

**Antonio  
Sbisà**

# **ALICE E DIONISO**

**La Razionalità Magica  
e la Spiritualità Olistica**

**UN SAGGIO UNICO  
ED ILLUMINANTE**



Erba  
Sacra

**Ebook**

## **P R O L O G O**

^ Perché ' Alice e Dioniso ' ?

§ Costituisce un invito a sperimentare una nuova dimensione, dentro se stessi, nella propria vita, nel rapporto con gli altri.

^ Che cosa rappresentano ?

§ Due simboli liberi, indipendenti dai loro territori di origine, due direzioni di pensiero.

^ Perché Alice ?

§ Occorre ricostruire la civiltà, l'umanità ed il pianeta: trasformiamoli in un 'paese delle meraviglie'. Sarà possibile se saranno in molti ad avere l'entusiasmo e l'intelligenza necessari per pensare e realizzare idee e comportamenti creativi.

Alice esprime l'intelligenza operativa e ludica, che esplora ricerca lungo i percorsi più insoliti: si sente a casa propria negli enigmi e nei paradossi. Manifesta il pensiero che, invece di attardarsi nella mente e nella rappresentazione, raccoglie la sfida del momento presente per creare la realtà, con fiducia ed amore.

^ Perché Dioniso ?

§ Accenna all'ebbrezza divina, alla danza degli dei, alla riconciliazione dei sensi e dello spirito, alle frontiere dell'estasi.

^ Stai proponendo un testo libero ?

§ Lo vorrei libero, spero che rimarrà tale quando volerà fra i pensieri delle altre menti, senza essere rinchiuso in cassetti ideologie riferimenti storici, senza essere soffocato dallo spirito di gravità, dalla serietà pessimista e scettica.

^ A quali lettori è destinato?

§ A chiunque voglia pensare ed agire in modo nuovo: propongo un mazzo di carte, ci possono essere molti giochi; determinante sarà l'atteggiamento di chi vorrà giocare.

^ Che cosa intendi per giocare ?

§ Unire gli sforzi del pensiero, del cuore, della fantasia, dell'intuizione, della volontà, per esaminare tutte le possibili implicazioni ed applicazioni dei concetti nascosti in queste carte. Ma ogni aspetto della psiche dovrà fare il proprio gioco in modo indipendente dagli altri, senza confusione per esempio fra il lavoro del pensiero e quello della volontà.

^ Quali sono queste carte, questi concetti ?

§ Rappresentano una totalità, il gioco consiste nell'elaborare e sperimentare ogni concetto, considerato sia a sé che in relazione agli altri. Posso accennare a qualcuna di queste carte-pensiero, le altre emergeranno nei viaggi che faranno dentro ed attraverso i partecipanti:

- ciascuno di noi è 'Dio';
- il pensiero crea la realtà;
- non esiste la morte, la vita continua infinita ricca e creativa, e le esistenze si susseguono lungo percorsi misteriosi ed affascinanti, che noi stessi scegliamo;
- la sessualità può permettere di sperimentare il divino;
- il karma ricorda che siamo il risultato dei nostri pensieri e delle nostre azioni, ci dà la possibilità di costruire un futuro libero e felice;
- tutta la vita può esprimere passione e felicità, dal lavoro ai rapporti ai divertimenti agli impegni;

^ Come dovrebbero accogliere questi pensieri i lettori?

§ Il gioco comincia subito. Non si tratta di reagire immediatamente alle informazioni, rifiutando a priori od accettando con entusiasmo, magari senza comprendere fino in fondo le implicazioni in tutti e due i casi.

Il lavoro-gioco che propongo cerca di superare i limiti tradizionali di una lettura passiva. Posso risponderti auspicando che le persone si dispongano al gioco cercando di sperimentare sin dall'inizio il viaggio complessivo. Non si può comprendere una teoria se non diventa un'esperienza reale: propongo un rapporto reciproco fra il pensiero e l'azione, una continuità fra il momento della lettura e le scelte quotidiane che le persone realizzano.

^ Che cosa significa ? Come fare concretamente ?

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

Agendo sulla respirazione e sul silenzio, con l'aiuto di una musica adatta e di un ambiente tranquillo, si può cominciare ad entrare in uno stato più profondo

di autenticità e di risonanza. A questo punto una lettura intuitiva ed immediata può fare entrare nello spirito del gioco, abbandonando più facilmente ogni reattività mentale. L'assimilazione avviene lenta, quasi entrasse nel corpo e nello spirito attraverso il respiro: il controllo dei pensieri permette meglio che i nuovi venuti si facciano conoscere, vengano accolti bene, con disponibilità, con amore.

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

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

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

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

Si possono porre due situazioni diverse. Con una prima si invita la ragione a regolarsi di conseguenza in riferimento ad un'ipotesi scelta: la domanda-ipotesi ' e se fosse vero ? ' può essere applicata singolarmente ai diversi concetti. Verifichiamo l'ampiezza progressiva dei percorsi possibili, e poi gustiamo sentiamo immaginiamo le possibilità.

La seconda situazione posta fa appello invece alla volontà: 'come vuoi che la realtà sia ?', sempre con riferimento ai singoli diversi temi. L'esercizio consiste nella focalizzazione della volontà, 'come se' essa effettivamente cominciasse a costruire la realtà che si vuole. In questo caso è opportuno non fare alcun riferimento alla valutazione razionale: la situazione riguarda la

possibilità di scelta e di libero arbitrio della persona, come se nulla al mondo potesse osteggiarla, e calandola poi in rapporto profondo al proprio sentire.

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

^ Ma tutto questo processo non può dare l'impressione di forzare le persone a credere in qualcosa ?

§ No certamente. Le persone sono sempre libere di seguire le loro opinioni ed i loro impulsi. L'invito ha due aspetti. Da una parte può essere opportuno diventare consapevoli che quanto più ci identifichiamo con i nostri pensieri, le nostre reazioni, pensando di essere di più noi stessi, in realtà subiamo soltanto la nostra reattività, risultato e fonte di condizionamenti sociali e psicologici.

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

^ Non rappresentano momenti contrastanti il rilassamento, la logica, il discorso libero ?

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

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

^ Allora non sono molto importanti i contenuti che esprimi, quanto piuttosto il gioco che proponi?

§ I contenuti sono molto importanti, provengono sia da una testimonianza personale, sia da una ricerca scientifica. Il problema è che le parole vengono facilmente assorbite e neutralizzate dalla coscienza comune.

E' necessario proteggerle dalla reattività mentale, cercare dentro se stessi esperienze profonde, ma sarebbe anche importante cominciare a vivere partendo dal sentire la gioia e la felicità onnipresenti.

^ Introduci così un altro tema ?

§ No assolutamente, se prima accennavo alle possibili acrobazie di Alice, ora invoco il sorriso di Dioniso. Esistono esercizi bioenergetici che aiutano ad individuare ed esprimere le emozioni negative e le tristezze, in modo da essere poi più liberi e rilassati. Dopo si può cominciare a godere la vita partendo dai propri piaceri e dai propri stati d'animo positivi, per espanderli sempre più in tutta la vita, fino a sentire la crescita della propria gioia.

^ Non rischiamo così di rafforzare l'egoismo?

§ Per amare gli altri occorre sapere amare molto bene se stessi. Come possiamo dare agli altri la gioia la felicità e l'entusiasmo se prima non li realizziamo dentro di noi ?

^ Anche qui proponi esercizi ?

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

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

^ Hai altro da dire prima di cominciare il viaggio?

§ Le risposte verranno appena si comincerà ad esplorare qualche situazione di gioco come quelle proposte. Non accennerò più al gioco delle carte, può essere inventato da ciascun lettore, partendo da sintesi grafici disegni di proprio gradimento, ed inventando reti di implicazioni scoperte conseguenze possibilità. Il lavoro attivo è indispensabile.

Il testo costituisce sia un libero gioco di invito all'impegno ed alla curiosità, sia un tentativo diretto di stimolare la formazione personale e professionale e di ampliare gli orizzonti della ricerca scientifica e spirituale. Non sono certamente il solo a pensare in queste direzioni: pure differenziandosi le ricerche ed i pensieri, molti autori hanno contribuito ad ispirarmi ed a documentarmi, molti presentano proposte più esaurienti nei diversi campi. Attraverso le note propongo sia una piccola antologia di riferimenti e di bibliografie, sia un concreto 'smistamento' per l'attenzione che voglia proseguire su altri binari per esercizi o riflessioni, tornando poi liberamente alla mappa presente.

^ In che senso parli di formazione ?

§ Riferisco la formazione dell'individuo ad un processo permanente e globale di crescita. Ogni individuo evolve e si realizza, in un percorso difficile, fra la riproduzione dei condizionamenti, l'adattamento sociale e lo sviluppo delle potenzialità. Per comodità di discorso si può distinguere fra l'evoluzione naturale dell'individuo, come autoformazione, e gli interventi ed i processi formativi che intervengono nell'evoluzione primaria. Normalmente non abbiamo un'evoluzione: le persone nascono nei loro ambienti e nei loro condizionamenti e tendono a riprodurli. Anche le istituzioni educative tendono spesso ad adattare l'individuo alla società. Ma la realtà rappresenta sempre un intreccio di condizionamenti e potenzialità, e si possono risvegliare processi di realizzazione creativa e di trasformazione.

^ Che cosa si può intendere per formazione dell'individuo?

§ Si tratta di un processo che si presenta come formalizzazione, come concentrazione in una forma, e questa segnala esprime il passaggio dalla potenzialità alla realizzazione. Diversi sono poi i livelli di realizzazione: tutto ciò che è potenziale può essere represso o può essere risvegliato e realizzato. Nell'uomo si può parlare di realizzazione delle diverse funzioni e capacità, dalla volontà al carattere al pensiero alla sensibilità all'amore al corpo alla capacità di trasformare la materia e di agire con gli altri. Ma occorre poi anche un livello di realizzazione della persona totale, come armonizzazione delle diverse capacità in una unità dinamica di autocoscienza e di autorealizzazione. Il progetto formativo che presento insiste infatti sull'unità fra il corpo la mente e lo spirito in un processo di individuazione e di congiunzione sociale-cosmica.

^ Perché l'accento allo spirito?

§ Perché penso che costituisca una parte essenziale nello sviluppo dell'essere umano. L'ipotesi centrale presente nel testo riguarda la possibilità di distinguere totalmente fra l'insegnamento della religione delegato alle istituzioni

ecclesiastiche e la formazione spirituale della persona, come fenomenologia da sperimentare scegliere e verificare su basi scientifiche e laiche. Per cui l'immagine dello spirito, qui, deve essere distinta, sui diversi piani concettuali emozionali e sociali, sia da ogni riferimento alla tradizione cattolica, così come questa viene vissuta nella media rappresentazione sociale e scientifica, sia da qualsiasi altra forma di spiritualismo che voglia isolare lo spirito dal mondo.

^ Ma che cosa intendi tu qui per 'spirito'?

§ La possibilità e la capacità di realizzare imprese nell'infinito. Potrebbe essere la prima carta da sperimentare.