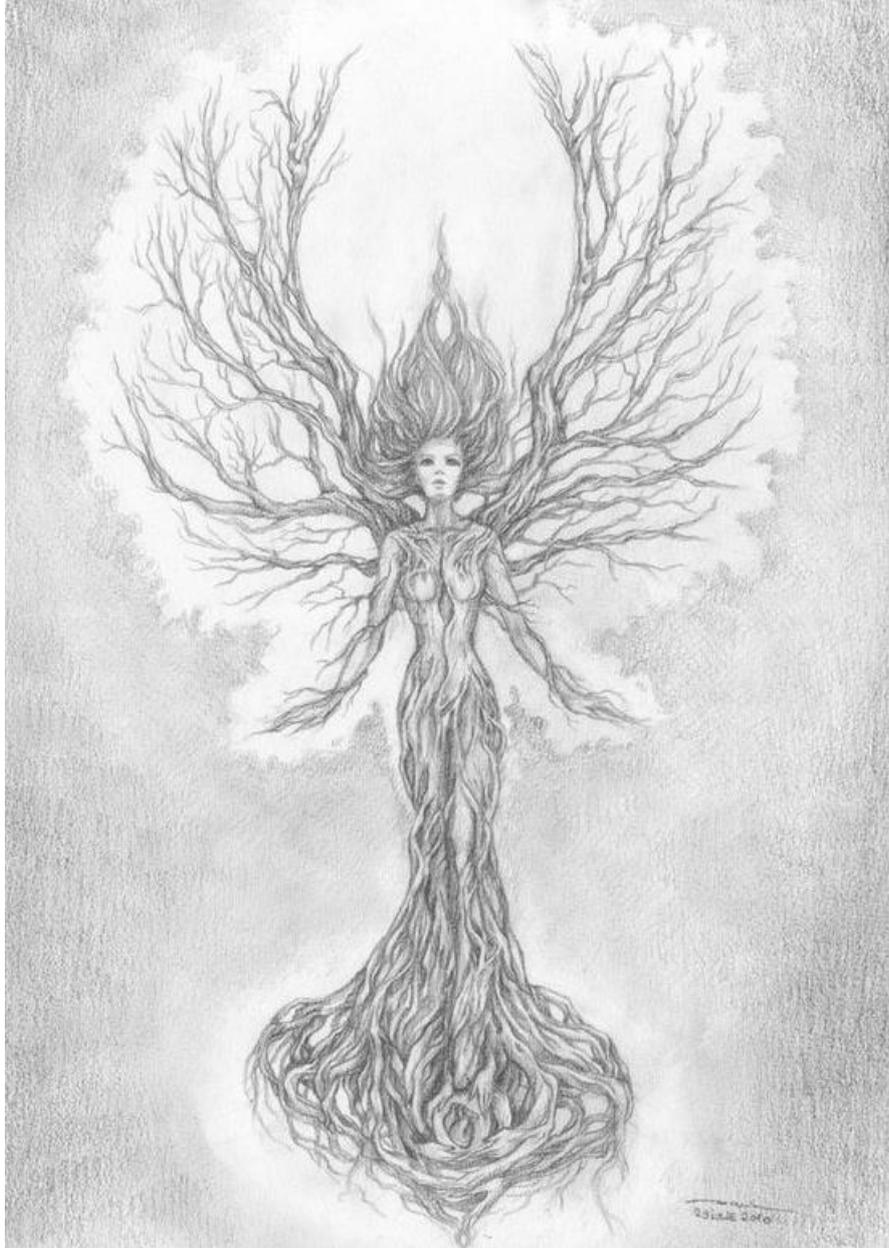
il suo punto di vista ma solo accogliendo le sue esperienze come diverse dalle nostre.

Amare gli altri non vuol dire sacrificare sé stessi ma onorare la propria vita, onorando le proprie radici. Amare davvero potrebbe significare saper portare il dolore, di avere deluso le aspettative che gli altri si erano fatti su di noi, ma certi di procedere lungo un percorso che riteniamo giusto, facendo, se occorre, anche scelte impopolari.

Come facciamo a capire, a riconoscere che il cammino intrapreso sia quello voluto da Dio (Universo-Madre Creatrice) per noi?

Non lo sapremo mai con certezza, l'importante è fare scelte coerenti con il nostro sentire, senza giudizio con un intento di vero amore, se poi i risultati non ci soddisfano faremo nuove scelte cambiando anche idea, il pensiero di oggi non è detto sia vero anche domani. Buon viaggio!

*“Il viaggio più lungo è il viaggio interiore”* Dag Hammarskjöld



## BIBLIOGRAFIA

- Maria Teresa Di Francesco, *I figli amano i propri figli- le dinamiche invisibili che tutti i genitori dovrebbero conoscere-*, Artemia Nova Editrice, 2019
- Bertold Ulsamer, *Senza radici non si vola -la terapia sistematica di Bert Hellinger*, Crisalide, 2001.
- Bertold Ulsamer, *Il Grande Manuale Delle Costellazioni Familiari*, Print on Web srl, 2016
- Bert Hellinger, *Ordini dell'amore. Un manuale per la riuscita delle relazioni*, Universale Economica Feltrinelli/Saggi, 2013.
- Hellinger Bert, *Il viaggio interiore*, Tecniche Nuove,2010.
- Paramahansa Yogananda, *L'eterna Ricerca dell'uomo*, Astrolabio – Ubaldi Editore, 1980
- Di Muzio Marcello, *Dall'Universo all'Anima - l'Io nel riverbero della coscienza*, I Libri del Casato, 2019
- Del Nero Fosco, *Corso di Esistenza*, Trigono Edizioni, 2019
- Lianka, *Leggi Dei Chakra – manuale di guarigione emozionale per vivere, l'apertura dei chakra: 14 Leggi Universali, 7 Centri Energetici, 1 Vita Felice*, Anima Editrice, 2019
- Marianna Tartaglia, *L'Ottavo Chakra, il dono segreto degli Artisti*, OM Edizioni, 2016
- Sali Alba, *Figli che Amano Troppo – come sciogliere i nodi con i propri genitori*, Edizioni Mediterranee, 2016
- Neale Donald Walsch, *Conversazioni con Dio – un dialogo fuori del comune*, Pickwich, 2013
- Williamson Marianne, *Dalle Lacrime alla LUCE – un antidoto spirituale per superare i momenti di sofferenza*, Roi Edizioni, 2019
- Briata Georgia, *Ricordati chi sei Anima Antica – come onda che ritorna al mare*, Melchisedek, 2018
- Byron Katie, *Amare ciò che è – 4 domande che possono cambiare la tua vita*, Edizioni Il Punto D'incontro, 2016