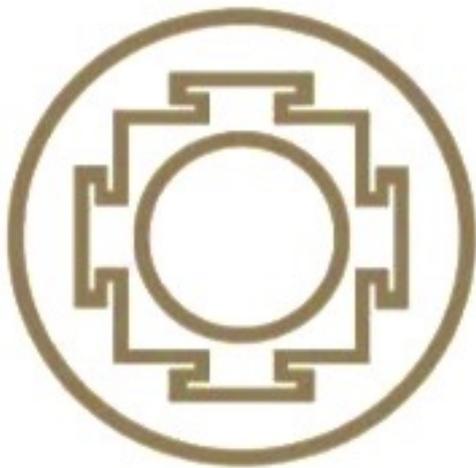




Racconti di esperienza
Antonella Cici
Emanuela Widmar

Breve raccolta di considerazioni, intuizioni, ispirazioni
e comprensioni minime



Antonella Cici
anto24787@gmail.com

Emanuela Widmar
emanuelawidmar@gmail.com

Parchi di Studio e Riflessione
Attigliano, settembre 2021

RACCONTI DI ESPERIENZA

“Non dimentichiamo le piccole frasi che sono sorte dentro di noi, non dimentichiamo le intuizioni che ci sono arrivate improvvisamente, non tralasciamo di annotare alcune verità che siamo riusciti a percepire, perché le abbiamo viste danzare brevemente nel nostro cammino o perché le abbiamo viste nei nostri sogni ristoratori dopo il nostro pellegrinare. Queste frasi, queste intuizioni e queste verità danzanti sono ispirazioni che siamo pronti a ringraziare, sono ispirazioni che c’invitano ad andare oltre le nostre esperienze...”

(Giornate di esperienza spirituale-Silo-3,4,5 Maggio 2007- Punta de Vacas, Mendoza, Argentina)

“...si dovrebbe tener conto dell’esistenza di fenomeni che a volte uno ha sperimentato: folgorazioni, estasi, nel sonno, nel dormiveglia e nello stato di veglia. Insinuazioni di altri livelli di coscienza. In alcuni casi, alcune percezioni accidentali sono di un livello più alto, più interessante, più completo, più ispiratore e più potente...”

(Drummond 1 aprile, 30, 31 marzo 2000)

Introduzione

L'idea di questa produzione comune è nata durante un lavoro di gruppo che ci ha portato a considerare l'importanza di aprirsi e comunicare questo tipo di esperienze all'interno di un interscambio con un numero ristretto di persone. Ci siamo rese conto, però, che sarebbe stato ancora più utile rendere pubblici certi momenti speciali, certe intuizioni che abbiamo vissuto e che, sicuramente, anche altre persone hanno sperimentato, ma che, forse, non hanno dato loro l'importanza che meritano.

Crediamo, dunque, che come è accaduto a noi, alcune esperienze, alcune comprensioni, una volta che sono state riconosciute e descritte, possano essere di aiuto e d'ispirazione anche per altri.

Raccontiamo situazioni di vita in cui una realtà trascendente ci ha portato "oltre"; una realtà che si apre a noi quando compiamo azioni con unità interna, quando ci mettiamo in contatto con la natura, quando siamo empatici con gli altri esseri umani e con noi stessi.

Tutto ciò è semplice ed è possibile e la sua bellezza sta proprio lì: il quotidiano che diventa straordinario.

Antonella ed Emanuela

ESPERIENZE di ANTONELLA CICI

Vola verso le stelle...

È passata appena una settimana da quando mamma ha lasciato questo spazio e questo tempo. È una settimana in cui prevale un clima nostalgico che mi lascia poca energia e una fragilità emotiva.

Arriva finalmente il giorno dell'incontro di comunità del Messaggio di cui faccio parte. La mattina sono andata ad Attigliano per sbrigare alcune cose, rientro a Roma in tarda serata appena in tempo per collegarmi via zoom (causa pandemia) all'incontro a cui voglio, comunque, partecipare. Sono stanchissima, accompagnata da un malessere fisico; ho mal di testa e pochissima energia, un fil di voce e con fatica riesco a parlare. Ho la chiara sensazione che tutto derivi dalla tensione dei giorni precedenti, dal precipitare degli eventi, dal vuoto che ha lasciato mamma, dalla sua mancanza.

Con non poca fatica, facendo un minimo di resistenza, su richiesta di Rachele di leggere qualcosa, apro a caso il libro del Messaggio: Cap.lo XIII - I Principi. Non mi va proprio di leggerlo e sfoglio il libro non sapendo su cosa soffermarmi, poi arrivo al capitolo "La realtà interiore" e decido di leggerlo, nonostante non ricordi bene di cosa tratti; penso che possa essere, comunque, poco comprensibile senza la lettura del precedente brano "Gli stati interni", quindi faccio una breve sintesi di quello che, secondo me, tratta detto capitolo e inizio a leggere.

La lettura non è come le altre volte, non mi preoccupo di leggere bene o male, sono immersa in ciò che leggo, sono sola con le parole, come se le penetrassi, comprendendo, mai come prima, di quanto siano importanti gli stati mentali, di come la sofferenza o l'ascesa siano legate ad essi. Leggo l'ultimo capoverso, *"Così, oggi vola verso le stelle l'eroe di quest'età. Vola attraverso regioni prima ignorate. Vola verso l'esterno del suo mondo e, senza saperlo, è spinto verso il centro interno e luminoso"*. Colgo in profondità che mamma ha lasciato il "mondo conosciuto" e che si trovi in regioni prima ignorate, forse smarrita, ma spinta verso la luce e qui, l'idea che scopra un posto meraviglioso, l'idea che si trovi in un paesaggio a noi sconosciuto, ma sicuramente ricco di bellezza come piace a lei, che si trovi nel suo centro interno e luminoso, mi riempie di commozione. Per la prima volta intendo in profondità questo capitolo. Spiego agli altri il motivo di tale commozione e inizio a sentire un cambiamento nel clima.

Durante l'interscambio, poi, mi rendo conto dell'importanza di leggere qualcosa del Messaggio prima delle cerimonie. Una messaggera si apre parlando del suo stato fisico, della sua malattia; lo trovo molto interessante e importante per lei. Sento quanto lei abbia bisogno della nostra vicinanza e del Messaggio. Quella vicinanza che ho sentito tanto in questi giorni, con messaggi, benessere, questo appoggiare con affetto ed in modo disinteressato e per la prima volta mi si è resa palese L'Azione Valida. Il bersaglio del mio benessere, in questo incontro, è stata colei che ha comunicato le sue difficoltà e solo dopo esserci lasciate, ho sentito la validità di questa azione, per la prima volta ho "sperimentato" l'azione valida, un conto è supporre l'azione valida un conto è sperimentarla, sia nel riceverla che nel farla.

Al termine dell'incontro ho il clima trasformato, il mal di testa sparito, l'affaticamento notevolmente diminuito, mi sento "allegra"!

Non so quanto durerà questo clima, ma so per certo che di fronte alla morte si può avere uno stato mentale differente dalla sofferenza cui, in caso di perdita, si può tornare.

Mamma mi ha regalato l'opportunità di sperimentare nuove esperienze e ringrazio l'insieme perché ha fatto sì che ciò accadesse.

Visita a Casa Giorgi

Con alcune messaggere c'è la possibilità di partire per trascorrere un paio di giorni al Parco Casa Giorgi. Dopo qualche tentennamento decido di superare diverse resistenze e parto insieme ad altre 4 messaggere. Il viaggio è piacevole, arriviamo con il buio, per cui è tutto un po' più difficoltoso, ma piano piano le mie tensioni si sciolgono in compagnia di questa bella gente. Il mattino successivo facciamo colazione tutti insieme, ad un certo punto sento la spinta ad andare alla fonte; non è proprio vicina, non conosco bene l'ambiente, si parlava di un lupo che si aggirava da quelle parti, ma di nuovo decido di superare i miei timori e così avviso gli altri e mi incammino.

Da subito sento in me qualcosa di diverso, il paesaggio è bellissimo, facilita a "sentirmi" più internamente. La fonte invita al raccoglimento, un angolo di pace tra intrecci di alberi, suoni della natura, che seppur nella loro bellezza ho associato alle difficoltà della vita; man mano che percorrevo il cammino in pietra, l'ho sentito sempre più interno, un cammino che al termine del

sentiero tracciato poteva confondersi con l'ambiente circostante e, quindi, potevo smarrirmi proprio come nella vita.

Dentro di me, però, è sorta la certezza che niente di male lì poteva accadermi e, quindi, messi a tacere i timori, sono arrivata in questo spazio in cui l'animo prende respiro, uno spazio interno luminoso, di apertura in cui ho potuto registrare il non effimero, qualcosa di commovente. Insomma un po' difficile spiegare quel che ho provato; l'immagine di quello spazio fisico è ben piazzata in me, con tutto ciò che mi ha suscitato.

Tornata a Roma, ringrazio un messaggero per tutti coloro che hanno prestato la loro opera nella realizzazione di questo Parco, per il grande lavoro che hanno fatto e che ha contribuito a che tutto ciò si desse.

Sono stati giorni bellissimi, intensi e allegri.

Il Benessere

Sto partecipando da diverso tempo a un gruppo di studio, dove settimanalmente leggiamo materiali, discutiamo, ci scambiamo opinioni e informazioni.

Un giorno, tramite Isabel, ci arriva un messaggio da un messaggero dell'Equador, fondatore di un Parco di Studio e Riflessione, colpito dal Covid. Un messaggio molto intenso con cui chiede di aiutarlo a superare la malattia e tutte le difficoltà che il virus gli sta procurando ma, soprattutto, di aiutarlo a integrare la paura che sente e che cerca di attecchire come se fosse verità. Chiede che tutti gli amici lo aiutino a connettersi non solo con la parte migliore di se stesso, ma anche con il processo congiunto affinché il miglioramento che ne derivi, sia incanalato in tutti. E' un messaggio che mi colpisce molto perché svela non solo la sua fede interna, ma anche i suoi timori piegati dalle richieste dell'insieme; va oltre la sua difficoltà personale e nelle sue parole sento fortemente il "noi", sento il suo profondo affetto verso chi ha avuto la fortuna di conoscerlo e intravedo in quel messaggio non solo la richiesta di mandar via il virus, ma anche di apertura al futuro, qualunque esso sia, per lui e l'insieme.

Tutto questo e il fatto non meno importante della costruzione di un Parco, mi avvicina tantissimo a lui, perfetto sconosciuto sino a quel momento, provo affetto e partecipazione. Nella cerimonia di benessere mi connetto fortemente con il suo essere, sento che è un sentimento profondo: è amore. Comprendo la magia della nostra cerimonia che permette di connettersi con l'intangibile che è nell'altro e in te stesso. Comprendo anche che da adesso fa parte della mia vita.

Mi tornano alla mente alcune parole di Silo che recitano più o meno così: “Se tu approfondisci dentro di te ed io approfondisco dentro di me, lì ci incontreremo”.

ESPERIENZE di EMANUELA WIDMAR

Le risposte

Il clima di solitudine e incapacità che sento in questo periodo storico di catastrofe planetaria, è ancora più difficile da affrontare che in altri momenti della mia vita. È un registro di impotenza che mi impedisce di pensare, di cercare una uscita da questa situazione. Momento difficile.

- Che posso fare in questa situazione per non sentirmi così inutile?
- In che modo posso portare un aiuto per alleviare situazioni di sofferenza di tanti esseri umani?
- Molte persone che conosco negano o mistificano quello che sta accadendo nel mondo. Posso fare qualcosa per convincerle ad affrontare in modo consapevole questa situazione?

Mi dirigo al Parco, il mio luogo di ricongiungimento interno, un luogo carico di significato, un luogo dove, anche se non c'è nessuno, non ci si sente mai soli, un luogo dove non è possibile giustificarsi e assolversi per le proprie azioni contraddittorie, ma ci si può riconciliare con se stesso e con l'Altro. Un luogo dove trovare risposte a tante domande.

Passeggio, rifletto, leggo qualcosa.

Mi accompagnano le parole di Silo:

“A volte hai davanti agli occhi l'immagine o il suono di ciò che porti da così lontano e poi entri in un momento straordinario; un'emozione come se tutto il bene ti fosse stato dato insieme, ti travolge. Chi ti osserva dall'esterno non vede niente di speciale, invece tu sei in presenza degli dei.”

(Silo, Sobre el Impulso. Disciplina Mental 2010)

Mi fermo, il mio sguardo si espande verso la campagna, incomincio a sentirmi più serena e in sintonia con il paesaggio.

Le risposte cominciano ad arrivare:

- Non puoi sentirti responsabile di quello che sta accadendo nel mondo.
- Non ci possono essere sensi di colpa per azioni che tu pensi di dover fare

per risolvere situazioni di tanti esseri umani e che, però, non riuscirai mai a compiere.

-Cura il tuo quotidiano, agisci dove puoi, rendi allegro il tuo ambito.

-La Buona Conoscenza ti aiuterà a scegliere da che parte stare.

-Non aspettarti qualcosa da chi non te la può dare, neanche da te stesso.

Un vento leggero porta via il mio clima di impotenza.

La comprensione arriva accanto a un cespuglio di rose in fiore.

Il mondo mi è amico.

Gli dei sono vicini.

La giustificazione

Qualche volta ho giustificato delle azioni incoerenti sia compiute da me, sia portate avanti da altre persone.

La sofferenza che mi reca il giustificare certe situazioni contraddittorie, mi ha fatto capire l'importanza di interrompere e modificare questo mio atteggiamento. In particolare ho posto l'attenzione sulle mie azioni, quelle un po' slabbrate, quelle di cui non ho il registro di unità interna, quelle azioni che a volte porto avanti lo stesso, anche se mi sento scomoda e in contraddizione nel farle.

Un giorno, dopo un seminario di lavoro interno al parco, ho iniziato a riflettere su questo mio comportamento e, alla fine, ho avuto questa comprensione: la giustificazione di certe azioni incoerenti rallentava il mio processo di liberazione dalla sofferenza. È stata la prima volta che questo registro si è inserito così profondo e persistente in me.

Quando mi rendo conto che agisco senza unità interna, in modo meccanico, so che è fondamentale che mi fermi a osservare certi miei comportamenti per riuscire a capirne le motivazioni. Penso che tutte le azioni, anche quelle che hanno il colore interno della contraddizione, non abbiano limiti nella loro efficacia. Anche quando non le considero più e le dimentico, conservano comunque la loro influenza negativa. Inoltre, ho verificato che un atto lanciato senza coerenza può colpire l'Altro, può fare molto male all'Altro e, sempre, torna indietro in varie forme.

Con l'azione unitiva so che è possibile creare spazi di libertà, con registri chiari e permanenti nel tempo. Così ritengo vitale per me, per chi mi è vicino e, forse, per tutti gli altri esseri umani che incontro, che io provi a compiere atti unitivi in ogni momento del mio vivere quotidiano.

La comprensione dell'altro

È un periodo difficile. Aspetto con ansia la persona che non conosco, ma che mi è stata consigliata per aiutarmi a sistemare casa in una situazione molto faticosa della mia vita. Sono sovrastata da mille incombenze da portare a termine in breve tempo e non m'interessa chi sia o da dove venga la persona che deve darmi una mano, basta che sia efficiente.

Suonano alla porta, apro e vedo una donna di una certa età, incorniciata dalla luce del pianerottolo. In modo sbrigativo le dico di entrare. Sento che con un sussurro mi saluta, ma subito dopo con un riserbo spaventato fa un passo indietro. Trascorrono alcuni secondi che mi sembrano lunghissimi, poi lei entra in casa, senza dire una parola. Rinuncio a darle la mano e la precedo in cucina. Si mette a sedere sul bordo della sedia e posa le mani sulla borsa. Le nocche, per la forte presa, diventano subito bianche.

Sempre più timorosa mi dice, parlando lentamente e a bassa voce, che il suo nome è Maria. Le faccio qualche domanda veloce e mi risponde con un sorriso appena accennato e un fruscio di parole. Per capirla meglio, mi chino verso di lei ma, appena tento di avvicinarmi, Maria si ritrae lentamente, mantenendo sempre la stessa distanza da me.

Mi innervosisco, le chiedo se ha mai lavorato. Lei arrossisce e inizia a parlare con un forte accento spagnolo. Viene dalla Colombia, le sue parole sono un rumore leggero, un brusio. Frasi brevi che, immediatamente, mi fanno intravedere storie di una vita misera, con immense difficoltà e con tanta solitudine.

Il suo racconto mi stropiccia l'anima e mi rendo conto che sono più attenta, più presente. Attraverso le sue parole mi arrivano immagini di villaggi abbandonati, di cibi poveri e di tanta violenza. Ora vedo Maria lì, in quei luoghi e percepisco il suo futuro chiuso, il suo coraggio di lasciare il suo paese e la sua paura di non farcela. Mi commuovo e tutto nel mio vivere frenetico si ridimensiona. La scala di valori del mio quotidiano si risistema nel modo più giusto, la mia fatica del giorno non è più così importante.

Percepisco il suo timore, la sua angoscia di essere rifiutata, m'identifico nella sua vita, io sono lei. Ho il registro preciso che io esisto perché lei esiste, io sono Maria e Maria è me. Ci siamo incontrate da qualche parte e possiamo percorrere insieme una parte del cammino con un sentimento, un'idea, un'immagine verso una nazione umana comune.

Poso gli occhi sulle sue mani che lentamente hanno allentato la presa sulla borsa di plastica. Lei ha compreso che ora io so del suo vissuto, mi sorride e la ringrazio per questo.

La gratitudine

Sono a tavola a cenare con la mia famiglia, è un'occasione speciale perché è tanto tempo che non ci ritroviamo tutti insieme. Il clima è sereno, ci comunichiamo le novità delle nostre vite, ascolto le nostre parole, le nostre risate.

Sento un profondo clima di gratitudine verso la vita. Il tempo si ferma per un attimo, così mi sembra, e ho una breve comprensione. La reciprocità di sentimenti affettuosi, l'allegria che ci accompagna e la mancanza di giudizio che respiro sono fra noi. È un momento speciale della nostra vita familiare in cui sentiamo gratitudine l'uno verso l'altro e diamo significato a quello che stiamo vivendo. Un pranzo insieme è un episodio breve del nostro quotidiano che diventa una rivelazione preziosa e dà senso alle nostre vite.

C'è gratitudine per chi è sempre presente, gratitudine per gli sforzi che facciamo per rendere gli altri partecipi di quello che ci accade giorno dopo giorno, gratitudine per aver rifiutato ogni azione che ha il registro di sacrificio, gratitudine per aver avuto la capacità di accettarci e di accettare l'altro, gratitudine per aver dato, senza che l'altro abbia dovuto chiedere.

Ringrazio per questi momenti di unità e comprendo che il registro della gratitudine ha una grande forza emotiva positiva che non devo più dimenticare e che ho il dovere di riscattare in altre situazioni, come punto di appoggio per superare la sofferenza quotidiana.

L'autocommiserazione

Brutta settimana. Sono in una bolla d'isolamento e solitudine interna. Sono certa che questo sentimento non appartenga solo a me, ma ho la convinta sensazione che tutto il mondo ne sia influenzato. In questo momento non è importante come io trascorra il mio tempo perché potrei studiare, leggere, dipingere, discutere, ma il clima con cui farei tutte queste cose sarebbe talmente negativo che colorerebbe non solo tutte le mie azioni, ma anche la mia visione del mondo che diventerebbe nera come il mio sguardo.

Meccanicamente accendo la televisione. Le immagini che vedo rinforzano l'atteggiamento di critica, di sospetto, di negatività che vivo in questo

momento. Giro per un po' per i vari canali, ma molte, troppe immagini si accumulano nei miei occhi.

Mentre sto annoiata e sconsolata di fronte allo schermo, succede qualcosa, che scuote il clima negativo che mi sta coprendo. Annunciano notizie drammatiche accompagnate da immagini di grande sofferenza. Sono, allora, costretta a chiedermi:

- Chi sono io per giudicare il mondo in modo così avverso e negativo?
- Chi sono io per negare il valore di quello che mi circonda?
- Chi sono io per stendere un velo oscuro su tutto e non vedere la possibilità di riuscita, di evoluzione?
- Perché non tentare di dare un senso alle proprie azioni?

Continuano a scorrere immagini di sofferenze, di situazioni limite per molti esseri umani. Vedo persone che fuggono da guerre, che sono vittime di violenze, da ingiustizie sociali, da malattie e mi rendo conto che c'è qualcosa di sbagliato nella mia scala di valori.

Comprendo che l'autocommiserazione può veramente portarmi verso il nulla. La mia mancanza di energia è solo perché il mio sguardo è rivolto esclusivamente verso me stessa, quando sono negativa rendo tutto ciò che mi circonda negativo.

Il clima comincia a depurarsi e riesco lentamente a vedere la mia vita piena di possibilità fortunate. Il periodo nero, il clima oscuro si sta scolorando, ora devo decidere se continuare a crogiolarmi nel mondo del nonsenso o agire diversamente.

Mi alzo, telefono a una persona cara che non sento da qualche tempo, chiacchieriamo e ridiamo insieme. Con l'allegria e l'ironia che mi è rimasta dopo la telefonata, esco e decido di andare a fotografare fiori e murales colorati. Non è la soluzione, ma con un po' di entusiasmo e un piccolo progetto da portare avanti, il pomeriggio, ora, è più leggero.

Silo: ... per avere entusiasmo bisogna avere una direzione nella vita. Ciò che ti entusiasma ti lancia in una direzione, qualcosa che ti fa superare questa situazione che stai vivendo, ti lancia in alto. Penso di sì, credo di sì... ti lancia in alto. (Silo. Incontro con i Messaggeri. Peñalolén- Chile. 11/6/2005)

L' ispirazione

Sono a casa, è iniziato l'inverno e per compensare la mancanza di mobilità in questo periodo di quarantena, mi è venuta voglia di creare qualcosa. Tento di portare all'esterno quello che, da qualche giorno, mi centrifuga internamente

e che vuole uscire per essere presente nel mondo. È un registro vivo che mi spinge a creare con un gusto che ritrovo ogni volta che sta per arrivare un'immagine. È qualcosa che mi mette in comunicazione con l'intangibile e che mi spinge a renderlo tangibile, oggettuale.

I sensi sono all'erta, c'è entusiasmo e adesione all'impresa. Divago su un materiale, su un colore, su una storia che ancora non riesce a manifestarsi. Un'emozione sta viaggiando in ampi e aperti spazi e, ne sono certa, mi sta cercando. So che qualcosa sta arrivando da lontano, è una luce che si accende all'improvviso e mi indica l'immagine precisa di quello che farò. L'ispirazione è un regalo, che ognuno di noi può ricevere, basta cercarla e poi essere flessibili, ricettivi e aprire le mani...sto intravedendo all'orizzonte la dimora dello stato ispirato.

E dopo questa inquietudine iniziale, dopo aver divagato, finalmente ho colto, ho afferrato quello che stavo cercando e che mi stava cercando. Ringrazio l'immagine che mi è arrivata, ora posso iniziare lo studio dei passi su come portare a termine il lavoro. L'immagine è il mio incontro con l'Etna, il vulcano in Sicilia. Diverso tempo fa, inoltre, pubblicai uno studio sul campo proprio su questo vulcano. Finalmente incomincio a dipingere e cerco di farlo con permanenza, tono e pulchritudine, le tre regole di un ufficio.

Esperienze simili mi sono accadute altre volte, ma la comprensione che ho avuto ora è qualcosa che può essere utile alla pratica di ascesi. Potrebbe sembrare che con questo tipo di esperienze l'io si compiaccia dell'opera creativa e si rafforzi, ma oggi sono consapevole che se mi metto disponibile a cercare, a ricevere...devo per forza accantonare, ridurre, in qualche modo dimenticarmi dell'io. È necessario che si crei un vuoto, uno spazio libero che mi metta nelle condizioni di ricevere qualcosa che vada oltre il dipingere colori su una tela. Spostamenti interni interessanti!

Un ringraziamento di cuore a Pia Figueroa per l'incoraggiamento ricevuto.