

**VERSO UNA NAZIONE  
UMANA UNIVERSALE**

*Simone Casu*

*in collaborazione con  
Paola Giordana Di Nardo  
Fiorella Orazio  
Domenico Orlando  
Sabrina Pepe  
Emanuela Widmar*

**IO ESISTO PERCHÉ TU ESISTI**

**M**ultimage**E**

# Io esisto perché tu esisti

## Verso una Nazione Umana Universale

### Sommario

Intro .....	4
Premessa .....	5
Prima Parte	
Commenti ad alcuni testi di Silo	
Io esisto perché tu esisti e viceversa .....	8
Seconda Parte	
Riflessioni	
1. Il corpo, l'io, il limite .....	14
Siamo veramente divisi?.....	14
L'ipocrisia: il falso aiuto .....	19
Solidarietà con gli "ultimi"? .....	25
Chi è ultimo?.....	30
Distrazioni .....	31
Trappole.....	33
Il senso di appartenenza.....	36
Sintesi del capitolo I.....	40
2. Il doppio, il noi e l'interconnessione.....	41
Un nuovo modo di relazionarsi .....	44
Gli insiemi .....	46
La forza dell'insieme .....	48
Rottura del solipsismo .....	50
Lasciarsi andare al mondo .....	52
Il movimento delle energie.....	54
L'ambito immediato .....	55
La comunicazione diretta .....	57
Bontà, forza e saggezza .....	59
Sintesi capitolo 2 .....	59

## Terza Parte

### Sperimentazioni

Sperimentazioni.....	63
Gli sperimentatori.....	63
Le testimonianze .....	63
Criteri comuni delle sperimentazioni .....	64
Tipo di sperimentazione .....	65
Interesse .....	65
Periodo di sperimentazione .....	66
Descrizione di situazione e condizioni.....	66
Registri di me e dell'ambiente.....	66
Impedimenti e resistenze .....	67
Concomitanze .....	68
Ripetizioni .....	68
Relazioni tra gli elementi.....	68
Sintesi .....	68
Valutazioni successive .....	69
Eventuali nuovi propositi.....	69
Tipi di sperimentazione .....	69
Schede delle Sperimentazioni .....	73
1. Innamorarsi di tutti.....	73
2. Un giorno per gli altri.....	80
3. Comunicazione di valorizzazione delle virtù.....	85
4. Meditare sulle forme di relazione .....	88
5. La mia grande famiglia.....	92
6. I miei antenati i miei successori.....	99
7. Un regalo .....	113
8. Comunicazione diretta .....	117
9. Portarli con me dall'Essere .....	125
10. Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale.....	132
11. L'ultimo saluto .....	136
12. Approfondimento della Cerimonia di Benessere .....	139
13. Essere uno sperimentatore delle relazioni umane.....	150

Quarta Parte

Allegati

Scritti di Silo Allegati.....	165
Bontà e Compassione .....	165
A proposito dell'umano.....	168
Commenti sulla Regola d'Oro.....	170
Cerimonia di Benessere.....	173

\*\*\*\*\*

### VERSIONE BETA - MAGGIO 2018

Questa versione, nata dall'esigenza di presentare il nostro lavoro in occasione del Forum Umanista Europeo di Madrid dell'11-12-13 maggio 2018, è incompleta.

Mancano delle schede di sperimentazione, una ulteriore sintesi del lavoro, e un lavoro sul linguaggio della prima e seconda parte in modo da rendere il testo colloquiale, nato da riflessioni a "voce", più adatto alla lettura.

RINGRAZIAMO TUTTI COLORO che, nonostante il lavoro sia ancora grezzo nelle forme, si inoltreranno in una prima lettura cogliendone i contenuti al di là delle forme.

## Intro

Per avviarsi verso una Nazione Umana Universale, planetaria, in pace e nonviolenta è ingenuo pensare che basterebbe volersi tutti bene, dare agli altri, essere solidali e vicino agli ultimi e sentirsi parte di un processo umano più ampio. Eppure, in fondo, è così che crediamo ci si debba incamminare per la costruzione di una tale realtà.

Le parole semplici del bellissimo “Discorso alla Nazione”, nel finale de “Il Grande Dittatore” di Chaplin del 1940 in cui si esorta un cambiamento in semplicità e amorevolezza, non sono state sufficienti allora e non lo saranno mai, perché dietro le parole amore, dare, solidarietà, appoggio agli ultimi, senso della collettività e ragionevolezza, si nascondono le insidie di un sistema di credenze basato sulla conservazione dei falsi privilegi, proprio grazie alla manipolazione e alla falsificazione dei “buoni sentimenti”.

In questo libro il susseguirsi di esperienze e riflessioni sulle vecchie modalità di come intendere la bontà e la benevolenza, fa sorgere più chiaramente la necessità di un nuovo sistema di credenze in grado di riscattare le cose belle del passato e di lasciare definitivamente dietro le spalle vecchie ipocrisie, esortando ad aprirsi a nuovi e rivoluzionari scenari interni e sociali, dove non esistano più parole per definire in maniera compensatoria ciò che si dovrebbe vivere realmente.

# Premessa

Questo lavoro è iniziato nel 2010 durante la terza quaterna della Disciplina Morfologica<sup>1</sup> in cui un'immagine ricorrente tornava ad apparirmi come faro illuminante per la mia direzione di vita: la creazione di una Nazione Umana Universale (NUU).

Pur essendo stata spiegata da Silo in vari interventi, avevo la necessità di capire come io mi ponevo di fronte a questa prospettiva che sentivo essere il grande destino dell'umanità, il nuovo/vecchio mito che, dal Profondo, ci muove fin dagli albori della civiltà.

In questi anni ho riflettuto, sentito, agito, sono stato orientato e ispirato da questa compresenza, chiedendomi cosa fosse successo, cosa ancora impediva la completa manifestazione dell'umano e cosa io, in particolare, dovevo comprendere e superare per avanzare con il resto dell'umanità in questa direzione. Da questa ricerca è nato anche il lavoro che porto avanti con Fabio Matteucci sulla NUU chiamato Desiderio Crea<sup>2</sup>.

Ho raccolto riflessioni scaturite dalle tante esperienze e, nell'ottobre del 2015, ho capito che sarebbe stato bello accompagnare uno studio di questo tipo, anche con un lavoro di gruppo. Le sperimentazioni e le testimonianze presenti nella seconda parte sono, infatti, frutto di una piccola equipe di persone, ispirate e generose che mi hanno fatto il regalo di condividere le loro esperienze. La molteplicità delle esperienze, non solo arricchisce ma, oggi più che mai, convalida il vissuto personale dandogli profondità, pienezza e luce.

Nella prima parte di questo lavoro sono contenuti commenti sugli scritti di Silo, in parte riportati nell'appendice. Nella seconda parte si trova una raccolta delle mie esperienze e riflessioni sull'umano, riorganizzate solo parzialmente a posteriori e volutamente lasciate grezze e immediate, perché spesso frutto d'intuizioni per me ora difficilmente riducibili. In una terza parte faccio una sintesi strutturata di quanto esposto fino a quel punto, che il lettore potrà direttamente leggere per praticità e brevità. Infine, c'è una parte in cui vengono esposte le sperimentazioni e si tentano delle possibili e aperte conclusioni. I compagni di viaggio di quest'ultima sezione sono Paola Giordana Di Nardo, Fiorella Orazio, Domenico Orlando, Sabrina Pepe ed Emanuela Widmar che hanno dato nuovo respiro e linfa a un lavoro che era arrivato a un punto fermo. Queste persone, inoltre, condividono con me l'esperienza delle 4 Discipline della Scuola di Silo, per la precisione due di noi hanno sperimentato la via formale, due quella mentale e altre due quella energetica.

Grazie a tutti coloro che mi hanno arricchito e continuano a farlo senza i quali non esisterei.

Gli altri lavori di futura pubblicazione sulla NUU si occuperanno di approfondire il processo storico, sociale, antropologico e culturale sulle origini delle contraddizioni dell'umanità e di come si può ipotizzare di superarle a livello planetario, sia in rapporto con il mito e con l'allegoria attraverso l'arte e la mitologia.

Sarà presente anche una serie di testimonianze di vario tipo (video, grafica, poesie, racconti), raccolte durante la realizzazione delle sperimentazioni e con il progetto Desiderio Crea che

---

<sup>1</sup> La Disciplina Morfologica è una delle 4 discipline proposte dalla Scuola e ha come obiettivo quello di indicare un cammino di accesso al Profondo. I documenti riguardanti le 4 discipline sono pubblicati in tutti i Parchi di Studio e Riflessione del mondo.

<sup>2</sup> [www.desideriocrea.org](http://www.desideriocrea.org)

sostengono come la NUU sia già presente e si manifesti nel mondo in varie forme e aspetti, ma con un'unica direzione: la scoperta dell'umano e del suo rapporto con l'ambiente naturale e sociale.

Simone Casu

Parchi di Studio e Riflessione, Attigliano, maggio 2018

[simone@cuea.it](mailto:simone@cuea.it)

**Prima Parte**  
**Commenti ad alcuni testi di Silo**

## Io esisto perché tu esisti e viceversa

Quest'affermazione è rivoluzionaria e al tempo stesso oscura, perché trascende il consueto modo culturale e percettivo di considerare sia la propria esistenza, che quella dell'altro.

La prima parte afferma che "io esisto". Nel XX secolo diversi pensatori esistenzialisti affermano che "l'esistenza precede l'essenza", in particolare il tema è ripreso da Sartre in una sua conferenza.<sup>3</sup> In poche parole se l'essenza, idea o progetto di un oggetto come, per esempio, la sedia precedono la sua realizzazione o esistenza, nell'essere umano accade esattamente il contrario. Questo enunciato tende a mettere in discussione una presunta "natura" umana sia essa biologica o divina. Il nostro esistere è una condizione dettata dalla nascita, ma la nostra essenza non è determinata dal nostro corpo, bensì dalle nostre esperienze. L'essere umano è, quindi, fondamentalmente frutto di un esistere attivo, in libertà all'interno di condizioni più o meno influenti e, se un'essenza esiste, questa è la sua intenzionalità trasformatrice. Silo, però, afferma: "Non esiste essere senza manifestazione."<sup>4</sup> Ne deriva che non possiamo parlare di ciò di cui non abbiamo nessuna manifestazione e, quindi, chi si pone il problema della sua essenza, come l'essere umano fa con se stesso, non lo potrebbe fare senza l'esperienza di esistere.

Qualsiasi cosa caratterizzi l'essenza umana, dovrà avere una manifestazione e, in quanto tale, potrà essere registrata e in qualche modo descritta. Se assumiamo la libertà di scelta come l'essenza dell'essere umano, non importa se questa sarà usata per adattarsi a tutto "non scegliendo" o per lottare contro gli eventi negativi, cercando di orientare la realtà che lo circonda. In ogni caso, anche se si sceglie un comportamento apparentemente passivo, l'essere umano è "costretto" a scegliere, e lo può fare grazie al fatto che dispone di una intenzione che è, allo stesso tempo, una direzione e un senso che cercano di dare un significato a tutti i fenomeni. L'essere umano attraverso le sue scelte dà significato alle cose e a se stesso, costituisce se stesso e il mondo in quanto rappresentazioni. "Io esisto" non è un fatto naturale biologico, ma una condizione di libertà e di direzione è, in sintesi, un senso di vita. L'esistere non è meramente un fatto biologico, "è nata una vita...", ma per l'essere umano è una condizione in cui si trova, che lo spinge a dare un senso a questa sua posizione, apparentemente assurda, dato che finisce nella morte.

A questo punto, se tutti esistiamo perché ci troviamo nella condizione di essere nati e di manifestarci, possiamo chiederci se tutti "siamo", in altre parole se tutti abbiamo un'essenza a prescindere dalle nostre scelte e se questa essenza è vincolata all'esistenza fisica o meno e se, quindi, essa continui dopo la morte. Silo, nella quarta lettera ai miei amici, ci dice che noi non siamo esseri umani per il solo fatto di essere nati umani, ma il nostro compito è di costituirci esseri umani, di umanizzarci.

Se assumiamo come vera quest'affermazione, non è sufficiente il fatto di avere la possibilità di scegliere intenzionalmente, ma s'introduce un elemento sostanziale nel costituirci e, quindi,

---

<sup>3</sup> Jean Paul Sartre: *L'esistenzialismo è un umanesimo*; Ed. Mursia, 1990

<sup>4</sup> Il Principio di Esperienza viene riportato da Jorge Pompei nel suo libro *Metodo Strutturale Dinamico*, in cui raccoglie riorganizza e reinterpreta i testi e gli insegnamenti di Silo presenti in vari testi degli anni '70. Il libro in PDF è scaricabile dal sito <http://www.csusalvatorepuledda.org/dokuwiki/doku.php?id=metodo:msd>

nell'essere attraverso l'esistere diventa fondamentale la direzione dei nostri atti, il senso della nostra umanità.

Se questa essenza trascendentale è lo **spirito umano**, come Silo afferma in vari scritti tra cui il Messaggio<sup>5</sup>, questa si costituisce attraverso **atti di unità interna**. Quest'unità si ottiene attraverso la coerenza tra ciò che pensiamo, sentiamo e facciamo. Inoltre, questa coerenza con noi stessi non è scindibile dalla coerenza sociale che si esprime con la solidarietà, con la compassione e il con trattare gli altri come si vuole essere trattati. Solo in questo modo ci si libera e si esercita libertà. Ciò significherebbe che la nostra essenza di libertà non è una condizione naturale, ma la possiamo perdere trovandoci in pochi istanti a essere schiavi di noi stessi, degli altri o delle condizioni sociali. Libertà, quindi, non è fare ciò che si desidera, il libero arbitrio, ma una condizione interiore di coerenza personale e sociale.

Questa visione di libertà che Silo ci indica, non è dovuta al fatto che questa si dia al di fuori di situazioni storiche, biografiche, fisiche, ecc., e che per esercitarla dovremmo avere una condizione di vuoto assoluto o possibilità infinite, ma è legata a un registro interiore di unità interna. Non potranno essere leggi, usi o condizioni esterne a determinare la libertà delle persone, ma solo la direzione dei loro atti. Visto in questo modo l'essere umano, qualsiasi sia il livello di pressione e di condizionamento, ha la possibilità di fare un passo verso l'unità o la disintegrazione. La sua libertà sarà sempre e comunque di direzione e non si potrà stabilire in un comportamento culturale o individuale predefinito.

Tutti possono, se vogliono, sperimentare uno stato di contraddizione interiore: incatenamento, oppressione, disintegrazione, in cui anche l'intenzionalità sembra essersi piegata ai meccanismi della propria biografia, del proprio ambiente, dei propri bassi desideri.

È ben diverso affermare che "io esisto" e "io sono" allo stesso tempo. L'esistere è una condizione determinata, **l'essere è una continua costruzione creativa crescente di libertà**. L'Essere o l'essenza profondamente umana che si discosta dalla sua animalità biologica e naturale è, infine, la costituzione della propria immortalità perché questa si può raggiungere solo ribellandosi al più opprimente degli apparenti determinismi: la morte. Così ci insegna Silo, attraverso atti unitivi e solidali chiamate azioni valide, si costituisce l'essenza della libertà: la creazione dello spirito umano che trascende la finitudine del corpo. Potremmo dire che la sua essenzialità è l'intenzionalità e l'incessante trasformarsi che non si fermano con la sola vita sulla terra e del proprio "esistere", ma continuano liberate dal corpo, continuano in altri tempi e spazi conquistati in quell'umile e attento processo di umanizzazione.

Così scrive nel finale della "Quarta lettera ai miei amici" <sup>6</sup>:

Per quanto attiene al significato degli atti umani, non crediamo che essi siano una convulsione senza senso, una "passione inutile", un tentativo che si concluderà in modo assurdo. Pensiamo che l'azione valida sia quella che si fa carico degli altri esseri umani e della loro libertà. E neppure crediamo che il destino dell'umanità sia fissato da un insieme di cause radicate nel passato che renderanno vano ogni possibile sforzo; al contrario crediamo che il futuro sarà costruito dall'intenzione, sempre più cosciente nei popoli, di aprire il cammino che

---

<sup>5</sup> Il Messaggio di Silo, Edito dalla Multimage nella sua ultima versione nel 2017

<sup>6</sup> Silo, *Quarta lettera ai miei amici*, in *Opere Complete Vol. I*, Ed. Multimage, Firenze 2000

porta alla creazione di una nazione umana universale. Da quanto detto sin qui emerge, in modo evidente, che l'esistenza umana non comincia né finisce dentro un circolo vizioso, e che una vita che aspiri alla coerenza deve aprirsi per aumentare la propria influenza su persone e su ambiti, per promuovere non solo una concezione o alcune idee, ma anche azioni precise che rendano sempre più ampi gli spazi della libertà.

Umanizzare se stessi è un atto di trasformazione, ma non è possibile attuarlo in maniera isolata perché ognuno di noi si costituisce in un ambiente storico e sociale, da cui viene influenzato e che a sua volta influenza.

Dalla "Quarta lettera ai miei amici" 7:

Noi, al contrario, sosteniamo la necessità di partire dalla specificità umana; sosteniamo che l'essere umano è un fenomeno storico-sociale e non naturale, e inoltre affermiamo che la coscienza umana è attiva e trasforma il mondo sulla base dell'intenzione. Abbiamo inteso la vita umana in-situazione e il corpo come un oggetto naturale percepito direttamente e direttamente sottoposto a numerosi dettami dell'intenzione. A questo punto si impongono le seguenti domande: in che senso la coscienza umana è attiva, secondo quali modalità, cioè, è in grado di applicare le proprie intenzioni al corpo e attraverso di esso trasformare il mondo? In secondo luogo, secondo quali modalità la costituzione umana è storico-sociale? Queste domande devono trovare risposta a partire dall'esistenza individuale, se non vogliamo ricadere in generalità teoriche, dalle quali successivamente verrà fatto derivare un sistema di interpretazioni. Di conseguenza, per rispondere alla prima domanda si dovrà cogliere con evidenza immediata come l'intenzione agisca sul corpo e per rispondere alla seconda bisognerà partire dall'evidenza della temporalità e dell'intersoggettività dell'essere umano, e non da leggi generali della Storia e della società.

Se ad esempio vivo in un ambiente di lavoro opprimente e questo mi fa soffrire, il mio benessere non potrà prescindere dall'azione umanizzatrice che riesco a sviluppare nel mio ambito di lavoro. Non importa se attraverso la mia persuasione nonviolenta riesca effettivamente a modificare sostanzialmente la gestione del mio ufficio, perché l'azione valida ha valore in sé come atto libero, libero anche dai risultati. Fare qualcosa di diverso da ciò che critico, mi libera, come anche mi libera fare ciò che voglio se non danneggio nessuno, e mi libera il trattare gli altri come vorrei essere trattato. Se così non fosse, se le scelte degli altri dipendessero dalle mie, quale libertà potrei reclamare per me stesso, se io per primo non sono disposto ad accettare quella degli altri?

"Io esisto perché tu esisti" non è uno slogan o frutto di una riflessione filosofica, ma un dato di fatto. Un fatto comprensibile ed evidente se si tratta, ad esempio, dei nostri genitori, ma dovremmo anche ammettere che se danneggiamo e facciamo violenza nella rete di relazioni sociali anche in maniera astratta o se, per esempio, rechiamo danni a un bene comune, in realtà stiamo danneggiando noi stessi.

La nostra vita è realmente inseparabile da quella degli altri. Possiamo soffrire se li consideriamo "nemici" della nostra libertà. Possiamo gioire se li consideriamo "destinatari" e collaboratori della nostra libertà.

---

7 Ibidem

L'“io esisto” non è, quindi, più scindibile dall'esistenza di altri. Io non esisterei se tu non esistessi. Certo, a me basta che vivano i miei cari e, per assurdo, potrei pensare che il resto del mondo possa continuare a morire perché, per quanto mi dispiaccia delle catastrofi in Cina o in Medio Oriente, non registro quel senso di perdita come quando muoiono i miei cari. Il senso di appartenenza reciproca, di esistenza indissolubile dal resto degli altri, lo sperimentiamo con una minuscola parte di umanità. Potremmo sperimentare cosa significhi per noi “io esisto perché tu esisti”, se riferito ai cari più vicini a noi, ma di fronte a uno sconosciuto, la percezione è diversa. L'altro potrebbe convertirsi in un nonnulla, in un accessorio, un surplus se vogliamo, **perché non ne riesco ad avere il registro fondamentale di reciproca costituzione di me in lui e di lui in me.**

L'io esisto perché tu - emerito sconosciuto<sup>8</sup> - esisti, è una dimensione che trascende il normale modo di percepire e intendere l'altro, chiunque esso sia. È riconoscere nell'altro me stesso per il solo fatto di essere umano, al di là della parentela, conoscenza, vicinanza a me. Il suo costituirsi in me e viceversa, non è naturale e strutturalmente vincolante, perché se anche venissi portato a riconoscere in lui la stessa mia natura, riconoscendolo umano come me, ciò non porterebbe di conseguenza a sentirlo con la stessa profondità e ampiezza interne con cui rappresento i miei cari. Posso riuscire vederlo come essere umano, ma lo registrerei e sentirei in una forma molto diversa e distante da come sento me stesso e i miei cari. Non starebbe al centro del mio cuore, ma lo rappresenterei nella periferia dei miei sensi, in una tale lontananza da non permettermi di avvertirne l'umanità.

Questo **sentirmi parte dell'altro e sentire l'altro parte indissolubile di me corrisponde a una profonda esperienza spirituale**, e non potrebbe essere altrimenti, perché se, ad esempio, volessi estendere, con le stesse identiche modalità di condivisione di spazi e di esperienze quella complicità che ho coi miei cari, a più persone anche sconosciute, non mi basterebbero mille vite per creare questi legami esperienziali concreti con l'umanità. Potrei approfondire la relazione con cinquanta persone anziché con le solite tre o forse anche di più... ma sempre avrei un limite imposto dallo spazio e dal tempo.

Questo sentimento, questa esperienza di sentire tutti gli altri esseri umani come i miei cari è, infatti, trascendente, nel senso che questo registro lo si può ottenere solo accedendo ad altri spazi e tempi, dove l'altro è parte di un tutto indivisibile, dove viviamo un'unione totale, non solo con gli altri umani, ma addirittura con l'intero universo.

“Io esisto perché tu esisti” affonda le sue radici in un'esperienza straordinaria, dove le categorie di spazio e di tempo, di “io” e dell' “altro” e di tutto ciò che ci separa dal mondo, vengono per un istante infrante dalla dirompenza di un'altra realtà che ci mostra i misteriosi e luminosi legami che ci riportano a una essenza umana a cui non siamo abituati e che in fondo non conosciamo.

Vorrei porre l'attenzione sul fatto che anche le persone, compresi noi stessi, che crediamo di conoscere, possono essere una nostra “invenzione” ovvero un' immagine che ci siamo fatti di loro

---

<sup>8</sup> Vorrei porre l'attenzione sul fatto che anche le persone, compresi noi stessi, che crediamo di conoscere possono essere una nostra “invenzione” ovvero un' immagine che ci siamo fatti di loro e di noi. Attuiamo spesso una rappresentazione dell'altro/a deformata dalle nostre aspettative, desideri, risentimenti, compensazioni. Con tutte quelle forme di manipolazione della realtà che avvengono sia in uno stato di dormiveglia, sia in uno stato di veglia ordinaria non è affatto scontata la conoscenza dell'altro e tanto meno di noi stessi.

e di noi. Attuiamo una rappresentazione dell'altro/a deformata dalle nostre aspettative, desideri, risentimenti, compensazioni e da tutte quelle forme di manipolazione della realtà che avvengono sia in uno stato di dormiveglia, sia in uno stato di veglia ordinaria, cosicché non è affatto scontata la conoscenza dell'altro e tanto meno di noi stessi.

## **Seconda Parte**

### **Riflessioni**

# 1. Il corpo, l'io, il limite

## *Siamo veramente divisi?*

Cosa m'impedisce di provare il dolore che tu senti a un braccio, cosa m'impedisce di sperimentare le tue passioni, di captare i tuoi pensieri?

Perché questa separazione e distinzione delle nostre due intenzioni? Perché sperimento che il livello di distinzione tra me e te, è maggiore di quello di unione e di connessione?

Da dove proviene questa differenziazione? Sarà sempre stato così?

Può accrescere il livello di relazione e interconnessione tra me e te?

Capisco il senso di questa divisione, se solo la vedo come una differenza, come una possibilità in più, come una strategia differenziata della vita per evolversi. La capisco sì, ma ciò non vuol dire che la accetti perché "è naturale che così sia".

Capisco che la vita e la specie umana sulla terra debbano muoversi in questa direzione dell'uno "contro" l'altro, del leone antagonista della gazzella, lo capisco per una parte del regno animale, ma non lo credo per l'essere umano.

Non lo credo perché quando mi chiedo "chi sono" sorgono troppe inquietudini che mettono in crisi la mia percezione individualista del "me" e di conseguenza anche del "te".

Chi sei tu, dunque, se anche io non so chi sono? Dove inizi tu rispetto a me? Dove finisco io? Dove posso porre questo limite e confine? Il confine dell'altro è solo quello dettato dal riconoscimento cenestesico tattile della mia pelle verso fuori?

Se così fosse la mia coscienza dell'altro sarebbe di tipo sensualista, primitivo così come un'ameba distingue il dentro e il fuori. Eppure ci sono diverse esperienze che mi portano a dubitare che il confine tra me e te, sia solo fisico. **Credo che questo confine o questa distanza sia entrata dentro di me profondamente e mi precluda una esperienza di senso**, mi allontana dalla realtà più profonda che supera il piano dei sensi, il piano mentale ed emotivo. Questa distanza mi preclude di vivere un'esperienza, dove io possa veramente riconoscere che esisto perché tu esisti e viceversa.

Ma facciamo un passo indietro e torniamo al nostro tempo primitivo, dove la separazione tra me e te è considerata naturale e legittimamente spiegata nell'ordine delle cose.

Se immagino la mia vita come se fossi nato in un mondo naturale o di cose, senza altri esseri umani, avendo però a disposizione una casa, del cibo e tutto ciò che mi occorrerebbe per vivere, non ho alcun dubbio che la mia evoluzione e il mio sviluppo ne sarebbero compromessi su tutti i piani.

Analizziamo una situazione non così estrema come quella in precedenza descritta. Secondo alcune ricerche sugli orfanotrofi post guerra<sup>9</sup>, è stato dimostrato che l'incredibile mortalità dei piccoli era

---

<sup>9</sup> Vi sono vari studi in bibliografia inerenti a questo articolo degli anni '60 che illustra le conseguenze nefaste nello sviluppo del bambino ove si riscontra la carenza di tutti quei fattori intangibili e umani per i quali poi da adulti pensiamo di poter fare a meno di dare e di ricevere per un annichimento affettivo: [http://www.fondazionepromozionesociale.it/PA\\_Indice/003-4/3-4\\_aspetti\\_fondamentali\\_della\\_carenza.htm](http://www.fondazionepromozionesociale.it/PA_Indice/003-4/3-4_aspetti_fondamentali_della_carenza.htm)

dovuta alla mancanza di amore, che sembra non necessario nel “mondo che conta”. I bambini erano assistiti, ma senza affetto non avevano le energie sufficienti per crescere.

Non solo ho bisogno degli altri per far sopravvivere la dimensione fisica del mio esistere, ma ne ho bisogno per far vivere la mia dimensione energetica, per sentirmi felice e realizzare la profondità del mio essere.

Pur avendo così tanta “disponibilità” di altre persone nella mia vita (li troverei a decine, a centinaia) io non riesco, però, a sentirmi pienamente felice. Forse perché siamo così tanti che a un certo punto è come se perdessimo valore, diventassimo cose, così che anche gli altri si trasformano in oggetti?<sup>10</sup>

Mi basta pensare a come scanso le persone in una strada affollata o al supermarket... sono come oggetti, spesso fastidiosi e irritanti!

Questa situazione di disumanizzazione è ben descritta da Silo in molti dei suoi scritti e interventi<sup>11</sup>. Ma cosa succede in questo processo in cui gli altri, proprio perché mi rendo conto essere necessari, finiscono per essere un per-me, *cosificati*?<sup>12</sup>

Curiamo con molta attenzione ciò che ci dà la possibilità di avanzare nella vita, e questo è ragionevole, ma quando dedichiamo più cura alla casa o alla macchina che alle persone che ci circondano, non siamo di fronte a un'aberrazione?

Solo quando gli altri servono ai nostri scopi, allora può essere che vi sia una certa cura delle relazioni... quelle che contano!

È ovvio che siamo arrabbiati! È ovvio che siamo risentiti! È ovvio che siamo chiusi e impauriti e gli altri per noi non sono delle risorse, delle possibilità o nuove occasioni per avanzare in libertà e reciprocità, ma tutto il contrario: gli altri sono oggetti da sfruttare, sono nemici da cui bisogna guardarsi e solo dopo una verifica “animale”, può essere che capiamo che ci possiamo fidare e che non ci danneggeranno... ma non è neanche così!

Le persone con cui abbiamo i conflitti più pesanti e che ci segnano negativamente, sono le persone più vicine e amate. Quelle distanti che non conosciamo in profondità, ad esempio alcuni colleghi di lavoro, il meccanico dove portiamo la macchina, il commercialista, il negoziante o coloro che addirittura non conosciamo e non incontriamo frequentemente come i politici, gli immigrati, gli stranieri finiscono per essere o delle cose da usufruire in qualche mondo o dei nemici astratti, senza identità personale e disumanizzati da cui dobbiamo difenderci. Così faranno con noi: per loro noi saremmo comparse, oggetti oppure esseri da sfruttare o antagonisti da cui bisogna difendersi.

---

<sup>10</sup> Il livello di disumanizzazione è tale che oggi diversi dirigenti dicono che siamo troppi, chiaramente non riferito a loro!. Questo è un video che dimostra come questo raccapricciante punto di follia stia sempre più prendendo piede nella nostra società: <https://www.youtube.com/watch?v=PY7u4aXkzNs&feature=youtu.be&t=10>

<sup>11</sup> Tra i tanti possiamo citare la “Nona lettera ai miei amici” che affronta il problema dei diritti umani o la conferenza “La crisi della civiltà e l’Umanesimo”. Entrambi i testi pubblicati su Opere Complete Vol.I, Op. Cit. a pubblicate rispettivamente a pag. 659 e 913

<sup>12</sup> Termine coniato da Silo: rendere l’altro un oggetto, una cosa.

Quanta energia spendiamo e quanto rumore mentale ci genera questa visione e posizione esistenziale di fronte agli altri?

Viviamo gli altri in una posizione di sfruttamento (economico, affettivo, psicologico, ecc.) o di difesa o di protezione. Ci difendiamo da un ambiente sociale aggressivo, molto più aggressivo di quello naturale che appare sicuramente più controllabile, prevedibile e meno dannoso di quello umano. Quando si dice che la società è una giungla, è forse un eufemismo pensando al livello d'ingiustizia sociale e di aggressione quotidiana verso ampie fasce sociali o intere popolazioni sottoposte a un regime di violenza costante, crescente e sempre più disumanizzante. Altro che vivere nella natura!

Vissuto in questo modo che tipo di rapporto si stabilisce con il prossimo, con gli "altri"?

E con la storia? E con il futuro umano?

Quando poi, paradossalmente, viviamo le sofferenze più grandi con le persone più care e vicine, da chi ci possiamo rifugiare e in quale angolo della terra possiamo proteggerci?<sup>13</sup>

In quale stato di timore permanente viviamo la relazione col nostro prossimo?

Se poi cerchiamo nei proverbi, molti di questi sono ben forgiati su questa posizione esistenziale: "Chi fa da sé, fa per tre", "Meglio soli, che male accompagnati".

In questa spirale di paura, sfiducia, controllo, difesa, si esprime la violenza sociale nel suo massimo effetto: finisce con il dividere le persone, mettendo distanze molto più profonde di quelle che ci sono.

Questa divisione esiste, si sperimenta, dà forma non solo ai nostri comportamenti sociali, ma anche nell'intimità di noi stessi. Ci fidiamo di noi? Siamo connessi con tutti i nostri aspetti e complessità?

Separati dentro e fuori, persi in un essere che ha smarrito la sua umanità, soffriamo inutilmente. La nostra umanità è, soprattutto, sentirci felicemente amati e parte attiva di qualcosa che è il processo umano.

Quando si parla di esseri umani che procurano danni, che sono violenti, quando li si rinchioda in carcere, quando li si condanna a morte, quando si vede che non sono educati e puliti, che sono incivili, corrotti, delinquenti... sempre ci si riferisce ad altri e quasi mai riusciamo a vedere in loro noi stessi o la nostra famiglia o la cerchia di amici. Ci sentiamo estranei a questa umanità. Ci estraniamo da questi esseri. Sempre li si degrada, fino ad arrivare al disprezzo. Quando questa umanità ci ricorda e ci mostra la sua sofferenza, la sua incompletezza, la sua frattura e violenza interna, ma li allontaniamo da noi come a volerli rimuovere oppure si disprezzano a pelle, come avviene con gli "ultimi" nella nostra società.

Non importa che sia un fatto di sesso, di soldi, di religione, di usi e costumi, di colore della pelle, sempre si troverà una ragione che possa giustificare questa degradazione e la conseguente discriminazione. La storia e il mondo sono pieni di popoli che si sono sentiti superiori e, in virtù di questa loro superiorità, hanno commesso e giustificato le peggiori atrocità.

---

<sup>13</sup> Vi sono vari testi di psicologia sociale che illustrano le forme deviate di relazione tra esseri umani, ma basti pensare che nelle violenze di pedofilia solo il 15% è consumato da estranei, il 60% dai genitori, 10% nonni, zii, conviventi, e conoscenti. (<http://www.repubblica.it/online/cronaca/pedofam/pedofam/pedofam.html>)

Cosicché l'altro può diventare un nemico, un buon affare, un protettore o un fastidio o... ma poche volte tu sei me e io sono te. In poche occasioni o forse in nessuna, ho potuto percepire che il fatto che io esista è proprio perché tu esisti.

Perché non ti ascolto? A cosa sto pensando mentre mi parli? Mi interessa il tuo pensiero, il tuo sentimento, quello che provi? Mi metto nel tuo punto di vista, dentro di te, nel tuo vissuto? Veramente m'interessa comprenderti, mettere da parte il mio "io", mettere da parte il mio dolore, il mio pensiero? Quanto ti ascolto e quanto profondo valore do a quel che dici, senza sentirmi né inferiore, né superiore, né più o meno interessante ed esperto? In definitiva perché ti dovrei ascoltare, sentire, aiutare? Perché dovrei darti tempo, energie, disponibilità e spazio nel mio cuore?

Certo può essere che con alcuni ricevo benefici, magari sento che sono persone importanti. Li chiamo "miei": i miei cari, la mia famiglia, la mia fidanzata, il mio e i miei... al contempo io mi sento dell'altro o dell'altra, gli appartengo a mia volta, ed è quindi ovvio che l'altro inferisca sulle mie scelte, sul mio corpo, sulla mia libertà perché io gli appartengo come si usa con gli oggetti. Cosifico e mi cosifico.

Una strana complicità tra schiavi che s'incatenano gli uni con gli altri, confondendo questi legami come unione, senza accorgerci della profonda sofferenza che ci unisce a ciò da cui fuggiamo; queste relazioni diventano così un rifugio, una rimozione, una strategia d'individui fondamentalmente soli e impauriti che non riescono a incontrare l'altro, né tantomeno se stessi.

E che fine farà la vecchia solidarietà gruppettuale, quella che si basava sull'aiuto reciproco, quella delle corporazioni, del villaggio, della città o paese quando le macchine e l'accumulazione storica ci libererà dalla sopravvivenza reciproca? Oggi c'è il "self", il fai tutto da solo, e questa tendenza aumenta sempre più.

Qualcuno, allora, pieno di risorse per la sopravvivenza inizierà a dire che siamo troppi, riferendosi chiaramente a quelli che le risorse non le hanno. Oppure ci saranno indifferenza e disprezzo per gli altri. Sono bastati due soldi in più per ridurci così.

Si potrebbe pensare che questa visione sia molto dura... e lo è. È molto dura perché le cose non vanno forse così?

È chiaro che oggi deve sorgere una **nuova solidarietà** che non si basa più sul mutuo aiuto o sulle relazioni vicine affettive di protezione, ma sull'esperienza del fatto che la vita e la felicità dell'altro valgono quanto la mia.

Eppure basterebbe vedere come mi comporto riguardo ai miei oggetti, ai miei soldi, alle mie cose, ma anche ai miei cari o ai miei amici quando si tratta di dividerli?

Di fronte a tutto ciò forse il trasporto verso gli altri, l'entusiasmo solidale e la commozione per gli ultimi verrebbero messi alla prova. La mia macchina dovrebbe poter essere usata da altri quando non la uso, ma non è così. Siamo divisi dagli oggetti e dalle cose e per questo motivo l'altro finisce per essere una cosa, perché io sono stato educato che il tema più importante nella vita sono le cose e non le persone.

Quando si vedono sui tetti venti antenne uguali per altrettanti appartamenti e invece ne basterebbe una sola, siamo di fronte all'allegoria più immediata della nostra penosa condizione sociale.

Siamo così impregnati di questa separazione che consideriamo ancora irremovibile la proprietà individuale o di gruppo, senza renderci conto che tutto può essere di tutti e che tutti possono avere tutto. Mentre la proprietà afferma esattamente il contrario. Il possesso di cose che mai

userai, di cose che sorpassano la possibilità di uso. Posso vivere in 10 case? Posso avere tali e tante necessità per vivere da giustificare un guadagno di 100 mila euro mensili?

Tutta questa sproporzione nel possesso riflette questa divisione, questa compartimentazione stagna, dove le cose non circolano, dove le cose si accumulano, con dei forti disequilibri sociali, creando ingiustizia, disuguaglianza nei diritti e nei doveri, e impari opportunità.

Tutto il mondo è diviso in caste, livelli, ambiti, ceti economici, religiosi, culturali; tutto appare frazionato e ordinato in forma piramidale dove sempre c'è qualcuno sopra o sotto, e se non c'è chi è più in basso di noi, troveremo il modo di rifarci su un animale o sulla natura.<sup>14</sup>

Siamo così profondamente equivocati che alla fine viviamo difendendoci dall'altro come se fossimo vittime di un'oppressione generalizzata, e questo può portarci a chiuderci nei nostri "castelli" che possono essere forme culturali, valori, tipi di relazione, come anche le nostre case difese da porte blindate, da robusti cancelli, e con tutta una serie di manifestazioni di difesa per contrastare il sentirsi costantemente minacciati e insicuri. Per questo non di rado ci ritroviamo a nostra volta aggressivi.

Sostanzialmente non impugnamo manganelli e andiamo a picchiare i gay, gli immigrati o la fascia debole di turno, ma lo facciamo in una forma più psicologica: degradando l'umano.

La degradazione deriva da togliere gradi, come se un generale venisse reso soldato semplice. Questo modo di guardare sottende una scala di valori che viene applicata ad un giudizio.

Come vedo la mia vicina di casa? Il marito la tratta male eppure lei è sempre lì a seguirlo come un cane, non ha le palle per ribellarsi! Lo scanner mentale procede alla rilevazione del valore: è una sadomasochista, debole e vittimista. VALORE 0!

Come vedo quel ragazzo stupido che sempre mi si attacca alle costole?

E quell'altra, guarda come si comporta... mamma mia cosa sta facendo quello lì... inaudito, che modi sono questi... se capitasse a me... se fossi al suo posto...

Ma che ci guadagno a guardare gli altri in questo modo? Che cosa credo di ottenere? Perché agisco così?

Mi chiedo allora se possa esistere un modo di relazionarmi con gli altri, dove non ci sia il giudizio degradante. Se ci fosse, mi chiedo, dove mi dovrei collocare, come dovrei pensare e sentire per non attuarlo, e in che punto della mia interiorità, invece, dovrei pormi per poter sentire l'altro veramente come me stesso?

Se il mondo è un per-me, cosa significa in realtà essere per-il-mondo o essere per-l'altro?

Ma animo, in molti nei secoli hanno capito che così le cose non andavano e da questo senso dell'umanità dell'altro, nasce **la regola d'oro di trattare l'altro come si vuole essere trattati**, ed è questo principio che mi può forse guidare nel vivere l'"io esisto perché tu esisti".

Certo che questo principio ha avuto varie interpretazioni e non è così semplice coglierne il comportamento coerente, anzi spesso si crea una strana forma di trattare l'altro, in cui

---

<sup>14</sup> La frustrazione di sentire che qualcun altro o qualcos'altro, come per esempio un Dio, una Cupola o un'Istituzione, decida e orienti la nostra esistenza, può portarci anche ad essere aggressivi nei confronti di altri, e di giustificare moralmente questo atteggiamento oppressivo e di riprodurlo. In alcuni casi lo sfruttamento animale o delle risorse naturali, pur sapendo che esercitiamo violenza, è giustificato perché in fondo crediamo nella "naturalità" di questi livelli e li riproduciamo meccanicamente.

apparentemente siamo buoni, disponibili, aiutiamo... sì, ma ancora in una ottica esistenziale del per-me. Quando questo si verifica lo chiamo *ipocrisia*<sup>15</sup>.

## ***L'ipocrisia: il falso aiuto***

Ammetto che sono una persona sensibile e che non mi va bene niente di questo modo di relazionarci e di sentire gli altri, mi sento a disagio laddove vi sono invidie, rancori, competizioni, aggressioni, degradazioni, manipolazioni e tutte queste forme di cosificare l'altro rendendolo un per-me.

Anzi, dico che soffro questo mondo proprio perché tutto ciò non lo desidero profondamente, sono sostanzialmente tendente a una non complicità, a cercare di incontrare altro, mi dibatto affinché con le persone care le cose vadano diversamente. So che queste relazioni sono le più conflittuali per il livello di aspettativa e di possesso che esprimono con chi credo mi possa rendere o mi debba rendere felice.

Nel cercare di uscire da questa trappola, dove alla fine tutti sono contro tutti e ognuno contro se stesso, è probabile che il dare, l'aiutare, il mettersi a disposizione degli altri sia una forma più bella, coerente, umana di relazionarsi.

Eppure perché non mi adopero tutti i giorni per gli altri? A mala pena ho tempo ed energie per me stesso. Sarebbe forse giusto passare da un individualismo solipsistico a un darsi agli altri, sacrificando tutto ciò che sono, che ho e che sento?

Questi estremi sono forse falsi?

Eppure quando inizio a "dare" mi trovo spesso in una situazione insidiosa in cui confine tra l'essere veramente solidali e l'adoperarsi per gonfiare il proprio io, non è tanto netto!

Nella domanda: "Chi sono io per aiutare altri?", sento da una parte qualcosa d'interessante, ma dall'altra una certa ipocrisia.

L'ipocrisia credo sia la forma più comune e radicata di falso aiuto. Se veramente una persona lavorasse per ridurre il proprio egemonismo nelle relazioni e coltivasse l'umiltà, sentirebbe che aiutare gli altri non è una particolare forma di agire, un comportamento occasionale e situazionale, ma un vero e proprio stile di vita.

Facciamo un passo indietro. Nella mia educazione aiutare altre persone presupponeva che io o chi prestasse aiuto, avesse qualcosa da dare che gli altri non avevano. È una visione possessiva dell'energia, possiamo chiamarla genericamente così. È ovvio che l'elemento materialistico si è imposto nelle relazioni umane e l'aiuto si è ridotto alla stregua di un oggetto o di un servizio. È qualcosa che si può dare e ricevere e, si presuppone, in questa logica, che alcuni abbiano maggiore

---

<sup>15</sup> **ipocrisia** (ant. ipocresia e pocrisia) s. f. [dal gr. ὑποκρίσις, forma rara per ὑπόκρισις «simulazione», der. di ὑποκρίνω «separare, distinguere», e nel medio ὑποκρίνομαι «sostenere una parte, recitare, fingere»]. – Simulazione di virtù, di devozione religiosa e, in genere, di buoni sentimenti, di buone qualità e disposizioni, per guadagnarsi la simpatia o i favori di una o più persone, ingannandole: non è umiltà genuina, è nascondere qualcosa sotto la maschera, sotto il manto dell'i.; -Onde nel cerchio secondo s'annida Ipocresia, lusinghe ...- (Dante). In senso concreto, atto o detto da ipocrita; comportamento ipocrita: talora le convenzioni sociali sono vere i.; tra noi certe i. sarebbero fuori luogo. *Da Vocabolario Treccani*

disponibilità di questo “prodotto” da poterlo dispensare ad altri. La filantropia in generale si basa su questo concetto superficiale, se non ipocrita del dare.

Questi presupposti di “ricchezza” e di “povertà” di un bene sono frutto di un porsi su un livello di superiorità rispetto ad altri. La visione classista s’impone anche tra coloro che hanno bisogno di aiuto e coloro che lo possono dare, e guai far vedere che hai bisogno di aiuto, la tua debolezza sarebbe un’ammissione esplicita di inferiorità!

Questo è il mondo in cui sono stato educato e il risultato non cambia se il dare sia nei termini di un aiuto materiale, fisico o più sottile come un aiuto affettivo o psicologico.

Per questo quando ho iniziato a capire cosa significasse per me “dare”, non ho potuto evitare una revisione del mio sistema di credenze e una riconciliazione con me stesso per tutte quelle volte che ho usato il “falso dare” per ottenere cose in cambio, per manipolare o semplicemente per compensare le mie frustrazioni.

Ma allora che cosa è il vero dare?

In questo mio momento vitale già la parola “dare”, mi crea straniamento, è qualcosa che non mi corrisponde più, qualcosa appartenente a un’altra epoca interiore. Potrei affermare che per me oggi il dare non è un’attività particolare, ma diventa sempre più un modo di essere.

Essere cosa? Essere in connessione. Sì, perché la mia vita è stata basata sulla sconessione dagli altri, una sorta di distanza di sicurezza, di difesa a priori, ma nel momento in cui ho sentito la necessità di aprire il mio cuore, l’energia ha iniziato a scorrere più liberamente. Ecco una frase chiave: **liberare delle energie che si rendono disponibili per nuovi passi evolutivi.**

Mi sono reso conto che il dare agli altri non ha assolutamente a che fare con l’aver qualcosa e neanche con l’essere qualcosa, ma il darmi agli altri rende manifesta la mia libertà interna, permettendole di esprimersi in ogni possibile direzione.

Nello specifico mi capita in varie occasioni di ricevere richieste di aiuto esplicite, ma non considero l’acceptare queste richieste una dimensione del dare diversa rispetto a quando scrivo, a quando mi vedo con gli amici e le amiche per stare semplicemente assieme, a quando insegno o durante tutte le attività che cerco di sviluppare. Il dare può essere in ogni cosa che faccio e non necessariamente in relazione diretta a una richiesta di aiuto o a una palese situazione che lo richiede.

Un poco come per la medicina che non si può considerare come valida e vera solo quella di urgenza, in altre parole quella che si occupa della malattia, ma la medicina dovrebbe considerare la salute come uno stato di benessere più o meno permanente. È, per esempio, ipocrita ricordarsi degli altri solo quando sono in difficoltà o aiutare solo chi mi ha aiutato a sua volta, muovendomi con una sorta di partita doppia del dare e dell’aver?

Anzi dirò di più, che le richieste di aiuto esplicite o in qualche modo manifeste sono spesso una trappola per l’ego, come riporterò in alcuni esempi. Vorrei un giorno, come dice Giorgio Gaber nel suo monologo *Incontri*<sup>16</sup>, che non vi fosse nessuna differenza tra la parola vivere e dare.

Con quale tipo di richiesta di aiuto percepisco un inganno?

In generale recita un poco così.

---

<sup>16</sup> <http://www.giorgiogaber.org/index.php?page=testi-veditesto&codTesto=304> Sul sito di Giorgio Gaber sono presenti tutti i suoi testi. E’ stato un uomo che con la sua arte e la sua vita ha stimolato moltissime riflessioni, in quasi tutti i suoi testi è presente il rapporto tra individuo e società, tra l’io e il tu.

Una persona in difficoltà, provata da una situazione solitamente emotiva e psicologica che le causa contraddizione e sofferenza, mi chiede in varie forme un aiuto. È certo che questo è ciò che lei o lui sente come necessità, questa persona non ce la fa da sola, è messa in ginocchio, alla prova. Solitamente gli approcci sono due: la persona si pone in una situazione di prostrazione, ferita umiliata, sconfitta e con il capo chino, come se provenisse da un processo di forte frustrazione e auto degradazione, del tipo “sono una merda” oppure secondo caso, che mi capita più spesso, sono persone divise o sconnesse nella “norma”, senza vivere nessuna tragedia shakespeariana.

Al di là della condizione diversa di “disperazione”, in entrambi casi mi capita spesso che l’altra persona mi chieda aiuto senza aver messo in discussione l’origine del proprio malessere. In fondo, spesso, cerca solo una sorta di commiserazione o complicità ma, pur essendo spinta da una sofferenza, non ha ancora deciso di cambiare la sua situazione. Così come è capitato varie volte nelle mie richieste di aiuto ad altri.

Anche se raramente ho occasione di stare accanto a persone che incolpano il resto del mondo e che soffrono perché gli altri li fanno soffrire, riconosco che l’atteggiamento del cercare un colpevole, e quindi di porsi nella posizione della vittima, è sempre un poco presente come forma di fuga dalla radice della sofferenza<sup>17</sup>.

Mi riconosco in tutte queste posizioni in cui si giustifica il proprio stato trovando un’origine esterna della propria sofferenza.

Da qui non si esce. Nessuno può farsi carico delle nostre responsabilità e nessun aiuto è possibile, se in fondo non si vuole uscire dalla situazione penosa in cui viviamo.

Quando sono ferito e porto la mortificazione nel cuore, anche se apparentemente chiedo aiuto, in fondo non chiedo niente, non chiedo né aiuto, né consigli, ma vorrei solo essere sbaciucchiato e coccolato come faceva la mamma quando piangevo. In realtà l’aiuto che chiedo è solo di qualcuno che mi consoli, che mi abbracci e basta, che provi empatia senza fare niente altro. Non chiedo che mi dia “cose” che io non ho.

Quando invece la mia richiesta di aiuto non è frutto di un profondo pentimento e cerco solo complicità, è probabile che mi voglia solo sfogare, ma in fondo non sono disposto a tirare via la spina che mi fa male per paura di perdere qualcosa. In fondo mi giustifico, e quello che chiedo è che l’altro mi aiuti esattamente come voglio io: in definitiva voglio che mi aiuti a giustificarmi. Se non lo farà, valuterò poi se è il caso di rivolgermi a lui o a lei in altre occasioni!

Al di là, quindi, che chieda aiuto con la verità nel cuore o falsificandomi, apprezzo sempre una cosa su tutte: la vicinanza affettiva e un certo tipo di coccole. Questa cosa semplice che è la compassione, l’empatia, in cui l’altro mi sta vicino senza farmi sentire ancor più inadeguato, ancor più contraddittorio, ancor più negato... addirittura ascoltami stando zitto!

Wow!!! È tutto molto semplice, ma è rarissimo!!!

---

<sup>17</sup> Vedi “La guarigione della Sofferenza”, discorso pubblico dato da Silo nel 1969 a Punta De Vacas, da cui si fa risalire la data di inizio del Nuovo Umanesimo Universalista. Silo: Op. Compl. Vol. I; pag. 697

Quanto è difficile per me restituire questo atteggiamento agli amici e amiche feriti che mi chiedono consolazione! Sempre ci devo mettere la manina o il giudizio o quanto meno dirigerli verso una mia visione e credenza.

Come fare, dunque, per aiutare e per aiutarmi a non cadere nelle solite trappole?

Il manuale di "Autoliberazione"<sup>18</sup> e l'insegnamento artistico mi hanno molto sostenuto, anche se ho da percorrere ancora tantissima strada che spero non finisca mai.

Nella parte di *Operativa* del sistema di Autoliberazione, due soggetti si scambiano il ruolo per aiutarsi a individuare i nodi centrali della propria sofferenza. Questo ruolo si definisce di "guida", nel senso funzionale del termine. L'unico aiuto valido che si può dare è nel porre domande, far vedere collegamenti, disporsi a specchio neutro dell'altro. Questo richiede un impegno di attenzione nel non proiettare i propri contenuti sull'altro, cioè credenze, timori, aspettative, valori e tensioni in generale. Essere distaccato, ma allo stesso tempo vicino affettivamente. Quanto sia difficile tutto questo, lo sa bene chi sta cercando di perseguirlo.

Dall'insegnamento, invece, riscatto un'altra virtù, quella di capire il processo dell'altro. L'altro mi mostra in qualche modo il suo livello di esperienza con la fotografia, con la pittura o con il disegno, lo devo osservare bene perché so che è necessario che dosi le mie richieste in base ai suoi limiti. Un adulto, ad esempio, ha una percezione che ci sono dei passi, dei limiti nell'evoluzione di un bambino e, in generale, tende ad avere una certa proporzione nelle aspettative, per lo meno non si aspetta che un bimbo di cinque anni sappia un certo tipo di cose della vita, informazioni geografiche o che guidi la macchina... per dirne alcune. Ma quante volte di fronte ad un'esplicita richiesta di aiuto mi domando e cerco di percepire il punto di processo dell'altro? Quali sono i suoi limiti? Chi è veramente l'altro? Cosa in realtà mi sta chiedendo?

Quando riesco a operare con questa lucidità e libertà interiore, mi rendo conto che posso fare molto poco per l'altro nelle modalità in cui sono stato educato, invece posso fare tantissimo in base ai nuovi paradigmi e un nuovo posizionamento nella mia vita.

Aiutare gli altri, scusatemi ancora questo termine obsoleto ma utile all'esposizione, si realizza nell'annullamento della distanza. Io e l'altro non siamo più in questi ruoli, ma potremmo essere benissimo invertiti, perché anche a me è successo tantissime volte di trovarmi "dall'altra parte". E allora sento che rinunciare a questa visione ingenua quanto limitata dei livelli e delle contrapposizioni, è l'unica forma che oggi ritengo interessante per aiutarci a evolvere.

La mia continua richiesta di fare "buone azioni" nella vita, mi porta sempre più a trovarmi in situazione di "aiutare" che non avviene nella forma classica, ma direi "ispirata". Questo agire in armonia perché le cose vadano secondo la loro evoluzione è una visione sciamanica<sup>19</sup>, più che del "buon samaritano". Mi si palesa ciò di cui io e l'altro abbiamo bisogno e lo faccio. Sì, perché l'altro viene da me non perché lui ha bisogno, ma si compie una necessità più ampia e trascendentale che è l'umanizzazione dell'essere umano o come dice Silo, l'Umanizzazione della Terra.

---

<sup>18</sup> Ammann Luis Alberto: *Autoliberazione*; Ed. Multimage, Firenze 2004

<sup>19</sup> In generale lo sciamanesimo era molto attento ai segni del sacro, delle anime, degli antenati; si metteva a disposizione delle forze considerate esterne, come se esistesse un piano, un progetto da rispettare. Con le religioni ufficiali ciò che era "giusto" fare non risiedeva più nella capacità sensitiva dello sciamano, ma dalle regole dettate dai libri e dalla casta sacerdotale, depredando le società dalla possibilità di avere un contatto aperto e diretto con il divino.

In quel momento ognuno, indipendentemente dal ruolo che gli è stato assegnato dal destino, è chiamato con i propri atti a far evolvere l'universo. Non è un dare all'altro o a me stesso, ma è un capire che il gioco della vita e i significati in ballo sono ben altri da quelli che apparentemente si configurano e appaiono.

I significati sono trascendenti e sacri. Io e l'altra persona siamo parte del sacro. È un gioco a due, con ruoli diversi ma con la stessa chiamata a partecipare attivamente.

Ecco che si configura per me la creazione di un qualcosa, e uso la parola CREAZIONE non a caso. Con questi miei-suoi atti "creativi sciamanici", so che sto costruendo il mondo che desidero, so di danzare e di dipingere, e non mi posso immaginare un "aiutare" gli altri senza poesia, sarebbe oggi per me inverosimile.

L'altro viene da me con tutta la sua contraddizione, magari la capisco ok... bene, vedo la contraddizione nella sua assurda ripetizione oppure no, non importa mi dico io, non importa perché mi faccio prendere spesso dall'ansia da prestazione. Interessante, sentirsi obbligati a fare qualcosa, a dire qualcosa, ad aiutare... ma quale libertà interna penso di esercitare in questo modo?

Infatti, non sempre "aiuto" le persone che me lo chiedono, non per una sorta di crudeltà o di egoismo, ma perché mi voglio sentire libero di non improvvisare, di avere le energie pulite per farlo. Comprendo anche che questo mio non aderire a certe richieste, non significa lasciare l'altro nella "merda", ma è una posizione di non collaborazione con certi risentimenti e forme di manipolazione e giustificazione. Non rifiuto la vicinanza e l'affetto, tento di connettermi con l'altro, ma mi domando e scelgo le modalità più liberanti, e spesso trovo che alcuni atti apparentemente crudeli sono stati più solidali di altri timorosi e paternalisti.

Una storiella recita così. Un giorno di gelido inverno un povero uccellino cade dal nido, rimane dolorante a terra e sente che non può volare. Passa al suo fianco una mucca e lo riempie di merda. Così il povero uccellino riempito fino al collo della cacca di vacca riesce a resistere alla notte gelida, scaldato e protetto dall'escremento.

L'indomani mattina, un gatto vede il povero malcapitato e si prende cura di lui, lo toglie dalla sua imbarazzante armatura e lo pulisce ben bene, fino a quando non è limpido. Dopo di che se lo mangia in un sol boccone.

Morale della storiella: non sempre chi ti riempie di merda lo fa per il tuo male... e non sempre chi ti toglie dalla merda lo fa per il tuo bene.

Premesso che non riempio di merda nessuno, ma mi limito a valutare la reale possibilità di "aiutare" l'altro. Se posso fare qualcosa la faccio, altrimenti, come dice un principio siloista, proseguo allegramente per la mia strada. In altre epoche questo aforisma mi lasciava inquieto perché andava giustamente a cozzare con il sistema di credenza nel sacrificio in cui sono cresciuto.

Ad esempio, è fondamentale che l'altro, in qualche modo, richieda questo aiuto, esplicitamente o anche tacitamente. Questa è per me una condizione importantissima. Non parlo dell'aiuto dell'urgenza, e oggi sappiamo che l'80% della popolazione necessita di aiuto sanitario, alimentare, psicologico, infrastrutturale, ecc., parlo di quella necessità di umanizzazione e di crescita permanente, di superamento della sofferenza mentale che noi stessi in fondo ci creiamo, parlo di quel piano sottile dove veramente nessuno può mettere le mani. Se io non voglio vedere una mia

contraddizione, la soffrirò e, nonostante io chieda assistenza, in fondo rifiuterò e negherò tutti coloro che con i loro atti mi vorranno aiutare, portandomi di fronte alla radice del mio soffrire.

E come vedo costoro? Mi hanno aiutato? Ed io quando mi pongo in quella modalità di “aiuto”?

Questo è un dubbio che mi si scioglie come neve al sole quando mi riprometto di non improvvisare, quando mi riprometto di fare domande, quando mi riprometto di abbracciare l'altro senza parlare. Mi capita, anche, di dare delle “mazzate” buone ovvero di indignarmi di fronte alla violenza dell'altro e di quella che l'altro fa a se stesso. Mi rifiuto palesemente di essere suo complice nella violenza interna che si sta facendo. Alcuni si sono allontanati da me per questi atteggiamenti, ma sento che imparare a oppormi alla violenza è per me sano, che questa sia istituzionale o commessa da parte di alcuni verso altri o, come nel caso che descrivo, violenza commessa da uno verso se stesso.

È strano, non immaginavo che a poco a poco avrei dovuto sviluppare un atteggiamento basato su una ferma indignazione verso una persona per cui provo affetto, ad amare senza compiacere o compiacermi, ma al contrario spezzando catene attraverso un'affettività che passa attraverso una decisa presa di posizione: essere complice con la sua e la mia parte migliore.

Prendo posizione, non tanto nei confronti dell'altro perché non è in gioco la persona, ma più verso i suoi comportamenti, che a volte mi piace vederli come se fossero dei personaggi che si sono impossessati di lei o lui. Lo vedo come un gioco, una sorta di colpo di stato avvenuto nell'altro. La contraddizione e la violenza, con le relative furbizie e giustificazioni, hanno conquistato e assoggettato la persona, quindi come posso essere solidale con loro che si sono “impossessate” del mio amico o della mia amica? Sarò solidale con le sue migliori virtù, con il bambino ferito, con il Dio incatenato, ma non con le sue paure e paranoie.

Con certe viscidità suadenti e ingannatrici non c'è da andarci morbido, non è una lotta con se stessi e neanche con l'altro, per me non è lì il punto. Il punto che sento è energetico, è una questione di cariche, devo contrapporre una carica per sfuggire al buco nero. La vita deve spuntarla sulla morte, a volte si devono evitare lunghe agonie e rifiutare nettamente certe forme del passato che impediscono lo sviluppo della persona come una sorta di parassita nefasto che compromette la crescita della pianta.

Questo per me è il significato di affrontare la sofferenza, imparare a riconoscerla e a opporsi, ma con lo sguardo fisso verso il sacro, verso la luce. Ecco perché non è una lotta, ma un investimento massiccio verso la vita.

Ma questo dare o aiutare credo veramente che sia verso l'altro?

Che cosa è veramente il dare, non si crede forse che uno dà in relazione ai possedimenti, al possesso?

Questo modo comune di intendere il dare è forse radicalmente equivocado. E se il dare fosse un'esperienza nuova, in cui non si stanno trasferendo cose ad altri (tempo, oggetti, denaro, affetto, ecc.), ma un aprirsi al mondo, un permettere che qualcosa avvenga in noi, qualcosa che può avvenire solo in questa forma?

Se così fosse non si tratta, quindi, di cedere qualcosa, neanche di prendere qualcosa. Anzi il tema del dare e avere, del prendere o conservare, risulta inadeguato e superficiale di fronte all'essenza dell'esperienza dell'umano nell'altro. In realtà il dare è una porta per accedere a una nuova e universale esperienza d'immortalità. Sperimento che tra le varie forme di relazione con gli altri il dare disinteressato sia l'unico vero modo per abbattere l'illusione della separazione e della distanza a volte sperimentate come contrapposizione.

**Tra me e l'altro per un attimo cadono le barriere, qualcosa si spezza, quel muro svanisce, lasciando un campo aperto d'infinite possibilità.**

In realtà ciò che mi separa dagli altri, non è il tempo, la diversità, la cultura o altri "oggetti" che di volta in volta posso eleggere a scusa per mantenere questa mia distanza. Ho paura, quello che mi separa è la paura di perdermi, di perdere la mia identità, di perdere comunque qualcosa. È forse così, forse è vero che perderò qualcosa: ma cosa?

Che cosa è per me così importante, cos'è che non voglio perdere a cui sono così affezionato? Non è forse vero che il mio stesso senso d'identità è profondamente individuale? E se invece fosse collettivo e mi sentissi sempre parte di un popolo, non di una sola cultura o di una razza, ma nel processo del genere umano?

Quando sto "sveglio" tutto si palesa, l'aiuto che gli altri necessitano si presenta di fronte a me come un'evidenza. Non è una cosa complicata, con una sua etica o morale, regole, ecc., è più un'evidenza, nessun calcolo o ragionamento, niente di complesso o oscuro. Ma è chiaro che se entra un giudizio, una morale, una visione preconstituita di come vadano le cose, tutto si complica.

Questa evidenza si palesa solo di fronte a una profonda scelta interna: se io mi rendo disponibile alle forze dell'universo - in altro modo non saprei descriverle - loro mi rendono evidente il cammino, mi si palesa ciò che si deve ancora fare.

**Dare è uno stato d'ispirazione e connessione con il tutto e non una missione di sacrificio.**

Quando il dare si riferisce a un gruppo di persone o a un atteggiamento sociale nei confronti dei "bisognosi", viene chiamato solidarietà. Anche in questo caso ho dovuto rivedere il mio vecchio sistema di credenze per avanzare verso la NUU.

## ***Solidarietà con gli "ultimi"?***

Chi sono dunque e come fare per essere solidali con questi esseri così sofferenti?

Gli "ultimi" sono stati descritti da molte persone. Un cantautore poeta come Fabrizio De André ha dedicato moltissime canzoni a quest'umanità relegata e nascosta, vergogna della società del benessere perché frutto evidente dei costi umani della loro condizione "privilegiata". Per questo non si parla di loro. Loro non esistono, se non per le cooperative sociali o le ONG, che spesso speculano sulla sofferenza o ne diventano assuefatte. Loro sono le persone senza dimora, i matti, i malati, i carcerati, le prostitute, i bambini di strada, i diseredati, i ceti popolari che vivono nelle grandi periferie disumanizzanti, gli alcolizzati, i drogati, i dipendenti dal gioco o da qualsiasi altro tipo di "droga", i sottopagati che lavorano 12 ore al giorno per due spiccioli come i servi della gleba, i sudditi delle cosche mafiose, gli strozzini e i loro disgraziati debitori, gli adolescenti senza genitori, gli orfani, le vittime di saccheggi, di guerre, di carestie, di calamità naturali che vivono nella povertà e nella miseria. Questa umanità solitamente non va a scuola, non va al lavoro, non

ha possibilità di riscatto sociale perché è ingabbiata nel proprio ambiente e solo in pochi riescono ad uscirne. Le donne e i bambini sono ancor più sottomessi perché gli uomini che vivono la loro stessa condizione solitamente si rifanno su di loro scaricando nel gradino più indifeso la loro rabbia e frustrazione. Insomma parliamo di un mare di gente. Un'intera porzione di mondo è stata rimossa da ogni talk show o è stata usata per aggiudicarsi premi di giornalismo o di vario umanitarismo filantropico.

Tutte le volte che sono entrato in contatto con questa umanità, ne sono rimasto sempre molto colpito e ho dovuto fare un intenso lavoro con me stesso per integrare così tanto dolore e assordante sofferenza.

Se io esisto perché tu esisti, non posso di certo rimanere indifferente a così tanta ingiustizia sociale.

Ma posso veramente farmi carico di una sofferenza così grande rispetto alla mia vita?

Karl Guillen<sup>20</sup>, nel libro "Il Tritacarne" così denomina questa macchina che basa il suo potere e il suo profitto sull'ingiustizia e disuguaglianza nel particolare settore della "giustizia". Noi lo chiamiamo, semplicemente, *Sistema*: Sistema geopolitico e finanziario, Sistema di credenze, Sistema di violenze, Sistema di complicità e di corruzione. Il Sistema ha le sue istituzioni, i suoi meccanismi, i suoi mezzi di persuasione di massa, i suoi leader e gregari, i suoi sudditi e servi. Il Sistema non solo è nell'economia, nel traffico delle armi e negli eserciti, nella politica, nella religione o nei mezzi di comunicazione di massa, ma è radicato nell'alimentazione, nei gusti, nelle mode, nell'organizzazione didattica, nei modi di dire e di pensare. Gli ultimi sono semplicemente una conseguenza di un sistema che non si può fermare e che è arrivato a un punto di collasso. Il Sistema ha antiche origini nella cleptocrazia<sup>21</sup> e si è radicato in secoli di affinamento ed espansione, fino ad arrivare in questo momento storico in cui si è globalizzato.

Dai nostri studi si evince che la condizione umana di sofferenza e ingiustizia data dalla lotta degli uni contro gli altri, non è dovuta a causa del Sistema (economico, industriale, militare, politico, ecc.), che sicuramente è direttamente responsabile d'innomerevoli sofferenze in cui vi è la complicità spesso ingenua dei popoli, ma a un punto di sviluppo della coscienza umana, del suo livello di sconnessione con l'umanità, di cui il Sistema è espressione e conseguenza.

Sta di fatto che la condizione di vita della maggior parte della popolazione mondiale è pessima. I diritti umani sono ancora una bella dichiarazione d'intenti e siamo ben lontani dal vederne la piena applicazione in qualsiasi paese al mondo. Anche nei paesi benestanti che presentano maggiori possibilità materiali di libertà, il livello di violenza istituzionale, psicologica, morale è aumentato: un dato per tutti è l'aumento di suicidi. Laddove si è aperta una via di maggiore rispetto dei diritti umani, questa libertà acquisita sembra poi essersi nuovamente imbrigliata in una crescente e sempre più serrata, schiavitù psicologica e farmacologica.

---

<sup>20</sup> Karl Guillen, ingiustamente carcerato per 20 anni di cui 12 anni in isolamento nello stato dell' Arizona, fa un resoconto della sua vicenda e denuncia il sistema carcerario nel bellissimo libro "il Tritacarne" edito dalla Multimage nel 1999.

<sup>21</sup> *Cleptocrazia* (dal greco: κλέπτω "kleptō" -rubare- e κράτος "kratos" -potere- ovvero governo del furto). L'analisi storica e sociale del Sistema verrà affrontata nella parte del nostro lavoro sulla NUU che si domanda come siamo arrivati a questo punto e quali cambiamenti sono auspicabili.

Millenni di soprusi, violenze, crudeltà ancora oggi seguitano a esistere e a espandersi, agevolati dalla tecnologia e dall'organizzazione politico-finanziaria multinazionale.

**Come poter dare una risposta adeguata con le nostre azioni, al sentimento di compassione e d'indignazione, nei confronti delle penose condizioni in cui vive moltissima parte degli abitanti del pianeta?**

Per non farsi travolgere dalla propria sensibilità e dalla sofferenza che deriva dalla connessione con la violenza del mondo, occorre fare qualcosa, altrimenti qualsiasi azione sociale per impedire che ciò avvenga, può essere pregna di risentimento, di uno spirito di rivalsa, di una rabbia in cui nessuno è fondamentalmente lucido e realmente mosso da un vero e profondo senso di empatia per il processo umano.

Nel chiarire col tempo la mia posizione di fronte al disastro sociale, sono giunto a delle riflessioni per me di grande aiuto. Vorrei condividerle sapendo che possono sembrare un poco brusche, sulle quali vi chiedo di riflettere, come io ho cercato di fare, con calma e in profondità.

Per prima cosa non mi sento assolutamente responsabile per ciò che altri hanno creato in mia assenza, d'altra parte non sono sulla terra da 10 mila anni! Nella mia vita mai ho contribuito alla violenza che vedo ogni giorno per le strade e per le città, tra i popoli e le nazioni. Neanche ho contribuito votando politici da cui mi sento costantemente preso in giro. A questo sistema non partecipo e me ne guardo bene dall'essere complice, ma è chiaro che non posso sparire e che, quindi, sono dentro un meccanismo e sono costretto ad alimentarlo, mio malgrado, in tante occasioni<sup>22</sup>. La coerenza è per me un'aspirazione<sup>23</sup> e, ammesso che riuscissi a superare le mie difficoltà personali, non sempre posso esserlo al 100% come cittadino. Compro ad esempio della benzina per muovermi con i mezzi, pur non essendo d'accordo con il Sistema, ma la possibilità che ho spostandomi con un mezzo a motore produce molto più di quello che la mia "complicità" forzata mi porterebbe a un'eventuale rinuncia. Usando un mezzo di trasporto, riesco a compiere azioni sostanzialmente diverse da quelle che il Sistema promuove o favorisce.

È stato importante per me accettare e riconoscere che non importa da che parte mi abbiano messo gli eventi<sup>24</sup> che non ho potuto scegliere, ma ho la possibilità di scegliere che posizione assumere. La mia è da sempre stata di "resistenza" e "opposizione" alle proposte violente della società, anche quando queste venivano portate avanti da familiari e amici.

La mia **assenza di complicità** con la violenza che ha attraversato la storia e il presente è per me fondamentale e traccia la prospettiva attraverso la quale vivo e mi connetto con gli avvenimenti e con gli "ultimi".

Secondo punto fondamentale e conseguente del primo, è il fatto che non sento nessuna responsabilità e tantomeno colpa per le condizioni disumane e fortemente penalizzanti in cui

---

<sup>22</sup> Se lo alimento potrei allora essere un complice non volontario, ma la parola complicità presuppone una partecipazione intenzionale.

<sup>23</sup> Consiglio di leggere la "Terza lettera ai miei amici". Il libro "Le Lettere ai miei amici" di Silo, oggi è disponibile anche nelle versione elettronica, sempre edita dalla Multimage.

<sup>24</sup> Così recita uno dei Principi contenuti nel XIII capitolo del libro Lo Sguardo Interno, ne "Il Messaggio di Silo", edito dalla Multimage.

vivono milioni di persone. Devo a questo mio **distacco** la possibilità di accogliere a poco a poco nel mio cuore le loro sofferenze. Sembra paradossale, ma è grazie a questa distanza che aumenta la mia possibilità di agire con maggiore libertà e, quindi, con lucidità e sensibilità.

Un altro punto delicato è quello del giudizio che potrei mettere sugli altri, sugli ultimi, che potrebbe recitare così: chi sono io per salvare o condannare l'umanità? Con quale umiltà e senso del limite e di proporzione mi approccio all'incredibile fenomeno della contraddizione umana, di popoli, individui e intere società? Piuttosto che indignarmi o pontificare sul mondo, cosa faccio con la mia vita, con la mia contraddizione e violenza? Sono forse un modello da seguire o lo stampo perfetto da cui far nascere la copia incorruttibile della nuova umanità? Chi sono io e verso dove vado?

Di conseguenza ho ritenuto fondamentale cercare di sviluppare **umiltà e proporzione crescenti**.

Nessuna azione sociale verso gli altri può essere veramente profonda, se non riconosco che questa ricerca e questa lotta vanno verso un'umanizzazione crescente e che in questo cammino tutti abbiamo da imparare con umiltà, per avanzare veramente. Mi sento incluso in questo processo e l'unico vero campo di libertà che mi appartiene è, forse, quello dello sviluppo personale, mentre in quello sociale le condizioni dettate da altri s'impongono sulle mie possibilità di avanzare secondo i ritmi e i tempi interiori. Nella mia interiorità sento che si aprono possibilità di evoluzione e di liberazione che, però, ancora non sono trasferibili nel mondo sociale a causa di accumulazioni storiche e per scelte differenti. Io ho scelto la nonviolenza come stile di vita, ma quanti lo hanno fatto?

In questo senso è necessaria la **complicità dell'altro**, a livelli e profondità differenti, secondo la situazione di gravità e di sofferenza di chi vogliamo aiutare. È necessaria la sua messa in discussione, la sua volontà a uscire come protagonista dalla sua condizione, la sua posizione è sostanziale e non accessoria. L'altro è il motore del cambiamento, la maggiore risorsa per uscire da qualsiasi situazione di dolore e di sofferenza. Purtroppo la visione materialistica vigente toglie qualsiasi possibilità di riscatto e di cambiamento alle persone in difficoltà, ponendo la situazione di benessere economico come condizione principale e fondamentale motore del cambiamento. Oggi la maggior parte del mondo crede che per poter avanzare bisogna avere lo stomaco pieno, una casa e una condizione di vita di un certo standard, altrimenti sei solo un disgraziato, che come un animale randagio vaga per la vita alla ricerca di un tozzo di pane, e che, quindi, **solo dall'esterno può giungerti la possibilità di riscatto, solo altri ti possono aiutare**. Questa credenza è talmente radicata che non si ha coscienza del processo di disumanizzazione che opera nei confronti di tutti e, nel caso degli ultimi, potremmo ben dire "becchi e bastonati"<sup>25</sup>.

Queste riflessioni sulla non complicità, sul distacco, sull'umiltà, sulla proporzione, sul dare valore alla capacità di riscatto insita in ogni essere umano che trascende le condizioni sociali in cui si trova, mi hanno portato a capire che è basta poco forzare e forzarsi quando, spinti da genuina compassione, ci muoviamo verso i più deboli e gli ultimi, verso i nostri cari e verso gli amici. Come nessuno può scegliere per me, io non lo posso fare per altri e, anche se mi costa molto

---

<sup>25</sup> Il Becco è il caprone, nel modo di dire ci si rivolge al marito cornuto che subisce anche le angherie della moglie. Nel modo attuale significa che a un male evidente, le condizioni sociali, se ne aggiunge un altro a forse evitabile, rappresentato dalla falsa considerazione della propria umanità.

ammetterlo, vivo in un mondo di automi, dove in definitiva si sceglie molto poco, dove il livello di coscienza e la meccanicità degli eventi trascina tutto con sé dalla base ai vertici. Sembra che ci sia chi comanda e chi subisce, ma in realtà tutti sono travolti in un delirio di oscurità e di violenza da cui nessuno si salva.

### **Che tipo di risposta dare? In quale settore o ambito di azione posso adoperarmi per umanizzare la terra?**

Sembrerebbe che gli “ultimi” debbano essere prioritari, ma se osserviamo bene la rete di relazioni del sistema di violenza, ci renderemo conto che esso agisce in ogni luogo interno ed esterno all’essere umano, e che l’azione umanizzatrice si propaga da ogni punto verso ogni punto. Ci sono azioni dirette e indirette, ad esempio investire sull’educazione, che è il mio settore, parrebbe distinto e di differente impegno rispetto a chi lavora nelle periferie degradate o nei campi profughi, ma questa è una visione ingenua e poca lucida della condizione umana.

Per quanto le condizioni economico-sociali siano favorevoli a un più sano sviluppo, vediamo che questo benessere non ha portato una umanizzazione crescente e che le condizioni di coscienza e di lucidità delle persone sono, comunque, compromesse.

La caratteristica “più umana” nell’essere umano è la coscienza di sé o il risveglio e l’interiorizzazione dello sguardo che osserva tutto<sup>26</sup>, ma vediamo che laddove le condizioni sociali hanno liberato energia, questa energia si è come ripiegata su se stessa e questi vantaggi hanno instupidito le persone. Questo benessere di due soldi in più ci ha reso insensibili, idioti, debosciati e codardi, ci ha reso vili e corrotti, complici e cinici se non a volte crudeli e violenti nei confronti non solo dell’immigrato, ma dei propri familiari, figli, fidanzati, amici, genitori. La violenza è penetrata dappertutto. L’essere umano non ha approfittato dell’avanzamento nel superamento del dolore, per poi avanzare con la stessa determinazione verso il superamento della sofferenza.

Il livello di anestetizzazione e di manipolazione chimica e mediatica dei paesi economicamente più sviluppati compromette il funzionamento dei meccanismi che permettono di rendersi conto della direzione della propria vita. Oggi si trovano più facilmente animi puri e coerenti tra gli “ultimi”, che tra i benestanti. Chi ha lavorato, ad esempio, nelle carceri, nei manicomi, negli istituti o ai margini della società, sa bene quale sia il livello di umanità e di bellezza che cresce in questi ambienti così duri.

Il benessere dell’essere umano e le sue necessità profonde non derivano dalle migliori condizioni sociali, ma dal livello di coerenza tra il pensiero, il sentimento e l’azione. Quando un’intera popolazione mostra cinismo, indifferenza, sconnessione, rabbia, corruzione, risentimento nei confronti dei più svantaggiati socialmente, siamo di fronte a un quadro di tristissima violenza e malessere che varia dalle condizioni più materiali e sociali a quelle più psicofisiche e interiori.

---

<sup>26</sup> “Lo Sguardo Interno” è il libro de Il Messaggio di Silo, di fondamentale lettura per comprendere appieno la nostra posizione esistenziale nei confronti della vita.

Sentire che il mio vicino di casa, ad esempio operaio e straniero bianco che deve faticare per vivere come tutti, inveire contro un altro vicino di colore con un atteggiamento razzista, mi fa capire che “gli ultimi” non sono solo i diseredati e quelli che vivono ai margini. Eravamo abituati a sentire cinismo e crudeltà più nei discorsi dei “padroni” e, anche se tra i poveri ci si è sempre scannati, in altri momenti storici ha agito una certa solidarietà di classe.

Se considero l'essere umano non solo materialisticamente, mi chiedo se sia più defraudato e violentato chi vive nella povertà e nella miseria o chi nel suo benessere economico nega l'umanità degli altri e di se stesso? Che dei due è più povero, che dei due ha più necessità di attenzione, giustizia e affetto?

## ***Chi è ultimo?***

È sostanzialmente falso credere che il benessere sociale sia assimilabile a quello interiore e spirituale. Al contrario vediamo che il materialismo che pone il massimo valore nel denaro, nell'immagine di sé e nella cosificazione, è diventato fonte di malessere sia per chi lo possiede, sia per chi lo desidera. Falso è dividere i popoli in oppressori e in oppressi quando tutti sono bisognosi di affetto, riconoscimento delle proprie paure e debolezze, delle proprie virtù e profonde aspirazioni e vivono nella meccanicità più animale.

Gli ultimi, dunque, chi sono? Non siamo, forse, in un mondo di ultimi, dove nessuno è trionfatore e tutti siamo dei falliti? Il fallimento per una società più umana e più giusta, non coinvolge tutta l'umanità?

Se io esisto perché tu esisti, è nella libertà che porrò il mio più alto valore. E l'unica libertà che conosco è quella della coscienza lucida rispetto al mondo e ai meccanismi materialistici, legati ai bassi desideri di conservazione e possesso, di aggressione e di difesa, di separazione e di lotta di tutti contro tutti.

Se pongo il mio più alto valore nella libertà, è perché lo pongo nella possibilità di ogni essere umano di liberarsi perché nessuno lo può fare per un altro. Nessuno può sviluppare nell'altro la Coscienza di sé. Nessuno può sviluppare lo Sguardo Interno per un altro. In definitiva anche il campo della solidarietà, fondamentale nelle urgenze, nella giustizia sociale, nell'equità, nel rispetto delle diversità e nello sviluppo della conoscenza risulta fortemente limitato quando ciò che si cerca di costruire con l'altro non è un livello di libertà interiore e di lucidità, ma solo di limitazione parziale e provvisoria delle carenze materiali.

**Dico che bisogna riconsiderare il nostro concetto di solidarietà, ampliarlo e renderlo più profondo, uscire dal mutuo aiuto sociale, ancora molto “animale” e materialistico e considerare ogni persona che incontriamo come il vero destinatario della nostra solidarietà.**

Non si tratta di negare gli ultimi e di smettere di lottare per loro o di disconoscergli l'oppressione e lo svantaggio sociale e culturale che i molti hanno rispetto ai pochi. Al contrario si tratta di estendere questo sentimento verso se stessi, verso il vicino, il fratello e il genitore. Si tratta di commuoversi e indignarsi non solo di fronte all'indigenza e alla precarietà fisica, alimentare, igienica, culturale, ma di sentire anche che la lotta per l'immortalità, per la spiritualità, per il vero stato di coscienza lucida, sia di pari importanza, se non più importante, di quella materiale.

Se la sofferenza è mentale e dipende da ciò che ognuno fa con la propria vita, che la nostra solidarietà si tramuti in esempio di coerenza, di libertà e d'impegno nel portare avanti questa direzione in ogni momento, in ogni ambito e con ogni persona allo stesso modo!

Per fare questo mi sono reso conto che non si tratta più di portare argomenti, di persuadere e convincere, di portare agli altri modelli o beni materiali con la solidarietà del "dare", come già ho espresso nelle riflessioni precedenti, ma sostanzialmente si tratta di accompagnarci, di accompagnare il proprio risveglio di coscienza in tutti i settori della nostra vita, con ispirazione e con bontà.

Non sono gli argomenti che cambiano le cose, ma le energie positive. È meglio un consiglio da "maestro" o semplicemente provare sincera vicinanza e affetto?

Bisognerebbe uscire dalle contrapposizioni, non importa come questa solidarietà arriverà agli altri, a volte in forma più verbale, materiale o semplicemente affettiva, ciò che importa è il livello di coerenza interiore e di reale connessione che si sperimenta con l'altro, con la sua parte luminosa, con la sua capacità di risvegliarsi e di camminare in libertà. Credo che la cosa più importante sia agire in libertà e in connessione con il futuro aperto dell'umanità e la sua incredibile capacità di cambiamento e di riscatto in qualsiasi situazione.

Credo che in questo mondo primitivo tutti siamo ultimi e, in quanto tali, l'unica forma vera e rispettosa di solidarietà per tutti noi sia quella di farsi carico ognuno del proprio destino, siamo nati per avere coscienza di sé e del mondo che ci circonda.

È un lavoro di cuore, di testa, di spirito. Per me si tratta di modificare le mie credenze e rendermi conto delle incredibili possibilità che la vita, in particolare gli altri, ci offrono e di quanto siamo distratti rispetto all'essenziale.

## ***Distrazioni***

Quante persone ho incontrato nella mia vita con cui non vi è stata connessione?

Ricordo che alcune persone sarebbero volute essere mie amiche, essere considerate, con altre ancora ci siamo sfiorati e frequentati per un periodo, quelle che definiamo "conoscenze" e non amici, ma con cui si è venuta a creare una distanza e poi ci siamo persi definitivamente. Con diverse persone, ricordo, che tale distanza sono stato io a metterla: persone non interessanti... mi dicevo!

Eppure poche di esse sono state veramente "non interessanti", sempre che sia lecito esprimere questo giudizio nei confronti di un altro essere umano. Lo stesso vale per le persone che ho discriminato perché le consideravo compagnie aggressive, negative, arroganti o brutali.

Ho scelto, ho selezionato, ho discriminato le persone che ho incontrato, alcune più superficialmente come si fa con la preferenza che si ha per un libro o per un abito, altre volte invece, avevo la sensazione di aver vagliato, misurato, ponderato prima di averle escluse dalla mia vita.

Tutto ciò appare normale. Tutti incontrano e fanno tentativi per incontrarsi con gli altri, si fanno molte prove e infine si trova il **gruppo di appartenenza**. Parrebbe normale, ma per me qualcosa è cambiato.

Riconosco che fin da piccolo agiva in me una tendenza, una direzione verso cui volevo dirigermi che imprimeva in me interessi, mi orientava nel mondo verso alcune cose e non altre. Non di certo verso la violenza, l'arroganza, l'ignoranza e così via.

Fin da piccolo avevo una direzione, dei gusti delle preferenze, e queste mi portavano a scegliere alcune persone piuttosto che altre, eppure devo ammettere che mi sono mosso con confusione, con compulsione, spinto da desideri mondani e fundamentalmente contrari alla mia direzione profonda. Ho imboccato varie volte strade sbagliate e ogni volta sono ritornato sui miei passi, e in questi errori e contraddizioni ho sempre coinvolto altre persone, cosicché devo riconoscere che ho "usato" persone in diversi momenti, muovendomi verso di loro guidato da interessi superficiali e che poi, quando gli interessi sono cambiati, queste persone sono state "abbandonate".

Ma quante volte l'ho fatto... Molte! Sì, molte volte, soprattutto nell'età della formazione.

A loro volta altri, dai quali volevo l'affetto, il riconoscimento e l'amicizia, mi hanno escluso dalla loro vita. Cosicché sono giunto alla conclusione che **le persone si incontrano e si rifiutano senza un chiaro motivo.**

Che senso ha tutto questo? Non è che mi sto perdendo qualcosa d'importante della vita? Che cosa significano queste "distrazioni"?

Tutte queste persone mi hanno sempre aiutato e continuano ad aiutarmi, poiché mi permettono di riconoscere un pezzo di me a ogni incontro, e questo avviene al di là del seguito che ha la relazione, al di là se questa poi diventa di amicizia o rimanga in superficie. Così ho molte persone "no" nella mia vita, persone cui ho chiuso le porte e molte persone "sì" a cui ho aperto il mio cuore. Riconosco che ognuna di loro è parte di quello che sono.

Ed è di fronte al senso che gli altri (al di là del ruolo che io gli ho assegnato e dei loro comportamenti nei miei confronti) hanno e continuano ad avere nel rivelarmi il fenomeno umano, che oggi inizio a riconoscere il valore delle persone in sé e mi accingo a tentare un modo di stare nelle relazioni sostanzialmente diverso da quello disorientato, confuso, contraddittorio del mio passato.

Oggi, forse, non sono più io a "scegliere" le persone. Sostanzialmente il discernimento avviene per un altro tipo di selezione che non passa né dal giudizio, né dai sensi provvisori del momento, almeno così mi sembra che stia avvenendo. Avendo chiaro cosa di essenziale desidero ottenere dalla vita, mi accompagno con chi ha la mia stessa direzione, ma il resto delle persone non sento di discriminarle o di escluderle come in passato. Sperimento che tutti siamo invitati a incontrarci nella via del senso umanizzatore e con tutti sperimento la possibilità di accompagnarci nel cammino con forme e tempi diversi. Dentro di me c'è sostanzialmente un "sì", un'apertura nella direzione dell'umanizzazione crescente e un "no", un allontanarmi da me e dagli altri verso una disumanizzazione meccanica.

In questo modo registro che la mia scelta di vita non ricade sulle singole persone né si basa su un giudizio o pregiudizio, ma desidero accompagnarci con tutti, in forme e tempi differenti.

Tra costoro ci saranno persone affini, con cui ci si capisce al volo con poco o nulla, altre con le quali la sintonia non si manifesterà nelle forme e nei modi consueti di una relazione, ma si svilupperà in

una direzione comune. Non pretendo di essere nelle corde e nelle melodie di tutte le persone, così come non pretendo che gli altri lo siano per me e accetto il fatto che con alcuni ci sarà un buon rapporto nella scarsità di contatti e con altri nell'abbondanza.

Tutte le persone che incontro, superando le mie distrazioni e pregiudizi, sono occasioni, grandi occasioni di conseguire unità interna e occasioni per accumulare contraddizione. E questo non dipende da quello che loro fanno con me, ma soprattutto da quel che io faccio con loro. Ed è quindi nel mondo delle relazioni che sento la massima possibilità ad accumulare unità o contraddizione interne.

Anche in questo caso, però, ho ereditato un sistema di credenze ingannevole in cui posso credere di accumulare unità, ma in realtà sperimento disintegrazione interna. Queste sono per me delle ulteriori trappole che si aggiungono a quelle fino ad ora trattate.

## ***Trappole***

Il mondo delle relazioni per me non è mai neutrale, sempre mi richiede di “prendere una posizione”, anche se a poco a poco mi cirondo di persone che costituiscono il “mio” territorio, non ho la possibilità di “evitare” il resto del mondo, cioè persone non “selezionate” dalla necessità di trovare ambiti con affinità e sintonia.

Nonostante tutti gli sforzi per stare “comodo”, vengo costantemente raggiunto da persone con le quali non provo sintonia e che avverto si muovono con interessi divergenti. Che cosa vogliono ora questi esseri, rovinarmi la giornata?

Oggi le divergenze sono costanti in diverse situazioni anche con le persone “selezionate”, perché cresce il livello di stress e di violenza sia sociale, che personale, e con essi il livello di incoerenza, confusione, disorientamento, fatica e individualismo, tutti fattori che tendono a disgregare il tessuto sociale e i legami tra le persone care. Convergere nella diversità diventa impegnativo e sempre più difficile perché i punti di non adesione aumentano e man mano che si vive nella periferia dell'esistenza, in maniera sempre più distante dal centro interno di gravità. Questo centro è un vissuto che fa perno, come già detto, sull'unità interna e sulla coerenza personale e sociale tra ciò che si pensa, ciò che si sente e i nostri comportamenti, siano essi rivolti agli altri o a noi stessi.

**Dentro una forte corrente di disintegrazione, e per certi aspetti di follia dell'assurdo in cui prevalgono l'ingiustizia sociale, il cinismo e la crudeltà nelle relazioni tra “poveri”, è sempre più difficile mantenere la rotta della coerenza e i venti della brutalità “tecnologizzata” soffiano come non mai.**

Come posso pensare di non incombere in situazioni sempre più assurde, persino nel mio selezionato ambito di amicizie?

E della mia (in)coerenza che ne è? Non sarò anche io coinvolto in questa spirale di disintegrazione?

Ebbene sì, questo lavoro e questa ricerca di una sempre maggiore coerenza, se da una parte mi sta liberando e mi dà la netta sensazione di dirigermi in una direzione opposta da quella degli eventi sociali e psicosociali destrutturanti e accelerati, dall'altra sta tirando fuori una sorta di debolezza, di deficit di adattamento alle situazioni che mi tocca vivere e che sento, oggi più che mai,

contraddittorie. Questa mia crescente sensibilità per ora, mi tiene alla larga dall'essere coinvolto in dinamiche incoerenti, ma siccome queste si fanno sempre più frequenti e più vicine, il rischio è di diventare rigido e intollerante, oltre a quello di isolarmi.

Per di più la contraddizione delle persone che mi circondano, vicine e lontane, non solo m'influenza perché in qualche modo mi coinvolgono, ma le stesse persone, me compreso, hanno la tendenza a cercare complici che possano giustificare e avvalorare la loro incoerenza. La sintonia si cerca anche per ambiti di giustificazione e di credenze che ci possano far stare comodi nell'incoerenza. In questo caso non solo s'irradia violenza -nei miei ambiti di relazione si manifesta in modo sottile quella emotiva e psicologica piuttosto che quella grossolana dell'arroganza facilmente arginabile e individuabile – ma si cerca di costruire legami affettivi e ideologici con complicità nefaste.

A questi livelli la contraddizione personale, data dalla violenza interna e mossa dai desideri grossolani, non solo influisce come un fenomeno inquinante, ma si presenta come un apparato epocale di credenze e di giustificazioni ancora in voga e in piena azione che tendono alla costruzione di forme di relazione, di progetti, di modi di fare e di stare insieme incoerenti. Si cerca una certa complicità e collusione per lo meno nello sforzo di conservazione di certe abitudini e credenze.

Se da una parte sta nascendo una nuova sensibilità e la tendenza è quella della liberazione dalla meccanicità verso un risveglio delle coscienze, dall'altra queste credenze, come quella antica e radicata dell'individualismo tende invece ad acuirsi. Anche la credenza che "siamo buone persone" è sempre presente ed è una forma d'ipocrisia, perché si tende a mostrare una bontà e una compassione superficiali, adagiandosi in canoni di comportamento sociale che non rappresentano nessuna verità interiore rispetto al lavoro umile e profondo mosso da un dare pienamente disinteressato.

Quindi il livello di contraddizione si fa ancor più acuto e stridente, proprio e paradossalmente grazie alla nuova sensibilità in cui qualcosa sta veramente cambiando, ma ancora si rimane attaccati e sostanzialmente non pienamente disposti a modificare radicalmente il proprio sistema abitudinario di credenze.

In questo mix tra nuova sensibilità e vecchie credenze vi sono dinamiche personali e di gruppo, dove attorno a nuclei sostanzialmente coerenti di intenzioni si vanno armando e costruendo situazioni e progetti incoerenti, usando mezzi e materiali vecchi, seguendo di fatto ancora le dinamiche violente del passato. In questa situazione di totale inadeguatezza tra mezzi e intenzioni anche le intenzioni finiscono per perdere la loro lucentezza e l'apparato di meccaniche comportamentali non viene in fondo interrotto dall'impulso proveniente dal cuore puro di quel momento magico di ispirazione.

Queste sono per me le trappole: **è ingenuo e superficiale credere che basti una buona intenzione o un buon proposito per produrre un cambiamento nel processo di crescita di un individuo e di un insieme.**

Questa visione neo-romantica di cui il movimento economico-sociale definito new-age è totalmente permeato, non pone attenzione al lavoro umile e quotidiano, lavoro senza eroismi e successi, ma fatto di molti fallimenti e frustrazioni, in cui si pone in discussione il modo stesso di sentire, di vedere e di fare le cose come fino a ora le abbiamo fatte e ci hanno insegnato a farle. Di fatto si cerca la via breve, senza fatica, pragmatica e "sicura". Non sorprende come ancora si parli

di spiritualità e di rinascita in termini di successo, d'immagine di sé, di rafforzamento dell'individuo facendone un uso strumentale, come nuova linfa per alimentare le cose di sempre.

La trappola nei miei ambiti l'ho sentita in modo particolare quando ho deciso di uscire dall'isolamento e di partecipare alle cose comuni perché credo che gli insiemi mi possano migliorare, però purtroppo c'è ancora una forte tendenza a non affrontare le tante incoerenze che ci coinvolgono. Mi sembra che nel gruppo si lavori ancora puntando ai risultati, ad afferrare un qualche obiettivo, si metta molta energia per arrivare a formulare quale sia la strada "migliore" e il punto di vista "giusto". In questo processo ancora succede che gli individui prevalgono sull'insieme<sup>27</sup>.

In questo mio momento vitale, un qualsiasi ambito di relazione sarebbe interessante se fosse costituito da un insieme che desidera smascherare questi meccanismi, perché li vede agire senza illudersi che questi non compromettano il lavoro. Un ambito senza trappole è un ambito che è in grado di fare coscienza di sé nel gruppo, di sollevarsi al di sopra della specifica attività o interesse, e di guardare le cose dal punto di vista del contadino, dell'aviatore e dell'astronauta<sup>28</sup> e sia in grado di fare relazioni tra questi distinti piani di relazione, di osservare e di descrivere.

**Un ambito senza trappole è essenzialmente disincantato, lucido e senza aspettative o obiettivi se non quelli "pretesto" di far crescere la coscienza dell'insieme verso un nuovo modo più coerente e unitivo di relazionarsi.**

Quando manca questa chiara premessa, sento che ogni lavoro di gruppo, è destinato alla disintegrazione anche se possa dare una momentanea soddisfazione.

Sono partito dal "dare" nei rapporti uno a uno, per poi trattare il "dare" in senso sociale considerato come solidarietà e in entrambi i casi ho scoperto come dietro questa parole si nasconda una ingannevole ipocrisia. Questa ipocrisia ci porta a considerare e a distinguere l'umanità in ultimi e in primi, e di come sostanzialmente si tenda ad immaginarci come primi o come ultimi, rimanendo incastrati in questa falsa contrapposizione.

Questa credenza illusoria agisce anche nel proprio ambito di appartenenza. Il gruppo cade nelle stesse illusioni dell'io: crede di muoversi verso la costruzione di un rapporto paritario, lucido e coerente e di buoni sentimenti ma, al contrario, gli altri continuano a essere funzionali a un per-me.

Tutto questo mi conduce a pormi domande, a mettere in discussione il senso di appartenenza al gruppo, alla famiglia, al genere umano e al suo processo di sviluppo nel tempo. Sarà che anche nella creazione degli ambiti di condivisione e di collaborazione agiscano delle credenze che si oppongono all'unità degli insiemi? E che anche nei gruppi umani le forme di lavoro possano cambiare solo attraverso una nuova esperienza dell'" dell'io esisto perché tu esisti"?

A quale gruppo sento di appartenere: a quello dei trionfatori o dei falliti?

---

<sup>27</sup> Si tratta di una forma di procedere in cui agiscono i leader, attuando ingenue manipolazioni e contrapposizioni che spesso non sono sostanziali, e si finisce per non sentirsi vicini, non arrivando a lavorare a partire dal vissuto e dalla percezione del senso che ci trascende.

<sup>28</sup> Si guardano i fenomeni tra distinte "altezze", osservando le relazioni tra le cose più strette e vicine, ma anche tra quelle più ampie e lontane. Vedi Metodo Strutturale Dinamico sul sito del Centro di Studi Umanista (CSU)

A quale insieme, inteso come sistema di relazioni desidero appartenere? Che cosa sono disposto a dare e a cedere per la costruzione di questo nuovo modo di stare e costruire con gli altri il mondo umano?

## ***Il senso di appartenenza***

Mi piace sentirmi di appartenere al gruppo dei trionfatori e di avere lo sguardo privilegiato verso i falliti, oppure sento che sono sostanzialmente disorientato e in cerca di protezione? Accettare che ancora molto timore, impotenza e confusione orientano la mia vita è un'ammissione difficile che non ho dedotto dalle riflessioni, ma dal mio stile di vita, dai miei comportamenti.

Alcune esperienze mi hanno portato a guardarmi da prospettive diverse, inedite. Ad esempio, cosa mi succede quando in occasioni di momentanea fuoriuscita dall'ipnosi sociale, mi connetto col fatto che ogni giorno muoiono migliaia di persone<sup>29</sup> a causa della fame e della miseria?

In effetti, questo tipo di connessione è per me insostenibile nel tempo. Se un essere a me caro perdesse la possibilità dell'esperienza della vita per mancanza di cibo o di cure, se ciò avvenisse a causa di situazioni create da un livello di disparità e ingiustizia sociali, tutto ciò mi causerebbe non poche conseguenze di malessere e di immediata ribellione, di frenesia di fare qualcosa per aiutare l'altro e me stesso da quella penosa situazione.

Quando tento di sentire la tragedia umana delle 80 mila persone che ogni giorno muoiono per privazioni e che questo si potrebbe risolvere grazie alla volontà sociale e alla tecnologia, il mio povero cuore non regge.

Come un apparecchio a 12 volt va in fiamme e scoppia con una portata di 220 volt, così anche il mio cuore non regge tanta sofferenza e ingiustizia. Forse non è sufficientemente allenato, aperto o che cosa?

Se mi connetto col fatto che milioni di persone sono escluse dalle mille possibilità che abbiamo nel nostro stile di vita di mangiare e dormire regolarmente, di studiare, approfondire gli interessi, viaggiare e via dicendo, il mio animo si intristisce.

Passo da una rabbia profonda, mista a indignazione e impotenza, a una tristezza abissale e commozione per tutti questi i miei fratelli e sorelle. Un pianto inconsolabile mi trascina.

E il fatto che io non mi senta responsabile di questa ingiustizia e violenza non è sufficiente per calmare il mio cuore. Il mio cuore è sempre agitato e scosso da tutto ciò, anche se spesso non lo do a vedere.

Tuttavia devo ammettere che nonostante la mia sensibilità sono piuttosto "deumanizzato", devo ammettere che l'ingiustizia sociale mi tocca nella misura in cui mi raggiunge sotto casa. Devo accettare che il livello di sofferenza che sprigiona in me la connessione con questa enorme e ingiustificabile ingiustizia, provoca una tale incontrollata indignazione che mi porta a evitare siffatte situazioni emotive e psicologiche. Alla fine cerco di stare distante da così tanta ingiustizia perché è per me insostenibile.

Vivo deumanizzato ovvero non sono disumano, ma "meno umano" o con un'umanità controllata, misurata e ponderata. Cerco di proporzionarmi prima di tutto a ciò che credo siano le mie

---

<sup>29</sup> Dati consultabili in [www.mednat.org/alimentazione/fame\\_mondo.htm](http://www.mednat.org/alimentazione/fame_mondo.htm)

possibilità effettive di reggere una tale indignazione, ma anche misurata ai miei timori, alle mie affezionate abitudini e alle tante consuetudini che mi vogliono così deumanizzato, meccanicamente predisposto a seguire l'onda di sconnessione e d'indifferenza che ricopre con una spessa coltre il vero problema del mondo sociale: **l'ingiustizia umana**.

Certo, ho anch'io i miei problemi esistenziali, che riguardano il senso della mia vita, e spesso la mia deumanizzazione mi porta a chiudermi in questo mio piccolo mondo composto da me stesso e poco più, e per quanto allarghi e tenti di allargare i miei orizzonti, ottantamila decessi giornalieri proprio non li reggo!

Queste sono proporzioni e numeri di altro livello, mi pare ovvio. Sono problemi che non si possono affrontare da soli ma che sì, sento che possono ricevere nel mio cuore uno spazio, una voce, una causa degna di essere chiamata umana. Ma questo spazio ancora non esiste, ma desidero crearlo, anche se non so come fare.

Dietro la mia deumanizzazione ci sono la sconnessione, l'anestetizzazione e la mancanza di abitudine e sviluppo di una sensibilità più profonda e acuta che mi faccia vedere e sentire che "io esisto perché tu esisti e viceversa".

Il problema sociale mi riguarda, come mi riguarda il problema del senso della vita, entrambi concorrono alla mia felicità o sofferenza. Eppure sconnetto, forse per sopravvivenza... ma riconosco che la mia fuga parte da molto lontano, ed è iniziata col fuggire da ciò che io, nei primi anni di vita, provavo di fronte alle ingiustizie o soprusi a me vicini, perpetuati per generazioni che hanno attraversato le epoche fino a giungere ai miei genitori e infine a me, giustificati come elementi "naturali", ma ben colti dal bambino che ero e, chiaramente, riconosciuti come soprusi e violenze.

Il non ribellarmi allora ai miei genitori, in fondo è simile alla mia non ribellione di fronte all'enorme ingiustizia sociale. Allora non mi ribellai per paura, per dipendenza, per ricerca di affetto e approvazione. Si è mai visto un bambino di tre anni sbattere la porta di casa e dire: "Come mi educate non mi va bene! Me ne vado in un luogo più giusto e più umano...!"

Dove vai mio piccolo amore? Dove vai creatura meravigliosa e infinita? Che cosa cerchi tu che senti che dentro di te vi è un altro ordine delle cose, fatto di luce, di coerenza, di atti giusti e di azioni vere a favore della vita e della crescita senza limiti?

Lo sentivo allora e lo sento oggi che le cose non vanno, nonostante la mia deumanizzazione. Che non è così che devono andare. Non siamo chiamati a vivere come "bruti" ma per seguire virtù e conoscenza<sup>30</sup>.

In questa nostra storia personale e sociale le vie del "No" e del "Sì", come le descrive poeticamente Silo nel suo meraviglioso e ispirato discorso di Madrid del 1980, si esprimono in contemporanea e a volte alternativamente. In ogni essere umano, in ogni organizzazione, in ogni popolo e in ogni civiltà se da una parte si è lavorato per superare il dolore e la sofferenza, dall'altra si sono sviluppati anche nuovi dolori e nuove sofferenze, oramai non più naturali, ma essenzialmente legati all'organizzazione ingiusta delle società e del sistema di valori e credenze.

---

<sup>30</sup> "Considerate la vostra semenza:/ fatti non foste a viver come bruti,/ ma per seguir virtute e conoscenza." Inferno di Dante, Canto XXVI, parla Ulisse, vv. 112-120.

Oggi come allora, pur sacrificando ciò che sento - e sento che non va bene che ci siano queste sofferenze e questi dolori inutili nelle genti - sono portato ad adeguarmi. Fuggo in silenzio dietro le apparenze di una vita troncamente felice. Lo faccio io, lo fanno in tanti. Lo facciamo perché così è. Questa consuetudine ci deumanizza, perché il senso di illusoria appartenenza a un mondo contraddittorio e violento, per una ricerca di affetto e di approvazione è così forte che tradiamo noi stessi e la nostra sensibilità, finendo per essere complici. Io sono complice.

Potremmo leggere questo fenomeno come pecorame, come allineamento codardo all'insieme<sup>31</sup>, come mancanza di spina dorsale... e questa è la versione più corrente e immediata. Oppure dietro questa apparente rinuncia possiamo ravvisare qualcos'altro: l'essere umano non esiste isolatamente, per quanto l'individualismo imperante voglia convincerci di altro, e siamo uniti nell'incoerenza sociale nonostante gli sforzi individuali che mettiamo in moto nelle nostre vite. Tra l'immagine di essere libero e solo o l'immagine di essere meno libero, compromesso, deumanizzato ma riconosciuto, accompagnato e amato... pare che si scelga la seconda ipotesi, perché oggi come a tre anni non potevo sbattere la porta di casa e andarmene, oggi mi accorgo che non vi sono altri pianeti verso dove emigrare!

Il culto dell'individualismo, tanto forte oggi, non regge in nessuna delle sue tesi e forse dobbiamo fare spazio a una nuova concezione di **appartenenza**.

**Nessun essere umano esisterebbe se non per accumulazione storica e interazione sociale.** Tutto quello che crediamo "nostro", dalle parole, al libro che leggiamo, alle cose che usiamo, così come dalle nostre credenze al nostro modo di sentire, è frutto di una struttura in cui è inseparabile qualsiasi parte di questa enorme rete di reciproche influenze e interdipendenze.

Uno cosa può veramente scegliere fuori dalla struttura? La può forse negare? Può veramente dire io me ne vado? E dove se non in un nichilismo senza uscita o in un estremo suicidio?

Per alcuni è una condanna, ma per me è semplicemente una verità profonda: "io esisto perché tu esisti e viceversa", e se voi, compagna e compagno di viaggio, andate verso la disintegrazione e una violenza sempre più sofisticata cosa potrò opporre io e come potrò raddrizzare la rotta deviata della vita?

Eccomi qui, malgrado tutti gli sforzi per andare in altra direzione, che la corrente epocale mi trascina con sé. Per quanto mi distacchi, mi opponga, mi senta non responsabile delle azioni violente di altri, ne vengo coinvolto su tutti i piani, in particolar modo vengo colpito nella sensibilità.

Forse faccio resistenza ad ammettere che non vi è nessuna opposizione tra individuo e società, sono la contraddizione e la violenza sociale e personale a generare questi antagonismi, e che in un livello più alto di connessione esista un solo senso, un solo corpo che li contiene. Non possono essere separabili. Da bambino ho creduto in questa illusione. Sì, ho creduto che dovevo scegliere tra me o le convenzioni che non approvavo e mi facevano soffrire. Ho creduto e ho vissuto il tradimento dei miei sentimenti, ho sacrificato qualcosa di me per spirito di adattamento e ne ho

---

<sup>31</sup> La psicologia sociale ha studiato molto questi fenomeni d'influenza dell'insieme sulle decisioni individuali, traendone dati raccapriccianti e di difficile accettazione, che rivelano come l'individuo spesso rinuncia alle proprie ferme convinzioni per assecondare ciò che lui ritiene l'autorità o l'insieme di persone, a maggior ragione se a lui care o da cui dipende in qualche modo.

sofferto. Oggi faccio finta di “essere sano”<sup>32</sup>, ma in ogni minuto 55 persone come noi muoiono per ingiustizia umana e questo non riesco a tollerarlo, ma mi adeguo a un normale senso di deumanizzazione.

Il fatto che io non sia separabile da niente, per quanto la mia mente confusa lo creda, per quanto abbia elaborato un sistema di rimozione e di sconnessione per proteggermi dagli stessi fantasmi che ho creato, tutto questo mi dà da pensare sull'inutile e falsa lotta che ho cercato di intraprendere fin da bambino.

**Ho reagito individualmente a un problema collettivo**, in altre parole me la sono presa sul personale, isolandomi e isolando dall'insieme mia madre, mio padre, mia sorella, i miei amici e nemici, le donne che ho amato e tutti gli “individui” che ho incontrato.

Riconosco che quella era una falsa via. Riconosco che è ben diverso capire con lucidità che la mia famiglia non era quella che mi sarei aspettato, e sempre con lucidità, senza tradirmi, avrei potuto avere una strategia in cui, come un attore, avrei svolto dei ruoli mentendo alla mia libertà interiore. Avrei potuto non scagliarmi contro il mondo, ma comprenderlo e vedere le infinite possibilità di libertà dentro le condizioni di quel momento. Avrei potuto, sempre con lucidità, lavorare per cambiare quelle condizioni e non combatterle verso fuori o verso dentro.

Riconosco che tutta questa cagnara, che tutta questa “fuffa” delle libertà individuali, tutta questa lotta degli individui contro le proprie società, può non avere senso se condotta senza lucidità, senza connessione con l'umano nell'altro, senza il profondo senso dell'appartenenza a un essere umano in relazione permanente e indivisibile con il resto della società e della storia e del futuro che ci si prospetta.

Questa è la grande rivoluzione e quando l'essere umano porterà con sé in profondità il senso della non estraneazione, porterà con sé il fallimento di questa falsa via che ci fa credere che possa esistere la felicità personale e sarà fermo nel suo agire univoco e parallelo di amare sé stesso come il suo prossimo, e di amare il mondo, la storia e il futuro umano come sé stesso, quando tutto questo comparirà nelle società allora si potrebbe iniziare a parlare di vera storia umana.

La mia deumanizzazione mi aiuta a sentire il senso di un lavoro quotidiano di umanizzazione e di come e di quanta strada è stata fatta e ne abbiamo da fare. Mi permette di avere obiettivi di crescita e di rottura dei limiti. Mi aiuta a comprendere come la mia umanizzazione non può che passare per l'umanizzazione del mondo e come la mia felicità sia impossibile se non è felicità per tutti, e come ottantamila persone che muoiono ogni giorno mi diano il peso e la proporzione e l'urgenza e la necessità di continuare con tutte le forze ad adoperarsi per umanizzare la terra.

Che la mia necessità di appartenenza non mi porti più ad accettare la violenza per timore di non trovare la mia casa, ma a costruire fuori e dentro di me, attraverso l'indignazione e la riconciliazione per gli errori fatti, una vera casa dove nessuno è estraneo, escluso, straniero, povero e umiliato.

---

<sup>32</sup> Parafasando la canzone di Giorgio Gaber “Far finta di essere sani” del 1973. <http://www.giorgiogaber.it/discografia-album/far-finta-di-essere-sani-disco>

## ***Sintesi del capitolo I***

In questa prima parte ho affrontato come il vecchio sistema di credenze tenda a conservare la divisione tra le persone, impedendo il vero contatto umano e alla pari nell'ambito dell'aiuto agli altri. Ci sono delle trappole sottili nel "dare" ad altri, nell'essere solidali che fanno sì che nonostante i sentimenti che ci muovono siano buoni, alla fine si conservi o si aumenti la distanza e la separazione tra le persone.

In particolare il senso del dare e della solidarietà che ho ereditato nel mio paesaggio di formazione, preso in prestito dalla mia cultura e società, rafforza il mio ego perché crea un dislivello e una costante divisione tra me e gli altri.

Questo dislivello a sua volta evidenzia l'incapacità di essere presenti all'altro in semplicità, di connettersi con un piano più grande ed elevato in cui l'apparente dislivello si annulla, indicandoci una "giustizia" o "giustizia" delle cose che siamo chiamati a ristabilire, secondo l'evoluzione delle cose. Non saranno allora una morale o un modello comportamentale a guidarci, ma un rendersi conto di poter partecipare creativamente a riequilibrare in maniera evolutiva uno sbilanciamento cosmico, in modo tale da ristabilire una dinamica evolutiva che è rimasta bloccata e involuta.

È il nostro essere coscienti di partecipare a un destino comune e trascendente che ci dà il giusto senso e il giusto inquadramento e ci indica la direzione verso la quale orientare i nostri atti in relazione agli altri. È una scelta lucida, fresca, riconciliata, allegra e sostanzialmente priva di pietismo o sentimentalismo o salvazionismo e di tutte quelle forme compensatrici che abbiamo elaborato come tentativi a "mano torta" nella storia umana e per questo mai sono state risolutive del problema nella sua radice intima.

Ciò che sorge dalle mie recenti esperienze è sostanzialmente una nuova modalità di vedere e intendere l'aiuto, il dare e la solidarietà nei termini fino ad oggi usati nella nostra società. Questo modo nuovo non potrà che sorgere da un'esperienza profondamente spirituale di contatto con il fenomeno umano e la sua complessa bellezza, con la sua infinita possibilità di essere e di manifestarsi. Tutto questo mi pone di fronte non solo a una necessaria revisione di vecchie credenze, in quanto mi allontanano dall'esperienza essenziale dell'umano, ma anche a riconoscere e accettare che vi è un indurimento del mio cuore dovuto alla credenza che la mia sensibilità sia la fonte della sofferenza e, quindi, mi anestetizzo, mentre invece **la vera fonte di sofferenza risiede nella mia e altrui partecipazione complice e attiva, per quanto ingenua, a un mondo e alle sue disumane forme di relazione.**

Questo nuovo modo di sentire l'umano cercherò di affrontarlo con maggiore slancio e ispirazione nella seconda parte che segue.

## 2. Il doppio, il noi e l'interconnessione

Così, questa cosa dell'aiuto o del farsi aiutare nella linea del dare e dell'avere ha un senso e la capisco bene se vivo in un livello di separazione e di sconessione con te. Il dare è, in effetti, un ponte energetico che mi connette con te, ma che deve in un momento cedere il passo a una forma di relazione più evoluta tra me e te, dove si perde il confine tra noi.

Ma cosa avviene in questa speciale condizione di perdita dell'io, del limite e confine?

Semplicemente sto apprendendo a lavorare su un altro piano che non è quello del corpo, ma del doppio<sup>33</sup>, non è quello dell'io ma del noi, e su questo piano i limiti consueti e tipici dello spazio-tempo subiscono variazioni che sto imparando a conoscere.

Prendo ad esempio alcune mie esperienze.

Quando ho fatto delle richieste nella Cerimonia di Benessere<sup>34</sup> per amici e amiche che stavano male o per morire mi sono domandato: perché è capitato a loro e non a me? Veramente poteva capitare anche a me o io mi sento escluso? E se non sono escluso, secondo quale "regola" si distribuiscono la morte, la malattia e gli incidenti in generale?

In queste occasioni cerimoniali sono sorte diverse domande che hanno fatto incrinare i netti confini tra me e gli altri.

Perché il benessere lo sento e lo vivo come urgente e importante quando è per me, ma quando è per altre persone non lo vivo allo stesso modo? E allora che cosa mi separa e mi unisce? E se siamo uniti, che cosa ci unisce? Non di certo lo stesso dolore e la stessa sofferenza.

Perché l'universo ci ha voluto così in tanti? E perché io non mi sperimento come un'unica cosa con gli altri? Nasciamo separati e ricongiungerci è nostro compito?

In questo **sentirsi uniti c'è quindi un fattore intenzionale**, dato che naturalmente siamo tutti divisi?

E potrei io sentire il loro dolore e la loro sofferenza, come io sento le mie?

Sì, posso vivere questo legame che mi unisce ad altri esseri oltre i limiti dello spazio e del tempo. E questo fenomeno non è così scontato, soprattutto perché ciò che normalmente sperimento è tutto il contrario. Posso sperimentare quest'unione, ma questo richiede un grande lavoro interno perché nessuno si accollerebbe tale disperazione! Ma si può riuscire ad avere un profondo livello di empatia cercando poi, come nelle Cerimonia di Benessere, di convertire la carica energetica in conforto e sollievo. Un'operazione sciamanica, se vogliamo, in cui nel farmi carico del peso energetico dell'altro non lo subisco, rovinando a mia volta anche la mia vita, ma opero una trasformazione energetica positiva.

---

<sup>33</sup> Il Doppio, secondo la mia formazione siloista, è ciò che gli antichi chiamano "pneuma", "soffio vitale" o "anima" o nel taoismo, il "chi". Nella mia esperienza, la mia intenzionalità non si serve solo del corpo per agire sul mondo, ma l'azione sul corpo è data dal doppio e l'azione sul doppio ha finito per assumere i limiti e le proprietà del corpo, infatti lo si definisce anche come un secondo corpo, ma ho rilevato in sempre più occasioni che il doppio lo si può iniziare a "modellare" e vivere oltre quei limiti di spazio e anche di tempo da cui il corpo fisico pare non possa svincolarsi.

<sup>34</sup> La Cerimonia di Benessere è contenuta con altre 8 ne: *Il Messaggio di Silo*, Ed. Macro, Cesena 2008

La Cerimonia di Benessere m'introduce a un lavoro di connessione con il doppio energetico dell'altro, cosicché lui può anche essere "non presente" ovvero non davanti a me come è consuetudine che sia. Può essere distante nello spazio, ma ho sperimentato che può anche esserlo nel tempo.

È molto interessante quando qualcuno, ad esempio un genitore o una coppia dicono e sentono che la cosa più importante è la felicità dell'altro, per esempio del figlio o del partner.

Se è certo che la felicità dell'altro non può dipendere da me... cosa si sta affermando con queste parole? Certo lo vedo più felice quando faccio delle cose per lui o per lei, ma che faccio con me stesso, mi sacrifico per la sua felicità o amo in libertà?

Il sacrificio e il senso di colpa non mi fanno essere libero, in questo modo si crea un rapporto di continua tensione in cui se l'altro non è felice, è perché io ho mancato in qualcosa. Ciò che dovrei mettere in discussione è che io possa realmente e veramente rendere felice l'altro. Questa è, ancora una volta, una forma divisa e contrapposta di considerare le cose.

Diversamente, se per alcune situazioni avverto che non vi è differenza tra la mia e l'altrui felicità, mi rendo conto che, a volte, la forma più efficace di aiutare l'altro è aiutare se stessi, farsi carico della propria sofferenza mentale, della propria incoerenza e disintegrazione interna è la forma più utile di aiutare coloro che ci circondano.

Se veramente lo faccio con verità e umiltà interna, sarà possibile pensare e agire verso una maggiore coerenza per raggiungere una certa unità interiore e includere in questo processo di umanizzazione tutti coloro che mi circondano.

Allora comprendo che qualsiasi azione unitiva è sostanzialmente non locale, non individuale, non divisa. L'azione unitiva sgretola a poco a poco l'illusione della separazione tra individui, propria di un livello esistenziale "naturalista", facendo sì che la separazione sia illusoria, perché si accede sempre più a un livello esistenziale "intenzionale".

E cosa sento e avverto dell'altro in questa dimensione di connessione?

Posso avvertire la sua sofferenza, come fino ad ora abbiamo visto, ma la cosa più interessante è arrivare a sentire altro in profondità, e non solo il suo disagio o la sua felicità.

Ad esempio, sentire il suo "orizzonte temporale", come descrive Silo in *A proposito dell'umano* (in appendice) è ben altra cosa. Significa avvertire il campo di azione del doppio che non è esattamente locale e temporale. In qualche modo è avvertire il campo dell'immortalità dell'altro, grazie al campo della sua finitezza ovvero è la connessione con il tema della morte che mi obbliga a fare un salto energetico: io e te moriremo, che ne sarà di noi e dei nostri incontri?

Sentire il suo orizzonte temporale, soprattutto il suo futuro, significa trascendere il sensualismo isolato del presente e mi pone di fronte alla domanda di "chi sono e dove vado". Si esce dall'utilitarismo della sopravvivenza del presente ponendosi sul piano della sopravvivenza di una "identità" energetica che possa trascendere la morte, quindi, in totale apertura verso un futuro radioso.

Gli animali sentono le emozioni, la sofferenza, il dolore, la tristezza di un altro animale. Questa sensibilità, che abbiamo forse anestetizzato, non è quella intenzionale di cui ho esperienza. Sono un essere empatico per natura ma ciò non mi permette di registrare l'ampiezza storica, sociale e trascendentale dell'essere umano.

Connettermi con la sua storia è ben diverso dal sentire il suo stato d'animo. Non è una capacità animale ma intenzionale. Connettermi con le sue aspettative, con il suo futuro, con ciò che gli potrà accadere mi fa sentire dell'altro la sua vastità e la sua possibilità di scelta di evoluzione, di umanizzazione. Ancor più interessante quando sento dell'altro anche la sua cultura di appartenenza, i suoi avi e l'orizzonte d'insogni<sup>35</sup> e di aspirazioni storico-sociali. Il mio sentire non è solo emotivo, ma diventa sempre più uno sguardo che tende a cogliere ogni essere umano come struttura, come rete, come complessità evolutiva.

È come se uno agisse in un campo energetico, come hanno ben compreso gli africani col termine *Ubuntu*.

Così si esprimeva Nelson Mandela:

"Una persona che viaggia attraverso il nostro paese e si ferma in un villaggio non ha bisogno di chiedere cibo o acqua: subito la gente le offre del cibo, la intrattiene. Ecco, questo è un aspetto di Ubuntu, ma ce ne sono altri. Ubuntu non significa non pensare a se stessi; significa piuttosto porsi la domanda: voglio aiutare la comunità che mi sta intorno a migliorare?"

*Ubuntu* è una parola della lingua zulu, la cui radice *-ntu* si riferisce all'idea di essere umano.

Come in tutte le lingue bantu premettendo dei prefissi (che indicano classi di parole aventi un significato di base in comune) si ottengono varie parole. Il prefisso *ubu-* è la classe delle parole astratte; il prefisso *umu-* è la classe singolare degli esseri umani; il prefisso *aba-* è la classe plurale degli esseri umani, quindi: *umuntu* significa persona, essere umano; *abantu* significa persone, esseri umani; *ubuntu* significa natura umana, umanità.

*Ubuntu* indica "benevolenza verso il prossimo". È una regola di vita, basata sulla compassione, il rispetto dell'altro. Appellandosi all'*ubuntu* si è soliti dire *Umuntu ngumuntu ngabantu*, "io sono ciò che sono in virtù di ciò che tutti siamo".

Non si tratta, quindi, solo di sentire la sofferenza dell'altro, come da buon cristiano sono stato educato. Non si tratta di dare cose, come l'aiuto. Si tratta di porsi in un livello di esperienza interna, dove si possa godere e vivere una nuova dimensione dell'altro, degli altri e del processo umano in generale.

Riconoscere i padri dei miei padri è, ad esempio, un grande lavoro di connessione con l'orizzonte temporale di tutti. Riconoscere nell'altro le stesse speranze, gioie, frustrazioni e desideri che mi muovono e muovono ognuno di noi. Riconoscere tutto questo e tenerlo presente quando sono davanti a te ed esserne cosciente, è molto rivoluzionario.

Non si tratta solo di vivere in coscienza di sé in una forma che ho cercato di sperimentare in laboratorio, attento a ciò che succede a me mentre agisco nel mondo, è un fatto di commozione profonda, quasi una contemplazione attiva, si tratta di rimanere connesso con il miracolo della vita e, in particolare, con la vita umana che è sostanzialmente storica e sociale. È un fenomeno

---

<sup>35</sup> Gli Insogni, secondo la psicologia Siloista, sono sostanzialmente immagini che compaiono spesso in tutti i livelli di coscienza, al contrario dei sogni che sono propri dello stato di sonno. Questi compaiono per la loro forte carica energetica, e irrompono spesso in situazioni di fatica, di dormiveglia, ma sono anche presenti in situazioni in cui stiamo, o dovremo, porre attenzione a delle attività. Pulsano, spingono e orientano condotte, stati emotivi, tendenze.

indivisibilmente collettivo, un fenomeno dove l'essenza è costituita proprio da questa indissolubile struttura coscienza/mondo, io e gli altri in un ambiente storico e collettivo e non solo naturale.

Sono stato educato a sentire il limite, ma posso anche educarmi a sentire le mie e altrui possibilità di trasformazione e di umanizzazione crescente, sentire il futuro totalmente aperto dell'umano, la sua immortalità, la sua luce.

**La compassione, l'empatia, il sentire che "io esisto perché tu esisti" sono, fondamentalmente, esperienze spirituali in cui mi si apre la porta dell'immortalità.**

## ***Un nuovo modo di relazionarsi***

C'è un vecchio proverbio che recita: "Dimmi con chi vai, ti dirò chi sei."

Potrei pormi la domanda "chi sono", rispondendomi non in maniera diretta, cioè dall'immagine che mi sono costruito di me stesso, ma potrei analizzare e studiare le mie relazioni con gli altri, vedere quali ruoli, quali punti di comunione, di piacere, di sintonia mi piacciono degli altri e quali al contrario rifiuto.

Fare una foto con una minima dinamica del mio sistema di relazioni, potrà rivelarsi fondamentale e incredibilmente indicativo su alcuni aspetti dell'io-sono che non mi erano mai apparsi prima con tale evidenza.

Alla fine sarebbe bello comprendere che l'io-sono non è isolato, come crediamo nella nostra cultura individualista; l'io-sono, solitamente, si riferisce a me, ai miei gusti, al mio carattere, ai miei valori, alle mie virtù o ai miei difetti. Sarebbe diverso affermare che **io sono quello che do!**

In questo modo ciò che più configurerebbe l'io-sono è in dinamica, è in relazione agli altri, è guardato dal punto di vista del pensare, sentire e agire nella stessa direzione, di trattare gli altri come voglio essere trattato.

Dopo varie esperienze, mi chiedo se è vero che tutti siamo degli dei incatenati, a volte percepisco che tutto ciò è sicuramente poetico, ma lo trovo anche molto potenzialmente astratto, non conforme a ciò che sperimento, che è ben altro: **io sono la realtà che costruisco**<sup>36</sup>. Se la costruisco con buoni materiali o con materiali scadenti, difettosi o dannosi, questo risponderà a chi sono, non in quanto "essenza" ma in divenire, in quanto presenza, azione e creazione.

Ammettere che sono quello che do e che costruisco, implica un senso d'identità che include per lo meno le mie azioni nel mondo e le loro conseguenze nella collettività. Più in profondità, vuol dire che **l'io non è determinato da una sua essenza caratteriale o di forma**, ma che esso si modella attraverso il nostro agire nel mondo. Un "io esisto perché tu esisti e viceversa" non solo comprende e dà valore a ciò che si dà, ma ringrazia e riconosce che quello che si è, sia frutto del dare di altri. Questo mio esistere, quindi, è sempre somma e sintesi di un'opera collettiva.

Ad esempio riporto alcune cose che ho raccolto dalla rete.

---

<sup>36</sup> In Umanizzare la Terra, e in particolare ne "Il Paesaggio Interno", Silo ripete a conclusione di vari capitoli "Ama la realtà che costruisci", perché sperimento che ciò che credo e penso e immagino di essere non sia così realmente costituente, come ciò che costruisco nel mondo, anzi credo che sostanzialmente sono ciò che faccio, e che l'azione con la meditazione siano il vero regolatore della direzione vitale.

C'è una tribù africana che ha una bella abitudine. Quando qualcuno fa qualcosa di male o di sbagliato, portano la persona al centro del paese. Tutta la tribù arriva e la circonda. Per due giorni, dicono tutte le cose buone che lei ha fatto. La tribù è convinta che ogni essere umano che viene al mondo, sia un essere buono. Ognuno di noi desidera la sicurezza, l'amore, la pace e la felicità. A volte, nella ricerca di quelle condizioni, le persone commettono degli errori. La comunità vede questi errori come un grido di aiuto. Essi si uniscono, quindi, per aiutarlo a ristabilire il contatto con la sua vera essenza, fino a quando questa persona non si riconcilia profondamente con la verità da cui era stato temporaneamente scollegato: "Io sono buono".

Sawabona, è un saluto usato in Sud Africa e dice: "Io ti rispetto e mi valorizzo, tu sei importante per me". Come risposta le persone dicono *Shikoba*: "Allora io esisto per voi". L'aneddoto ben si avvicina a questo altro modo di considerarsi.

**Il messaggio seguente, invece, l'ho trovato insidioso.**

**Un giorno mi arriva da un amico questo sms, proprio mentre riflettevo sul senso degli altri.**

"IL TRENO DELLA VITA. Che bella riflessione... La VITA è come un viaggio in treno con le sue stazioni, i suoi cambi, i binari, i suoi incidenti. Nel nascere saliamo su un treno, ci troviamo con i nostri genitori e crediamo che sempre viaggeranno al nostro fianco, ma in qualche stazione loro scendono, lasciandoci viaggiare da soli. Nello stesso modo, nel nostro treno saliranno altre persone per noi significative: nostri fratelli, amici, figli e anche l'amore della nostra vita. Molti scenderanno e lasceranno un vuoto permanente... altri passeranno inosservati! Questo viaggio sarà ricco di gioie, dispiaceri, fantasie, attese e saluti.

La riuscita di questo viaggio consiste nell'aver una buona relazione con tutti i passeggeri e nel dare il meglio di noi stessi.

Il grande mistero è che non sappiamo in quale stazione scenderemo...

Per questo dobbiamo vivere nel migliore dei modi: amare, perdonare e offrire il meglio di noi...

Così, quando arriverà il momento di scendere e il nostro sedile sarà vuoto, lasceremo bei ricordi agli altri passeggeri del treno della vita!!! Ti auguro che il viaggio nel tuo treno, per questo e tutti i prossimi giorni, mesi, anni che resteranno, sia meglio ogni giorno... Seminando amore e raccogliendo esiti. Ah! Ti ringrazio per essere uno dei passeggeri del mio treno... Gli angeli si sono accorti che stai lottando con qualcosa. Dicono che è passato. Riceverai una benedizione. Se credi negli angeli, inoltra questo messaggio..."

Poi segue l'invito a far girare il messaggio promettendo i doni degli angeli. Inizialmente ho pensato che fosse un bel messaggio, ma poi è cresciuta in me una sorta di inquietudine, una qualche tristezza, un qualche cosa che rendeva questo messaggio triste e senza futuro.

Il "vuoto permanente", per esempio, era sempre espressione di una visione possessiva e individualistica degli altri. Come un attaccamento ai ricordi, all'immagine che uno lascia di sé.

Non esiste nessun vuoto, nessun perdere o acquisire, nessun abbandono se si lavora sul piano profondo. Ogni persona che incontriamo la portiamo dentro sul piano energetico<sup>37</sup> e così vale anche per gli altri nei nostri confronti, a meno che non siamo stati veramente connessi, a meno che non siamo stati in grado di esprimere la nostra profonda affettività e di riceverla dall'altro, i

---

<sup>37</sup> Sempre mi riferisco in base a ciò che ho dato in termini di comportamento che si sintetizza in me come unità o disintegrazione interiori.

rimorsi, i sensi di colpa, i risentimenti, i pentimenti, e l'attaccamento ai ricordi fanno parte di un modo di relazionarsi sostanzialmente possessivo. Se una relazione è stata all'insegna del dare e ricevere disinteressato, della connessione fluida e reciproca dell'energia... non esiste, allora, la parola "fine", perché quel che è avvenuto tra noi è immortale. E anche se questo vissuto dell'altro si modifica in sintesi sempre più complesse, questa carica affettiva che ci unisce non si perde mai, ma prosegue nelle sue differenti strade verso la realizzazione di un centro di gravità interiore che si forma proprio grazie agli altri.

Quel centro è sacro e la rappresentazione dell'altro che io ho dentro di me, si ubica in un livello d'incorruttibilità tale che la sua carica non dipenderà più da quello che tu (l'altro) farai e sarà immune da ogni giudizio, perché capisco che qualsiasi degradazione facessi di te, sarebbe un autogol perché non farei altro che avvelenare, inquinare, offuscare quel sole che tu rappresenti nella mia vita.

Quel sole splende per tutti quando io ti porto in me e niente potrà offuscare la tua luce. Non è una condizione ideale, in cui l'altro non è sottoposto a critiche e osservazioni anche dure a volte, ma una rappresentazione profonda di te in cui sempre ti guardo e mi guardo nella tua umanità e nel miracolo della tua libertà.

Paradossalmente andare verso di te, verso fuori, rafforza il mio centro.

Oggi tutto, purtroppo, ancora funziona nell'altro modo: il modo dell'io, del corpo e del limite perché la società, le relazioni tra individui, stati, organizzazioni, membri di associazioni, organizzazioni e qualsiasi rete di relazioni umane o di gruppi umani, si muovono e si basano su un vissuto o un registro dell'altro che è sostanzialmente sbagliato.

Questo vissuto, oggi, ha preso la forma dell'individualismo, un individualismo sempre più cieco e sofferente. Il futuro della Nazione Umana Universale risiede negli insiemi e non negli individui.

## ***Gli insiemi***

Alla fine sto sempre più avendo l'esperienza che l'individualismo sia un vizio di forma e che in realtà il nostro io sia sempre un noi. Sono sempre gli insiemi a decidere, mentre tutta la nostra educazione si riferisce esclusivamente a individui. Individuale è lo studio dell'umanità in una serie di masse o popoli spersonalizzati, praticamente senza identità, visti come orde, come massa che si muove meccanicamente e passivamente. Grande rilievo, invece, si attribuisce agli individui, ai grandi nomi della storia dotati, al contrario, di identità, di senso, di capacità di agire, di scegliere, di Essere. Gli insiemi sono sempre stati visti in opposizione all'individuo, in antitesi alle sue libertà individuali e umane. Gli insiemi sono stati visti, nei migliori dei casi, come sostenitori e "braccia" degli individui, come protesi dei grandi uomini.

Sono stato educato, e così mi sono educato, a vedere gli insiemi umani degradati a "luoghi" di nessuna utilità, se non come pubblico, votanti, soldati, popolo, famiglia e cari da cui ricevo protezione e affetto o compagni di lotta, camerati, gruppo di tifosi in cui non si chiarisce mai bene il rapporto e la sostanza di questa entità, se non in funzione dell'individuo che in essa si riconosce, protegge, si scaglia e si annulla. Non si riesce proprio a immaginare, e certamente a sperimentare, l'insieme come una condizione sostanzialmente diversa da una somma d'individui, ma come un altro modo di stare in rapporto con se stessi, come una dimensione che va modificando profondamente la struttura psicofisica di chi ne fa parte senza perdere quelle capacità, oggi riconosciute solo all'individuo, di decidere, fare, sentire, pensare e intendersi come unità coerente.

Si può immaginare l'insieme come unità coerente rispetto a una situazione, a una determinata circostanza, sempre e comunque in un contesto di sintonizzazione di singoli strumenti. È un'orchestra dove la somma (parafrasando un detto famoso) può anche non essere l'insieme delle parti, ma costituire una nuova struttura, in una occasionale condizione di allineamento di individui.

Se invece fosse al contrario? Se provassimo a ribaltare i fattori in cui l'individuo fosse una condizione eccezionale? O illusoria? E se fossimo costantemente espressione d'insiemi che faticiamo a riconoscere e percepire?

Può dunque esistere un insieme senza individuo? E al contrario, un individuo senza insieme?

In realtà quello che accade è che, in effetti, non possiamo provare, se non come illusione, l'esistenza di un individuo, perché questo mai, e ripeto MAI e in nessuna situazione può essere SOTTRATTO dall'insieme.

È assolutamente il contrario, l'unica vera realtà non sono gli individui, ma sono sempre gli insiemi che, per quanto isolati nella Papuasiasia centrale, sono sempre comunque insiemi e **mai individui**.

L'individualismo ha una sua realtà, indubbiamente legata a una separazione e a un non riconoscimento della struttura generale di cui siamo parte. Come se una cellula si credesse corpo, le persone si dicono indipendenti e autonome nella loro essenza, a ragione di un tipo di esperienza e di vissuto, ma se altra fosse l'esperienza e il vissuto della struttura tra esseri umani, altra sarebbe la propria immagine, il proprio ubicarsi nella storia, nella contemporaneità e nel futuro. Altro sarebbe il suo percepirsi e sentirsi, il suo sistema di valori e di credenze. Se il vissuto dell'appartenenza non fosse così superficiale, da stadio di calcio, ma entrasse a far parte del proprio sentirsi essenzialmente umani, sorgerebbero altri paradigmi.

E questo sentire potrebbe essere essenzialmente psico-fisico, dove non la testa, un pensiero o un'intenzione ci fanno sentire uniti in un sentimento di fratellanza, ma un vero e proprio percepirsi come parte di un tutto inseparabile, sempre e in ogni situazione. Una vera cenestesia del sentirsi parte di un insieme, come sento che il braccio è parte del mio corpo.

E allora questa separatezza, propria di una fase umana primordiale, potrebbe dare spazio a un altro modo di concepire tutto se stessi, persino il proprio corpo in relazione agli altri, come un organo che è parte di un corpo ed è in relazione inseparabile con il resto. Oggi, ognuno di noi si sente separabile, e questa sua possibilità di separazione la sente come libertà, come indipendenza, come individualità, come possibilità di concepire il proprio destino separatamente da molti, e solo parzialmente uniti ad alcuni pochi. Sostanzialmente crediamo e sentiamo questa nostra vita come una strada differente da tutte le altre, senza mettere in discussione il fatto che la nostra vita potrebbe essere diversamente e sostanzialmente concepita.

Se anziché una strada separata e distinta, ognuno di noi fosse un crocevia? Non sarebbe diversa la rappresentazione?

E se io non fossi una strada ma il nodo di una rete, potrei veramente parlare del mio destino o sempre e comunque dovrei parlare e sentire in me il destino collettivo?

E da che punto dovrei vedermi, percepirmi, interpretarmi per andare oltre il vissuto individuale? Dove mi dovrei ubicare se non in un sentimento e una percezione più ampi in cui quando mi osservo, non solo l'influenza degli altri, ma la loro costante azione creativa e costitutiva agisce su quello che credo di essere?

Potrei, forse grazie al riconoscimento di quest'esperienza di riconciliazione, agire modificando creativamente il mondo degli "altri"?

Potrei essere in grado di vivere così profondamente?

Per andare verso gli altri, senza sacrificio di sé, occorre essere centrati, occorre aver trovato se stessi, così non temo che l'altro mi porti fuori di me. Quando lo temo, forse è perché mi cerco, cerco "casa" senza trovarla, andare verso l'altro mi sembra un movimento di estraneazione da me, senza che io mi renda conto di quanto sia già estraneo a me stesso.

Ma se ci trovassimo gli uni con gli altri in un movimento contemporaneamente esterno e interno, verso gli altri e verso se stessi, vivremo nell'unanimità, nella non costrizione, senza sentimenti di colpa, fuori dal sacrificio, senza autocensura e senza il timore di compromettere l'immagine di sé o di essere giudicati. In questa dimensione dell'esistere non vi è nessun timore di perdere qualcosa perché non vi è nessuna illusione di possedere alcunché, se non un sentirsi parte di un destino trascendente che ci porta via con sé verso la luce, verso il centro luminoso e ancor più dentro.

## ***La forza dell'insieme***

In quest'ultimo periodo ho cercato di osservare cosa succede nei gruppi, per educarmi a lavorare insieme ad altri, non solo nel prendere decisioni, ma anche nella ricerca e nello scambio di esperienze. Più avanzo nell'esperienza e più profondamente sento che la chiave del futuro sia il lavoro degli insiemi e non tanto degli individui. Sto apprendendo a riconoscere i vantaggi del lavoro d'insieme andando, in molte situazioni, in direzione diversa e in alcuni casi opposta a quella meccanica installata nella mia formazione individualista, che al contrario esalta le ragioni e i vantaggi del lavoro individuale rispetto a quello di insieme.

La tesi individualista porta a suo vantaggio i seguenti argomenti, ma a mio avviso anche i diversi svantaggi che sono stati sconnessi o in alcuni casi occultati:

- lavorare da soli consente l'indipendenza \ ma anche solitudine
- lavorare da soli consente maggiore libertà di azione \ ma anche maggiore esposizione a errori fatali e molta meno energia
- lavorare da soli consente di avere tutti i vantaggi e i guadagni per sé \ ma anche non avere il tempo per poterne godere e condividere con altri
- lavorare da soli consente una maggiore velocità e immediatezza nelle decisioni \ ma richiede anche un livello di competenze e di informazioni e di lavoro moltiplicato per decidere con cognizione di causa e con elementi minimamente comprovati

Gli svantaggi nel lavorare da soli non sono solo questi. Nella mia esperienza la lista continua:

- il lavoro dal punto di vista quantitativo e qualitativo dipende sempre dalla performance dell'individuo, se è in ottima forma le cose possono andare bene ma se cede, è malato, ha una crisi tutto può crollare a grande velocità / il lavoro d'insieme consente di avere sempre il livello e il ritmo di coloro che stanno al meglio
- la capacità di avere diverse opzioni strategiche, punti di vista e dare soluzioni efficaci e creative dipendono da una persona sola / mentre nell'insieme queste possibilità si moltiplicano esponenzialmente

Per questo motivo il Sistema promuove l'individualismo sociale, eppure per portare avanti i propri scopi di potere, di comando, di sfruttamento e oppressione finanziaria e promuove il lavoro in equipe. Ogni gruppo o istituzione di potere lavora sempre con varie equipe di persone e, solitamente, fino a un certo livello della gerarchia utilizza un sistema di rotazione delle competenze in modo che i loro traffici non rimangano incolonnati su alcuni individui. Il Sistema vuole avere sempre un enorme vantaggio rispetto alle genti: noi ci muoviamo isolati e in guerra tra noi e loro in rete di collaborazioni ed equipe di lavoro...

Con le nuove tecnologie di condivisione lo scenario mentale è cambiato. È cambiato e sta cambiando il modo di lavorare nell'insieme. La struttura classica del lavoro di equipe è piramidale, mentre quella della rete è solitamente orizzontale. Di conseguenza il gruppo dipende dai cicli del capo e, in sostanza, è una forma di lavoro individuale, dove l'insieme è sostanzialmente protesi di un proposito e di un modo di lavorare individuale. Il Sistema cambia i manager quando non sono più efficaci, ma in un operare orizzontale e aperto non c'è questo pericolo.

Che un individuo sia più indipendente e libero nelle decisioni è da dimostrare fino in fondo, dall'altra parte dipende da come si organizza questo insieme. Se talora l'insieme limita le capacità decisionali individuali è anche vero il contrario per cui l'insieme esalta e moltiplica le capacità individuali e amplifica la possibilità mentale di immaginare le possibili decisioni dei membri. Sente di avere a sua disposizione tutte le virtù e le capacità del gruppo. Avere più scelte, maggiori possibilità e apertura aumenta la capacità decisionale e non il contrario.

Se il gruppo lavora alla pari, e ciò non significa alla pari di esperienza, di competenza, di forza o altre caratteristiche individuali, ma alla pari nel senso più profondo del termine: nessun essere umano al di sopra di un altro e nessun essere umano al di sotto, se un gruppo lavora alla pari la forma di lavoro e di organizzazione deve permettere che ognuno a partire dalla sua diversità, livello di esperienza e competenza specifica possa apportare in egual misura affettiva e partecipativa all'insieme. Una persona che si dà tutta a un progetto pulendo una stanza è alla pari di un'altra che si dà tutta nel costruire un palazzo. La cosa bella e importante di questo modo di vedere e sentire è che la parità non viene "calcolata" in maniera individuale, materialistica, ragionieristica delle cose, ma nel senso della partecipazione affettiva delle persone. Questa carica è quella che permette un lavoro alla pari: siamo pari nell'interesse che quello che stiamo costruendo assieme, tu ed io, vogliamo che vada bene per tutti e che per tutti abbia uguale importanza che le cose vadano in una direzione condivisa.

Se pulisco una stanza sapendo che questa servirà e consentirà ad altri di lavorare con serenità, l'ingegnere che costruisce il palazzo godrà del mio lavoro. Il suo contributo, quanto il mio, è reso possibile, piacevole e ottimizzato proprio grazie all'apporto "paritario" per una causa comune.

Ciò che rende paritario un lavoro d'insieme è, quindi, una pari adesione a una causa o a un proposito comune. Se in me che pulisco la stanza o in te che costruisci il palazzo l'agire è senza carica affettiva, non c'è parità nel senso più vero della costruzione comune.

Le società si disintegrano perché non c'è più quel proposito comune, per quanto incoerente e provvisorio, che ha coeso le genti per generazioni e che le ha rese consapevoli di lavorare per la stessa causa o bisogno collettivo.

Se si considerasse la parità in questi termini, si andrà costruendo e riaccomodando l'esperienza affinché chi fa le pulizie e chi costruisce i palazzi siano riconosciuti al pari.

In questo sistema piramidale e gerarchico, diviso in caste sociali e mentali, lavorare alla pari non è possibile perché da sempre vi è stata una degradazione di alcune competenze e funzioni rispetto ad altre. Alcuni si sono messi al di sopra di altri e lo hanno giustificato, con lo stesso meccanismo giustificatorio di chi si sente al di sotto.

Questo modo di lavorare non è propriamente d'insieme, al contrario pone le basi morali, culturali e organizzative affinché una parte sfrutti un'altra. Può essere che un individuo, piuttosto che essere sfruttato da un altro, preferisca lavorare da solo, essere un imprenditore credendo nell'illusione di non essere sottoposto; da qui possiamo dedurre il grande successo dell'individualismo sostenuto dal classismo. È una forma pragmatica di sfuggire all'oppressione di altri, ma che sostanzialmente riproduce il modello da cui scappa, cercando di salire la scala sociale e, in fondo, sentendosi al pari di chi opprime ovvero ponendosi ora al di sopra di altri.

In ogni modo gli svantaggi di operare in maniera individuale e i vantaggi di operare in gruppo di pari, con la crescita dell'individualismo da un punto di vista evolutivo e di efficacia personale e sociale, non sono così riconoscibili. Tutto ciò è una conseguenza di una profonda separatezza ed estraneazione degli uni dagli altri, di una disumanizzazione crescente, di una disintegrazione del tessuto relazionale, e di una incapacità di accogliere e sentirsi accomunati da un unico meraviglioso destino.

## ***Rottura del solipsismo***

**Solipsismo** s. m. [dal lat. mod. *solipsismus* (Kant), comp. del lat. *solus* «solo» e *ipse* «stesso»]. 1. In filosofia, atteggiamento di chi risolve ogni realtà in se medesimo o dal punto di vista pratico (ponendo come metro di giudizio delle azioni il proprio interesse personale) o da quello gnoseologico-metafisico (considerando l'universo come semplice rappresentazione della propria, particolare coscienza). [...]

Così recita il vocabolario Treccani, e così si è cercato di dare fondamenta, riuscendoci, a un modo di intendere e di vivere il rapporto tra la coscienza individuale e il mondo.

Come fare a rompere questa condizione storica, culturale, emotiva e psicologica?

Il *Messaggio di Silo* e tutta la sua opera sono un continuo invito a rompere questa illusione. Uno strumento su tutti è la *Cerimonia di Benessere* che può aiutare nel configurare un registro potente dell'“io esisto perché tu esisti”. Questa cerimonia può riorientare il mio stile di vita, mi invita a riflettere sulla condizione dell'altro, a sentire la sua presenza, a immaginare l'altro in una situazione dove la sua difficoltà possa essere superata in una condizione che ci ha uniti.

Ciò ci può portare a comprendere l'incredibile difficoltà che proviamo nel cercare questa connessione profonda. Potrei sentirmi preoccupato e sicuramente m'interessa la situazione dell'altro o degli altri, eppure posso riconoscere un distinto livello di mobilitazione interna, se colui che sta male è un estraneo, un amico, il mio figlio o me stesso.

Quando parlo di diversa mobilitazione, non dico il livello di energia che si adopera, di tempo o di soldi, ecc. che può essere adeguato o meno in relazione al legame affettivo con alcune persone durante la mia giornata. Non pretendo che tutti si occupino di tutti in egual misura, ogni padre e ogni madre ha i suoi figli e ogni fratello ha le sue sorelle e fratelli, ci si organizza in gruppi umani e questo è così. Quando, però, la mobilitazione interiore è distinta, sento che c'è qualcosa d'importante che cambia. Sento che il livello di necessità interna che sperimento durante la cerimonia nell'adoperarmi a trasformare la situazione di malessere dell'altro, potrebbe non essere distinta in esseri cari ed estranei perché in fondo dovrei sentire che il "mio" benessere è compromesso in ogni caso.

Certo posso agire possessivamente, come già abbiamo trattato nell'ipocrisia del dare, ma ciò che sento interessante è il legame, la connessione, il compromesso che sperimento nella mia esistenza e la mia felicità in relazione al malessere dell'altro, chiunque esso sia.

In cosa mi tocca il malessere di un figlio? Quali corde fa vibrare il malessere di un essere caro e quali non riescono a vibrare allo stesso modo quando si tratta di un conoscente o addirittura di uno sconosciuto? È solo una questione di egoistico interesse?

È stato importante riconoscere dei livelli di connessione e ancor più il fatto di disconoscerli come "naturali", di accettarli come condizioni non superabili e di individuare in questi una conformazione affettiva particolare, culturale, storica e psicologica.

Un filo d'oro indistruttibile, a volte una bella catena arrugginita, mi unisce all'altro. Ecco perché anche l'odio e il risentimento dal punto di vista energetico evidenziano questo indissolubile legame, che non è chiaramente un filo d'oro.

Quindi il risentimento verso gli altri, in realtà, rivela un grande amore, una grande frustrazione e delusione con chissà quante ferite, ma è proprio attraverso queste catene che si può sentire e sperimentare questo vincolo. La riconciliazione come riunificazione di ciò che era conciliato e unito, mi fa capire che non si può sentire separazione da qualcosa se non si ha in compresenza un momento di unione. Riconoscere la propria separazione è il primo passo verso la riunificazione che non può essere solo interna, ma che dovrà in ogni modo portare anche ad un cambiamento di condotte, un'apertura di futuro, una nuova direzione degli interessi. Cambiando il registro di un nemico interno, acquisisco fiducia in tutto il genere umano, riabilitando l'umano in me e nell'altro.

L'umanizzazione passa per il riconoscimento di questa struttura che mi unisce a tutti gli altri esseri umani, a partire da coloro che mi circondano.

Questo, però, non è ancora uno stile di vita. Oggi intuisco appena come possa essere una vita coerente e unita con gli altri, perché questo movimento energetico unitivo può essere creato da uno in un atto di libertà che inizia in me verso l'altro, ma sostanzialmente è la rete sociale che si costruisce quando tutti sentono tutti e non solo quando uno sente tutti. Inizia in me per terminare, un giorno, nel connettere l'ultima persona sconnessa sulla terra.

Così a volte mi è capitato che la miglior forma per aiutare altri a uscire dalla propria difficoltà personale, sia stata quella **di aiutare altri a dare ad altri ancora e non ricevere da altri.**

Sono casi interessanti questi, dove uno crede di aver bisogno di cose poi quando mette in moto l'agire del dare ad altri, le sue credenze ed esigenze si modificano.

Nella Cerimonia di Benessere si chiede per altri, s'invia energia, si cerca di dare, ma non è assolutamente detto che chi dà a sua volta non abbia problemi, che non abbia difficoltà. Forse è in una condizione peggiore delle persone cui sta dando. La cosa interessante è che si spezza questa

visione centripeta e si ha la possibilità di staccare, anche per il solo tempo della cerimonia, lo sguardo e la tensione da sé verso il mondo.

In questa confusione tra il dare e il ricevere, tra ciò che si crede importante per noi e ciò che si dà, si capisce come il mettere le energie verso il fuori, il tendere all'altro, sia decisamente unitivo e salutare per noi e che può essere che ci siamo sbagliati e ci sbagliamo sulle nostre sofferenze, su ciò che crediamo di aver bisogno e può essere che soffriamo inutilmente. Il dare disinteressato è una grande occasione per scoprire se veramente abbiamo così tanta necessità di ricevere oppure di dare.

### **Si tratta forse di abbracciare un nuovo criterio di identità: io-sono-quel-che-do!**

Il dare per connettermi mi riequilibra. Questo sintomo, pare abbia a che fare con la struttura profonda delle cose e dei fenomeni. Darebbe a sospettare e a intendere che la struttura abbia necessità, per essere in equilibrio, di energie che circolano; il solipsismo e l'individualismo costringono l'energia nel campo dell'io in maniera del tutto arbitraria, non conforme all'universo e alla vita.

## ***Lasciarsi andare al mondo***

Dove risiede il vero punto di controllo della mia vita? Forse nello stile di vita? Forse nel realizzare i miei progetti? Forse nel dirigere tutto ciò che mi capita a mio favore, come sosteneva Macchiavelli per il Principe?

Forse controllare la vita è immaginare delle cose e poi realizzarle?

Dove ubico la "vita"? Se considero la vita come una cosa mia, come un oggetto che posso possedere o che possiedo, potrei pensare di metterla dove voglio, di colorarla, cambiarla, distruggerla...

Se subentrasse, come nella mia esperienza, la consapevolezza che la vita, non solo è un dono e non mi appartiene, ma che sostanzialmente non conosco, allora la mia prima esigenza non sarebbe controllarla, ma scoprirla, come fa un bambino con il mondo.

Allora lasciarsi andare al mondo, potrebbe essere un profondo atto di fiducia nei confronti della mia e altrui capacità di crescere senza per questo avere la necessità di controllare e di dirigere attraverso il possesso. Potrebbe essere un atto che orienti e controlli attraverso l'attenzione, lo Sguardo Interno, la complicità e co-creazione della mia vita-nel-mondo, della mia vita-con-gli-altri. Dato che non posso controllare il mondo e gli altri, sarebbe un movimento di rottura da questi fattori cercare di controllare la mia vita col possesso.

Lasciarsi andare al mondo, alla vita, agli altri, in generale alle circostanze che costruisco, mi provocava problemi d'identità, come una sorta di annullamento: un essere nessuno. Questo, in effetti, lo sperimento quando sento che il mondo mi sovrasta, quando non sono me stesso, quando un sistema mi opprime. Sperimento questo modo di adattarmi a tutto come una perdita della mia identità, in maniera sofferente e oppressiva. Perdo senza guadagnare niente in cambio. In questo caso il lasciarmi andare non è una scelta, ma è il mondo che mi costringe a essere una macchina al suo servizio.

Se rappresento il lasciarmi andare in questo modo, trascinato dalla corrente senza un centro di gravità, la sensazione è di sofferenza. Se lasciarmi andare al mondo lo iniziassi a sperimentare in

maniera diversa, non sarebbe un perdere qualcosa, ma permettere che il mondo possa regalarmi i suoi doni.

Per aprirmi al mondo, sembrerebbe paradossale, ci deve essere un forte centro di gravità interno, altrimenti ne vengo divorato.

Se sperimentassi che il centro non è l'io, ma anzi l'io è la periferia, la protezione chiusa al mondo, non avrei problemi d'identità. Apro tutte le porte, il mondo entra in me ed io esco nel mondo senza che si perda niente perché il centro sta ubicato da un'altra parte. Non sentirei di perdere perché sto identificato con altro diverso da me.

Lasciarsi andare non significa non controllare, ma riconoscere che per avanzare non vi è necessità di possedere, perché il mio crescere e aumentare la mia unità interiore non derivano dal controllo degli avvenimenti, della vita, del lavoro, della casa, controllo sulle persone e su tutto ciò che tengo ben stretto a me e con cui m'identifico. Acquisto una sapienza che cresce con la mia libertà interiore e che mi permette di decidere la via della coerenza senza che io sia costretto da altri, da morali, da mie credenze a scegliere ciò che mi disintegra.

Così ho capito che se veramente voglio aprirmi al mondo devo lasciarmi andare, senza provare timore che la mia libertà di scelta venga spazzata via. Per aprirmi al mondo ho capito che devo rafforzare il mio centro più profondo, non come conseguenza di una contrazione per proteggermi, ma come elevazione e appartenenza a un altro piano dell'esistente, come se l'io fosse una delle mie possibili configurazioni, ma non l'unica. Il lasciarsi andare, per esempio, mi aiuta a configurare un noi psicologico in cui i registri non sono contratti ma sono uno scambio costante di energia nella relazione reciproca. In questo modo non percepisco il sacrificio dell'io, come se fosse un mettermi da una parte, un annullarmi nel mondo, ma sperimento l'io come uno strumento facente parte di quel dare al mondo, senza nessuna contrapposizione con gli altri. Sto dando e ricevendo in un flusso costante. Da quel centro, che è irradiazione, do al mondo e a me stesso in perfetta sincronia e contemporaneità. Il tempo non è diviso in tempo per me stesso e per gli altri, il tempo è sempre a disposizione per tutto. Il dare non è dell'io verso altri, ma è un dare della vita (non individuale e trascendente) alla vita. È la vita che si serve di se stessa per svilupparsi.

Quando leggo un libro che mi piace o dipingo, potrei registrare questo come un "per me", ma è il valore che io gli attribuisco a definire il "per me". I significati cambiano se, ad esempio, dipingo pensando alla ricerca di una approvazione o se, al contrario, dipingo per esprimere e trasmettere una ricchezza che ho dentro e che andrà a contribuire, con la mia diversità, alla costruzione del mondo degli altri.

Il senso non sta in cosa faccio ma nel "come". Il come è stando centrati, sono io che do senso al mondo e non viceversa. Il mondo, se ha senso, lo percepisco per quello che è senza proiettare le mie compensazioni d'insogno<sup>38</sup> (una sorta di sguardo oggettivo veramente sveglio, che poche volte ho sperimentato nella vita, ma che mi orienta in ciò che considero "vero" per me).

L'unica certezza di non avere insogni è muoversi senza nessuna aspettativa e desiderio di possesso. Quando cerco affetto, cose o riconoscimento in generale, sto configurando il mondo a

---

<sup>38</sup> L'insogno, secondo la Psicologia del Nuovo Umanesimo, e secondo la mia esperienza, è un'immagine (visiva, cinestetica, cenestetica, ecc.) a cui tendo. Se l'insogno è primario sarà per me caricato affettivamente come il realizzarsi completo della mia felicità. Tutto il mio essere, quindi, tenderà al raggiungimento di questa immagine.

partire da ciò che mi può dare e non sto ad osservare e dare ciò che il mondo in qual momento mi chiede.

Mi sono detto: Sì però ho bisogno di affetto, riconoscimento....

L'io si muove come un cieco in un supermarket, si dispera che ha bisogno di cibo e non sa dove trovarlo. In ogni momento ci sono occasioni o come io li chiamo regali, per soddisfare le proprie necessità ma i desideri di possesso non vedono il mondo, sono allucinazioni e cercano ciò che non esiste, cercano di saziare la fame mangiando gli arredi del market e scartando il cibo.

Quando mi fermo, mi rilasso, e faccio silenzio in profondità, ecco che giungo in una zona di calma assoluta. Senza nessuna ricerca, senza nessun insogno, senza nessuna aspettativa e senza cercarla, ma predisponendomi a riceverla, ecco che giunge "la felicità". Trovando ciò che cerco, si placa il desiderio. Ma paradossalmente il Profondo<sup>39</sup>, lo trovo quando rinuncio alla sua ricerca. Da queste esperienze cresce in me il contatto compresente e presente del senso, che mi acquieta e accresce la fede nella vita al di là del tempo e dello spazio, al di là della morte.

## ***Il movimento delle energie***

Il bellissimo libro di Dario Ergas, "L'unità in azione"<sup>40</sup> approfondisce in maniera vicina e affettuosa come il dare e il darsi per il mondo siano fondamentali nell'unità interiore e con l'ambiente e, potremo dire, di unione universale.

Il punto di vista che mi piacerebbe che sorgesse nella nostra società non fosse "morale" o di "convenienza" o di "solidarietà", termini dotati di un particolare significato e carica. Semplicemente desidero che si facesse strada una nuova coscienza che non considerasse più il rapporto con gli altri e l'ambiente in questi termini arcaici tipici della preistoria umana, ma vivesse pienamente il movimento delle energie dell'universo che sempre è dato in una circolazione di andata e ritorno, con movimenti centripeti e centrifughi allo stesso momento, con un fluttuare elegante e coerente delle cose. Mi piacerebbe che si sviluppasse una bellezza armonica che coinvolgesse in sé la disarmonia come parte di un processo più ampio in cui essa è inclusa.

Si tratta di non opporsi alle "leggi universali" o ai "principi di azione valida" trattati e ripresi in più di un'occasione da Silo in vari scritti<sup>41</sup> in cui si prospetta e si invita all'interconnessione fluida dell'intenzionalità umana col resto dell'universo.

A partire da questo livello di coscienza lucida sono possibili, non tanto queste interconnessioni che sono attuate costantemente, ma pensieri, sentimenti e azioni che vanno verso una coerenza universale. Per certi aspetti, anche se la coerenza interna si sperimenta in termini individuali, presto ci si rende conto che non può esistere una coerenza personale riferita a se stessi, ma a partire da se stessi verso il mondo. Da quello stato iniziare a sentire la reciprocità del mondo verso di noi, dato che noi costituiamo il mondo e il mondo ci costituisce in un continuo dialogo percepito

---

<sup>39</sup> "È un mondo di cui non possiamo parlare perché non abbiamo registri durante l'eliminazione dell'io; possiamo fare affidamento solo sulle "reminiscenze" di quel mondo, come ha spiegato Platone nei suoi miti." Silo, par. f. L'accesso ai livelli profondi; Psicologia IV; in *Appunti di Psicologia*, Multimage 2008 Firenze.

<sup>40</sup> Edito dalla Multimage nel 2016 in versione cartacea ed e-pub.

<sup>41</sup> Le Leggi Universali le troviamo riportate nel Metodo Strutturale Dinamico di Jorge Pompei che ricapitola diversi scritti di Silo. Mentre i Principi, oltre che ne Lo Sguardo Interno, nel Messaggio di Silo, li ritroviamo anche nel Libro della Comunità per lo Sviluppo Umano.

dalla coscienza, ovvero il movimento reciproco delle energie, il ristabilirsi di questo nuovo ordine di equilibrio dinamico.

Perché non sia già così ovvero perché l'armonia non sia un determinismo umano, come lo è per molti aspetti nella natura, ha un suo senso. Mi sembra di intuire che siamo chiamati a partecipare a costruire l'universo. Questo ruolo attivo e non passivo dell'essere umano comporta chiaramente una responsabilità, niente di pesante o di grave, anzi tutto il contrario, la pesantezza e la gravità invece sono parte dell'incoerenza che è l'elemento essenziale di questa prima fase dell'umanità. La trasformazione dell'incoerenza umana è parte del gioco costruttivo e creativo della conquista dell'immortalità.

Il movimento armonico con il tutto, la coerenza personale e sociale, che potremo definire quasi cosmica e il nostro movimento verso gli altri sono parte del tessuto che stiamo tramando con i nostri atti unitivi per la rottura definitiva dell'illusione della morte e dell'io.

Per questo motivo nella solidarietà e nel darsi agli altri è fondamentale la reciprocità, non come pegno o modo di ricambiare qualcosa, ma come movimento coerente del dare che deve contagiare tutti coloro che ne vengono toccati. Se il dare e il darsi è solo di una parte dell'umanità non vi sarà futuro e quelle azioni moriranno come un seme in un terreno desertificato e inaridito. Il dare non è contrapposto all'egoismo, ma ne trascende le modalità e il piano, è un salto interiore che ci pone di fronte ad una riconfigurazione di noi stessi e del mondo che ci circonda. Il dare deve tramutarsi in un virus contagioso in grado di sollevare le coscienze, di smuoverle da un torpore crepuscolare e buio, indirizzandole verso la luce, di animare tutti a essere protagonisti del bene comune. Il dare è una rivoluzione che, se fosse necessario, rompe e impatta con il sistema di cose vigente, in cui l'elemento della forza, e non solo quello della bontà, serve a scuotere e ridestare la profonda saggezza che ci vuole uniti gli uni con gli altri in un destino umanizzatore che o è per tutti o non è in fondo pienamente compiuto.

Ma da dove iniziare?

## ***L'ambito immediato***

Quando Silo nella *Terza Lettera ai mie amici*<sup>42</sup>, parla degli altri lo fa in una maniera così semplice quanto profonda e disarmante.

[...] È evidente che una persona può dare direzione solo agli aspetti più immediati della propria vita e non al funzionamento delle istituzioni o della società. D'altronde pretendere di dare direzione alla propria vita non è una cosa facile dato che ciascuno vive all'interno di una situazione: non vive isolato, vive in un ambiente. Possiamo considerare questo ambiente grande come l'Universo o come la Terra, o come un paese, uno Stato, una provincia, ecc. In ogni caso, però, esisterà un ambiente a noi prossimo nel quale portiamo avanti le nostre attività. Si tratta dell'ambiente familiare, lavorativo, delle amicizie, ecc. Viviamo in una situazione in cui facciamo sempre riferimento ad altre persone e questo è il nostro mondo individuale, dal quale non possiamo prescindere. Esso agisce su di noi e noi su di esso in modo diretto. Se abbiamo una qualche influenza, è su questo ambiente a noi più vicino. [...]

---

<sup>42</sup> Silo: *Opere complete Vol. I*, Ed. Multimedia, Firenze 2000

Per anni ho fatto attività sociali e sempre mi sono rivolto astrattamente al mondo e agli altri. È innegabile che non ci sia cosa più concreta e quotidiana come il mondo degli altri, eppure, si può stare in questo ambiente nella massima astrazione possibile, ubicando sempre il mondo e gli altri in un al di là, in un “fuori da me”. È un fatto di fuga. Mi alzo ed esco, vedo i miei vicini i miei genitori, poi incontro un vecchio compagno di scuola, poi passo varie ore al lavoro con altri colleghi e colleghe, esco vado nei negozi di quartiere e incontro, come da anni a questa parte, tutta una serie di persone a me familiari, dai commessi ai vicini di casa. Poi, la sera, finalmente, passo due ore con gli amici rivoluzionari, che riconosco come miei simili, a parlare di come cambiare il mondo e andare verso gli altri... ma senza che abbia agito in una forma costruttiva verso tutte le persone che ho incontrato durante la giornata. Ma tutti costoro non sono il mondo?

Nella mia testa gli altri variano secondo quello che desidero o secondo le mie ferite.

Con gli amici rivoluzionari, parliamo di mondo, di gente, di manifestazioni e azioni sociali. Parliamo del mondo e degli altri.

Gli altri per tutto il giorno sono stati nella mia testa “quelli che devono cambiare perché il mondo sia migliore”, o “quelli brutti e cattivi che devono cambiare perché il mondo sia migliore”. È possibile anche che abbia sofferto per opera di persone che non conosco, di politici a me estranei, di figure che nella mia giornata non ho incontrato e che mai o raramente incontrerò, attribuendo a costoro la responsabilità del mio malessere.

Nonostante che tutto il giorno io sia stato in contatto con altri, dalla mattina alla sera, la mia attenzione è stata rivolta fuori verso un’astrazione, un’idea o immagine degli altri che non era nella mia concreta giornata, ma solo nella mia testa. Gli altri, forse, in queste condizioni di aberrazione, non erano neanche i miei amici rivoluzionari, niente vieta che anche con loro posso essere stato “fuori di me” ovvero senza connettermi profondamente con loro. Posso passare giornate intere con altri senza essere presente a loro, senza sviluppare comunicazione, senza sentire profondamente il contatto dei loro doppi energetici, senza aprirmi e rivelare loro come sto e chi sono e cosa voglio, posso stare così anche una intera vita. Ho sperimentato per tanti anni di dedizione agli altri come se ne possa parlare in astratto senza connettersi emotivamente, ma dimenticando e non curando il contatto profondo con loro nel “qui e ora” e in tutti i momenti di incontro.

D’altra parte se sono sconnesso da me stesso, se fuggo da me, sarà impossibile connettermi con gli altri, se io non sento chi sono e dove vado, non sentirò chi sono e dove vanno gli altri.

Ecco che la proposta di Silo, che potrebbe sembrare ovvia e semplicistica, ma non lo è affatto: cambiare a partire dagli ambiti immediati è l’unica forma che ha un senso, ma è anche la più difficile e complessa perché presuppone che io ami la mia realtà, che io non fugga da me stesso, che io dedichi tempo ed energia a curare relazioni che probabilmente non apprezzo e che degrado come non degne o all’altezza. In questo caso le molte persone che incontro nel mio quotidiano saranno poco più che comparse nel film della mia vita.

Ho anche sperimentato una fase “fanatica”, come quella dei venditori domiciliari, che qualsiasi persona incontrano vogliono vendergli qualcosa. Anche in quel caso, nel considerare tutti potenziali compratori o adepti rivoluzionari, non li vedo e non vedo neanche me stesso, perché proietto in loro una mia esigenza, rendendoli cose al servizio dei miei desideri, passando così facilmente dai due estremi: da una indifferenza a una necessità dipendente della loro adesione e approvazione.

Se veramente considerassi, come tento di fare, gli altri in maniera concreta, non è indifferente il fatto che con chiunque io possa avere quella profondità cui aspiro nelle relazioni. Ma la cosa più sorprendente è che questo livello di connessione non dipenderà dalla connessione dell'altro verso me stesso, ma principalmente dalla mia verso il noi ovvero verso la struttura indissolubile dell'io esisto perché tu esisti e viceversa. Non esisteranno persone interessanti e altre meno, perché il mio sguardo e la mia posizione possono sostanzialmente determinare il livello di comunicazione, al di là della reciprocità di interesse. Non mi muoverò nei miei ambiti aspettandomi, come prima, che vi sia un "livello" da parte delle "comparse", semplicemente perché il mio affetto e vicinanza sarà mosso da qualcosa di più profondo, in cui non richiedo nessuna performance, ma vivo con coerenza la dimensione del senso di esserci e di appartenere a loro come a me stesso.

Sono loro che fanno parte della mia vita, sono loro che ne determinano nella realtà l'esito, sono loro che mi aiutano o mi rifiutano e sono sempre loro, gli altri, concreti del "qui e ora" cui mi rivolgo per qualsiasi cosa. Se non curo e amo questa realtà di quali altri sto parlando, quando li esibisco per dare senso alla mia vita?

## ***La comunicazione diretta***

Come entrare in comunicazione coerente con gli altri?

Certo sarebbe semplice dirmi per l'ennesima volta che non devo giudicare gli altri, ma questa forma di degradazione dell'umano è entrata a far parte in tutte le mie forme di comunicazione e di relazione. Il passo che può portami a poco a poco a costruire un'altra modalità di connessione è riconoscere in me stesso quante cose negative penso degli altri, solitamente più vicini essi sono e più la lista è copiosa. Pensieri ed emozioni che non solo non gli comunico, ma che neanche dico a me stesso.

Sono sicuro che in tutte quelle situazioni, dove mi sono sentito, incompreso, ferito, messo da parte, umiliato ho comunicato ed espresso il mio disagio e la mia sofferenza?

Immaginate quanto mi sono tradito negli anni, quanto poco ho espresso i miei bisogni e intenzioni, le mie emozioni e come considero quella parte di me che non mi ha protetto, non mi ha rappresentato, che non ha assunto la mia difesa o espresso ciò che veramente provavo?

In questo modo accumulo un sacco di "riserve mentali" nei confronti di coloro che mi circondano e, spesso, per il fatto che non ho espresso una mia opinione importante e, quindi, mi sono tradito, è cresciuto il risentimento verso l'altro, atto a coprire il mio fallimento o rancore generalizzato al momento storico che mi è capitato vivere.

Sono così pieno di riserve mentali ovvero di cose non dette e alterate, che le relazioni sono spesso frutto di ruoli e di forme che tendono a dissimulare, falsificare, manipolare, aggredire o proteggere, giudicare, discriminare, degradare e chi più ne ha più ne metta.

Certo non percepisco che la mia relazione con gli altri sia così compromessa e contraddittoria perché in un ambiente sociale dove tutti si trattano in questo modo è normale lamentarsi dell'amico, della compagna, del genitore con un'altra persona e poi quando sono di fronte alle persone direttamente interessate dal mio disagio o malessere, faccio finta di niente oppure compenso con una eccessiva affettuosità che nasconde un risentimento o, nel migliore dei casi, mi isolo in maniera risentita chiudendomi in un gruppo ristretto di persone, incarnando in questo

modo una situazione, se vogliamo più reale, dalla quale è più facile venirne fuori perché in effetti sto ammettendo il mio fallimento nei confronti delle relazioni.

Viaggio nel mondo con una serie di riserve mentali, con un'accumulazione di non detti e non espressi, a volte più ampia e profonda di quello che esprimo. L'assurdo è quando, alla fine, non riesco ad essere vero con nessuno, neanche con me stesso e recito un ruolo tristissimo di una persona che vive una vita che, in fondo, non gli piace e non desidera in nessuno dei suoi aspetti, ma che per timore della solitudine, continua a recitare nel mondo.

Anche se questo non è il mio o il tuo caso, quante volte recitiamo una parte senza che veramente qualcosa di profondo di quello che siamo si esprima?

Cosicché i diversi ruoli<sup>43</sup>che uno incarna nella vita sono in generale strategie di "sopravvivenza" affettiva e psicologica, che sono state forgiate soprattutto nel periodo della nostra formazione dai tre ai diciotto anni. Sebbene si cambi col tempo, questi ruoli risultano come fissati e difficili da aggiornare quando si mostrano nella loro triste natura di corazze, scudi o castelli di protezione dagli altri.

Quando s'inizia a dire e comunicare agli altri **ciò che si sente e si pensa, senza il timore di non essere capiti**, si scardina tutta questa costruzione. Questo modo di porsi basterebbe, da solo, a rompere col tempo qualsiasi barriera.

La comunicazione diretta è l'unica che ci permette di avanzare, perché qualora ciò che abbiamo da comunicare all'altro sia un contributo alla crescita o un giudizio o una rabbia o una lamentela, nel non trattenerli dentro di noi e nel trovare le forme e le circostanze più adeguate per esprimerle, sempre ci sottopongono a un piccolo esame, a una piccola rivelazione e verità.

Cresciamo, anche se la comunicazione diretta a volte è inopportuna e forte da gestire, perché se è comunicazione cuore a cuore, questa genererà sicuramente un avanzamento nella relazione. Se è, invece, una relazione violenta e l'altro come conseguenza della nostra comunicazione diretta si allontana dalla nostra vita, questo è da considerarsi un avanzamento rispetto al vivere una situazione relazionale falsa e contraddittoria. Chiaramente ci si augura sempre che in futuro le cose possano andare meglio, ma in alcuni casi si avanza chiudendo relazioni, laddove non vi sono condizioni per avanzare e le modalità sono diventate troppo violente per considerare quella relazione di aiuto e di crescita reciproci.

La comunicazione diretta sembra che significhi "dire le cose in faccia", ma quella è la versione primitiva che a volte è meglio di quella ipocrita, ma in definitiva non ho mai registrato questa forma risentita, come interessante nella relazione. Comunicazione diretta significa fare un previo lavoro di chiarimento di cosa per noi sia veramente importante da dire all'altro, cosa ci ha ferito, cosa non abbiamo compreso, cosa sentiamo che ci chiude e inibisce o cosa ci ha infastidito.

È una profonda forma nonviolenta di comunicazione dove uno rinuncia a dissimulare, falsificare, manipolare. Sono cosciente che prima devo chiarirmi con lucidità e il più possibile quale sia la vera fonte del mio disagio e della mia sofferenza, descrivere a me stesso ciò che mi succede, revisionare il mio punto di vista e le mie credenze. Dopo aver tentato la comunicazione profonda

---

<sup>43</sup> Vedi anche *Autoliberazione* op. cit.: *Ruoli* pag. 64

con me stesso e con la **verità interiore** che si è fatta spazio in me, si presentano le migliori condizioni per una comunicazione diretta cuore a cuore.

L'altra forma, quella di vomitare in faccia ogni tipo d'irritazione che provo, per certi versi mi fa uscire dalla falsità di una relazione oramai formalizzata sulla superficie, ma al contempo aumenta il rischio di alimentare la spirale di violenza, ferendo e aggredendo l'altro.

Come sia interessante il fatto che il sentire l'umano nell'altro, il connettersi in profondità, il fare in modo di vivere nell'io esisto, perché tu esisti, sia sostanzialmente un lavoro di revisione delle proprie credenze, valori e atteggiamenti. E che questo non è un lavoro solo di tipo emotivo ed energetico, come nella Cerimonia di Benessere, ma che deve essere accompagnato da pensieri e da azioni che siano coerenti con quelle emozioni, nel trattare gli altri come si vuole essere trattati.

## ***Bontà, forza e saggezza***

Questi sono gli attributi che Silo individua nei modelli profondi di comportamento. Questi attributi sono delle direttrici, ma suggerisce anche di configurare una guida interiore che abbia diverse caratteristiche e che possieda questi attributi.

Questi attributi sono ben lontani da essere dei concetti nel momento in cui si cerca di attuarli in situazioni concrete. In quell'occasione difficile con una persona o col gruppo, ho agito mosso da forza, bontà e saggezza?

E cosa significano per me questi attributi e come si traducono nella pratica quotidiana e nelle situazioni difficili?

Questo è un lavoro che può richiedere tutta una vita di apprendimento.

La cosa essenziale è che le tre caratteristiche vadano assieme. Questa è la sfida. Immaginatevi tanta forza ma senza bontà... oppure senza saggezza... o senza entrambe! Anche tanta bontà senza saggezza finisce per diventare stoltezza o inopportunità, perché mancherebbe lo sguardo del saggio.

Alla fine se pensiamo alla coerenza come un pensare, un sentire e un agire nella stessa direzione, non risulti più difficile capire che mettere testa, cuore, risolutezza ed efficacia nell'azione possa significare che le tre caratteristiche siano unite e che compongano in un solo corpo l'azione unitiva e che sia la bontà a creare quel filo d'oro che si sente quando stiamo aperti agli altri.

## ***Sintesi capitolo 2***

Per poter sviluppare un nuovo modo di vivere il rapporto con gli altri è imprescindibile la scoperta e lo sviluppo della rete che mi unisce a tutti in maniera inseparabile.

Questa maglia intreccia non solo le vite di un'epoca sociale, ma è anche storica e futuribile. Per accorgersi che la rete delle azioni degli altri mi costituisce per poi alimentarla e farla crescere, occorre fare un'esperienza di profonda spiritualità.

In quest'unione non solo mi accorgo dell'altro, che io esisto perché tu esisti ma, soprattutto, mi rendo conto che inutili e obsolete definizioni, regole e principi morali tendono a compensare la

mancanza di questa percezione intenzionale della rete. Il dare, la solidarietà, il sentirsi parte non sono più comportamenti e modalità cui tendere ma si trasformano a poco a poco in uno stile di vita in cui tra il vivere e il dare non c'è più nessuna differenza.

Un nuovo concetto d'identità si farà strada: **io-sono-quel-che-do!**

Gli altri finiscono di essere astratti e compaiono a decine nella nostra vita, ci sono sempre stati in realtà, ma per la prima volta ci accorgiamo della loro esistenza perché noi abbiamo il potere di farli esistere in noi nel momento in cui apriamo le porte e li facciamo entrare nelle nostre giornate.

La comunicazione sarà sempre a cuore a cuore, diretta e non mediata da usanze, timori e formalismi, diventando semplici e spoglie regole perché quando le cose si fanno e si vivono non c'è tanto bisogno di parlare, di fare propaganda. Ci orienterà nell'azione la bontà, unitamente alla saggezza e alla forza.

Questo nuovo stile di vita intenzionale, sostanzialmente aperto al mondo e coscientemente interconnesso non sarà mosso da convenienze, regole, convenzioni e assurdità simili perché quando vivo in quello stato, tutto mi è chiaro e agisco in armonia. Vivere con gli altri è come una splendida sintonia, dove sono guidato solo dalla bellezza e dall'armonia. Posso sì rifugiarmi nelle regole e nelle convenzioni, ma le devo sempre considerare palliative e indicative della mancanza di una vera e profonda sensibilità.

Solo a partire da un nuovo livello di coscienza, si potrà vivere nell'io esisto perché tu esisti e viceversa, ed è solo da questo risveglio che sarà pienamente realizzabile una Nazione Umana Universale.

# **Terza Parte**

## **Sperimentazioni**



# Sperimentazioni

Queste sperimentazioni sono state fondamentali per avanzare nello studio, dato che “io esisto perché tu esisti e viceversa” è un vissuto che deve essere cercato e catturato attraverso una trasformazione personale.

Questi lavori sono stati fatti con gioia, gusto, divertimento, gioco e tanta curiosità.

Nessun senso del dovere, nessun buonismo, nessuna aspettativa di qualche risultato. Queste sperimentazioni hanno permesso di ampliare e approfondire il registro degli altri e la loro inclusione nella nostra vita.

Tutti gli esercizi tendono:

1. a comprendere la “forma mentale” delle relazioni che uno ha solitamente nella propria vita;
2. a destabilizzare la forma mentale abituale e meccanica per predisporre a vivere esperienze straordinarie;
3. ad avviarsi e a costruire, a partire da queste esperienze, forme di relazione più profonde e dotate di senso trascendentale.

Abbiamo raccolto le sperimentazioni nella loro parte finale e schematica, ottenuta attraverso un lavoro di sintesi e di confronto comune, mantenendo la diversità di ogni sperimentatore. In un momento del processo di studio abbiamo anche tentato di fare un’unica scheda riassuntiva di ogni sperimentazione, ma è risultato un lavoro che alterava completamente quella coerenza che vi era tra i diversi approcci individuali, tra i risultati ottenuti e le interpretazioni degli stessi.

Queste sperimentazioni non hanno nessuna pretesa di concludere qualcosa, di definire qualcosa, ma di aprire strade, dubbi, curiosità e contagiare la passione per la ricerca in un campo in cui gli sperimentatori sono la principale parte in gioco.

## ***Gli sperimentatori***

Il nostro gruppo è formato da quattro donne e due uomini. La nostra età è varia: 4 di noi sono più o meno coetanei. Due invece compiono un gradino generazionale con una distanza media di 10 e di 30 anni dal gruppo di coetanei.

La scelta delle persone si è basata sulla vicinanza affettiva tra noi, la stima reciproca e la voglia di condividere. In tutti, inoltre, è presente una bella propensione alle relazioni ovvero nessuno di noi è un “orso”, ma come persone siamo amabili e piacevoli, questo sta a significare una nostra propensione e gusto nello stare con gli altri.

## ***Le testimonianze***

Le testimonianze, troppo sintetiche per rimanere solamente nell’ambito descrittivo, ci hanno però richiesto una certa metodologia comune per esporle. Dopo i primi mesi di sperimentazione è sorta la necessità di uniformare ancor più il nostro vissuto in uno schema descrittivo comune.

Questo schema, che viene di seguito illustrato, ci è servito non solo per allinearci il più possibile nella forma descrittiva, ma come avrete occasione di constatare nella lettura, ci ha permesso di orientare con maggiore efficacia la nostra ricerca e di vagliare con più precisione i nostri vissuti.

Non è stato facile attenersi ai propositi di descrivere le sperimentazioni in maniera uniformante, sia perché è stato importante valorizzare la ricchezza della nostra diversità che ha dato loro maggiore valore sia perché gli approcci e le forme, per quanto orientate nella stessa direzione, si sono adattate ai nostri stili di vita, alle nostre condizioni ambientali e, alle differenze personali, si è aggiunta la diversità negli ambiti vitali.

Di conseguenza è una sperimentazione che non va intesa nei termini rigorosi di riproducibilità “scientifica”, ma nei termini della direzione e dei tentativi comuni, che vanno a costruire una sostanziale differenza tra il modo di relazionarsi formale e meccanico e quello intenzionale e “folle” di chi cerca qualcosa di più profondo nell’incontro con gli altri.

### ***Criteri comuni delle sperimentazioni***

Molto spesso nella storia della ricerca, il metodo di studio si è adattato, come nel nostro caso, alle esigenze dei ricercatori.

Darci un metodo non ha significato cercare la freddezza e il distacco dello scienziato, ma trovare dei criteri comuni per lavorare assieme: il fatto che abbiamo usato lo stesso linguaggio, le stesse tipologie di sperimentazioni e, a grandi linee, anche lo stesso periodo di tempo ha creato una certa sintonia nel lavoro. Un metodo ci ha permesso di metterci con maggiore vigore, cura e permanenza nel “perché” questo lavoro delle schede ci poneva di fronte ai punti “deboli” e “forti” del nostro esperimento, permettendoci di correggerne il tiro.

Si è dunque trattato di accordarci sui significati e sulla natura della scheda comune.

La scheda è ispirata al *Metodo Strutturale Dinamico* insegnatoci da Silo, in cui si prevedono sei momenti cui corrispondono le varie voci delle schede:

1. Trovare un oggetto di studio comune, e questo è dato dal tipo di sperimentazione.
2. Definire il punto di vista o l’interesse dal quale si affronta e si guarda il lavoro.
3. Separare e distinguere degli elementi, come se fossero gli ingredienti di una ricetta di cucina.
4. Mettere in relazione tutti gli elementi, senza perdere la direzione data dall’oggetto di studio e dall’interesse; nel nostro esempio, dati gli ingredienti, si procede alla preparazione del piatto, seguendo precisi passi nel tempo.
5. Infine, cercare di raggiungere il nostro interesse, mettere insieme gli ingredienti e i procedimenti per arrivare al piatto finale. Si tratta di una sintesi, non intesa come riduzione di qualcosa che già c’era, ma come creazione di conclusioni che all’inizio della ricerca non potevamo sapere e, spesso, neanche prevedere.
6. Fare qualcosa con questa sintesi ovvero la ricerca e il metodo invitano a un cambiamento verso il futuro. Se qualcosa è cambiato, se nuove comprensioni si sono date, anche il nostro agire sarà cambiato, quindi che fare con queste comprensioni?

Queste sono le voci:

- Tipo di sperimentazione

- Interesse
- Periodo di sperimentazione
- Descrizione di situazione e condizioni
- Registri di me e dell'ambiente
- Concomitanze (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):
- Impedimenti e resistenze
- Ripetizioni
- Relazioni tra gli elementi
- Sintesi
- Valutazioni successive
- Eventuali nuovi propositi

## ***Tipo di sperimentazione***

La scheda ha per titolo l'argomento della sperimentazione e, a brevi linee, enuncia l'argomento. In totale sono dodici, organizzate in maniera casuale e una tredicesima che è la sintesi di tutte. Ci siamo dovuti chiarire ogni volta in gruppo su cosa andava fatto, quali erano i procedimenti richiesti, e via dicendo.

Chiariti su cosa si andasse a fare, ognuno si domandava sul proprio interesse personale.

## ***Interesse***

Oltre a quello delineato dal tipo di sperimentazione, essendo una ricerca "pura", d'indagine, di scoperta, non potevamo fissare un unico interesse, ma abbiamo pensato di far agire anche la diversità e la ricchezza dei modi di guardare, delle cariche affettive di ognuno, dei propositi che ci accompagnano. Questo interesse determina il taglio della sperimentazione, il punto di vista, rispondendo alla domanda: "Cosa personalmente m'interessa sperimentare?" Il taglio orienta la ricerca e, quindi, permette di selezionare nella sperimentazione ciò che è dentro o fuori dall'interesse. I registri o vissuti (forse la parte centrale delle sperimentazioni) si riferiranno di conseguenza all'ambito d'interesse tracciato all'inizio e non al resto. Sono stati inseriti nella voce successiva: concomitanze.

Ad esempio, nell'interesse generale dato dal tipo di sperimentazione cioè il guardare e sentire gli altri con lo stesso sentimento e sguardo di quando siamo innamorati, mantenerlo per un periodo e vedere cosa accade, posso indirizzare un'attenzione particolare a capire come riprodurre quello sguardo di bellezza che ho provato e che provo per le persone di cui sono innamorato.

Dovrò, quindi, valutare se per me è stato possibile riprodurre e moltiplicare quello sguardo, e magari che cosa ho fatto, come mi sono mosso, come ho "messo la mia testa".

Le schede sono definite da un interesse maggiore o oggetto di studio, ad esempio nella sperimentazione *Un Giorno Per Gli Altri* "mi metto disponibile un giorno alla settimana" e poi sono ulteriormente definite dall'interesse personale.

Questi due interessi, generale e personale, creano un ambito di studio. Se mentre sono "innamorato di tutti" elaboro e mi succedono mille cose relative alle mie coppie precedenti, questo contenuto personale potrà essere molto significativo per me come lavoro personale, ma al

contrario potrebbe essere un elemento di disturbo, di intrusione o di deviazione rispetto all'ambito specifico tracciato dagli interessi della sperimentazione.

Queste due prime voci tracciano l'oggetto di studio e il punto di vista, ma chiaramente essendo dinamico questo varia nel tempo, per cui la seconda voce è il periodo di sperimentazione.

### ***Periodo di sperimentazione***

Il senso è quello di isolare nello spazio e nel tempo la sperimentazione in modo da poterla studiare, descriverla e analizzarla. Se voglio studiare un animale, lo dovrò in un momento "bloccare", fermare con lo sguardo. Questo è un lavoro di astrazione perché sappiamo che le cose non funzionano così, tutto è in struttura dinamica, correlata e concomitante. Per le sperimentazioni, però, ci diamo un momento nel tempo e nello spazio per fare quella modifica sullo stato delle cose normali. Non importa tanto descriverlo con precisione ma sì sperimentarlo in dettaglio, altrimenti come potrò sapere che i registri e le concomitanze sono relazionabili strettamente o direttamente a quel cambio di testa e di cuore, dato dal mettermi nella sperimentazione? Devo avere chiarezza rispetto al fatto che i registri e le concomitanze non si riferiscano alle altre tante cose che faccio nella giornata o in quel periodo. Devo cercare di essere il più possibile circoscritto ai fenomeni che credo siano in diretta o in stretta relazione a quel cambiamento che ho fatto con la postura mentale che mi richiede la sperimentazione.

Le prossime tre voci sono descrittive e in dinamica, e tendono a selezionare dall'esperienza generale, a volte caotica e intrecciata con le altre mille cose che accadono in concomitanza, quella particolare tracciata dagli interessi della sperimentazione.

### ***Descrizione di situazione e condizioni***

Dovrei parlare non tanto delle condizioni del mio periodo vitale in generale, a meno che non siano determinanti come una malattia, un viaggio particolarmente sconvolgente ecc. che danno la loro azione di forma a tutto quel che faccio in quel momento, ma delle condizioni specifiche della sperimentazione. Se ad esempio sperimento l'innamorarsi di tutti in una situazione di guerra o di vacanza in campeggio, questa con la sua azione di forma avrà il suo peso nella sintesi finale. La situazione si riferisce alle coordinate generali, mentre le condizioni sono soprattutto interne, dentro le situazioni. Ad esempio, in una situazione di tensione non vi sono tante possibilità di sperimentare, quindi le condizioni per l'esperimento si riducono a pochi minuti al giorno. In generale la domanda è: come era il mio ambito e come stavo io nel momento della sperimentazione?

Es. Descrizione di situazione e condizioni: in generale ho fatto la sperimentazione con persone poco conosciute o sconosciute, ma senza interazione, solo come "sguardo".

### ***Registri di me e dell'ambiente***

Si tratta dei vissuti più prossimi alla sperimentazione. Noi non crediamo nella visione causa/effetto, se non nella meccanica classica o in situazioni semplici, ma di sicuro non nei fenomeni complessi e l'umano è all'apice della variabilità e libertà. Che cosa cerco di descrivere?

Descrivo quello che secondo l'interesse tracciato dalla sperimentazione e dal mio particolare proposito può considerarsi il risultato di tali atti lanciati. Lancio un atto di coscienza, affettivo, comportamentale, mi muovo faccio qualcosa... che cosa ottengo? Ovviamente se mi muovo senza pulizia, senza chiarezza, senza definizione, non ho nessuna possibilità di porre in relazione, in maniera chiara e non confusa, ciò che mi succede e che succede fuori con le mie intenzioni. Se voglio ottenere qualcosa, lo specifico all'inizio della sperimentazione, così dopo sarà chiaro che i registri si potranno riferire il più possibile all'atto lanciato.

Descrivo quello che mi è successo e che intuisco sia successo agli altri eventuali attori della sperimentazione, dato che anche la rappresentazione degli altri è un mio vissuto. Cerchiamo di descrivere il fenomeno nella sua parte centrale.

Es. Registri: tutti sono belli e la bellezza non dipende dalla loro estetica, ma dal fatto che sono esseri umani.

## ***Impedimenti e resistenze***

Quelli che sorgono durante la sperimentazione. Non quelli generici di un momento di difficoltà al lavoro. Potrò sicuramente fare delle relazioni se nelle condizioni descritte prima, mi sono reso conto che la mancanza di lavoro ha dato azione di forma alla sperimentazione, ma sono relazioni di secondo livello (possibili speculazioni). Se vi sono anche stati impedimenti esterni, come ad esempio nel luogo di una guerra, scopriremo e apprenderemo che, forse, certe sperimentazioni necessitano di alcune condizioni esterne e non solo interne.

Es. Impedimenti e resistenze: in effetti, il fatto che non abbia portato avanti la sperimentazione con le persone più vicine, può essere stata una resistenza. Potrei rinnovare la sperimentazione con le persone care con cui avverto una distanza, creando una condizione che mi porta a rafforzarmi.

Per redigere le prossime tre voci, lo sperimentatore deve fare un passo indietro rispetto alle precedenti. Come descritto nel Metodo Strutturale Dinamico, nello studiare un fenomeno vi sono tre altezze o ampiezze di sguardo, altrettanto importanti e complementari. Quella del **Contadino** che osserva i particolari del terreno, delle piante degli insetti, per osservarle deve stare dentro le cose. Poi lo sguardo si amplia e si guardano anche le altre colture, i diversi campi, il territorio e il clima in cui è inserito l'orto del contadino. Si tratta dello sguardo dell'**Aviatore**. A un'altezza ancora più ampia, quella dello sguardo dell'**Astronauta**, i fenomeni rientrano in un ordine cosmico, un un'ampiezza di cicli e ritmi che includono gli altri due piani e relativi punti di vista. I piani s'influenzano a vicenda, ma è ovvio che un cambiamento di clima coinvolga tutte le piante e non viceversa. Una pianta può anche passare una fase di decadenza, ma non per questo trascina con sé l'intero territorio. Allo stesso modo la pressione della forza di gravità e il filtro atmosferico, agiscono sul clima di tutto il pianeta in forma e misura maggiore di quanto lo faccia un temporale locale.

Il Contadino differenzia, mentre ora lo sperimentatore guarda come l'Aviatore: fa relazioni e collegamenti tra le parti distinte dal Contadino.

## ***Concomitanze***

Coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate. Tutto ciò che non è nella parte centrale della sperimentazione, che accade prima nella preparazione o dopo l'esecuzione e la messa in atto. Ognuno sente che alcune coincidenze sono in stretta relazione con quello che si sta "muovendo" nella sperimentazione.

Questi sono collegamenti sottili che spesso non sappiamo descrivere, ma sentiamo come il sapore di quel sogno, di quell'incontro siano parte di quel movimento messo in marcia con la sperimentazione. Altre volte le relazioni sono più dirette: ad esempio una persona con cui abbiamo sperimentato "lo sguardo innamorato" (è una delle sperimentazioni) torni da noi dopo due giorni proponendoci di sposarla!

## ***Ripetizioni***

Le ripetizioni si possono ritrovare nei registri, nelle concomitanze, negli impedimenti, ma hanno la caratteristica di essersi presentate in uno o più momenti della sperimentazione. Saranno quelle che attestano una certa zona "stabile" della sperimentazione, poiché come in ogni buon esperimento, la ripetibilità di alcune varianti ci può dare delle indicazioni. La ripetizione di alcuni fenomeni, come ad esempio un senso di liberazione e di benessere che sento dopo la sperimentazione, è quasi svincolato dall'esito specifico della sperimentazione, che può aver dato diversi risultati, ma il mio "uscire bene" è un elemento comune, come può esserlo il mio entrare ecc.

## ***Relazioni tra gli elementi***

Questa voce richiede una certa distanza. Si può rivederla in più fasi. I registri, le concomitanze e le altre voci sono molto ricche se delineate in presa diretta, anzi se si potessero descrivere quasi in contemporanea agli eventi potrebbero rivelare una grande ricchezza di sfumature e valori che col tempo andrebbero perduti. Si può cogliere la relazione tra interesse, tempo e spazio dedicati, registri e vissuti durante la sperimentazione, relazioni concomitanti, difficoltà e ripetizioni con una specifica riflessione in più tempi. Metto tutto sul tavolo e vedo le relazioni: tra quelle più immediate, come ad esempio che "innamorarsi di tutti" al lavoro crea confusione di ruoli, a quelle più sottili dei sogni o di un incontro distante nello spazio e nel tempo dal momento di sperimentazione ma che sento in stretta relazione.

## ***Sintesi***

Si tratta del terzo punto di vista dell'Astronauta. Dopo la descrizione delle componenti e la loro interconnessione reciproca, cerco di intuire il senso generale degli eventi accaduti, cerco di intuire ispiratamente il segno del sacro, il senso di quel che mi è successo e che si è andato irradiando e muovendo nei mondi.

Non è un riassunto di ciò che ho descritto fino a questo momento.

Cosa dovrò allora cogliere nella sintesi? I cambiamenti essenziali e irreversibili. Ciò che di più profondo mi è accaduto, ad esempio i macigni di un vecchio sistema di credenze che si sono

finalmente sgretolati. È il guardare da fuori, che ci permette di cogliere questi significati. Sono i significati più profondi quelli che vorremmo far emergere. Per la sintesi dovremo mettere da parte la soggettività, che è fondamentale per dare forma, animare il racconto nelle descrizioni precedenti. Nella sintesi il fulcro dovrebbe essere un altro, non dovremo mettere attenzione al soggettivo, ma cercando di rintracciare gli elementi più sfuggenti, sottili ma anche più interpersonali.

La sintesi dovrebbe rispondere all'interesse tracciato all'inizio della sperimentazione.

## ***Valutazioni successive***

Dopo qualche mese abbiamo visto che, nonostante il nostro esperimento si fosse concluso, le altre sperimentazioni che si stavano accumulando andavano cambiando il nostro sguardo. Alcune considerazioni a posteriori sull'esperienza fatta durante la prima stesura della scheda, richiedevano aggiustamenti e aggiornamenti. Abbiamo aggiunto, quindi, anche questa voce che dà il senso della continuità dell'esperienza nel tempo.

## ***Eventuali nuovi propositi***

Sarebbe auspicabile che ogni sperimentatore tenda a correggere alcuni elementi sorti nella sperimentazione o venga ispirato a lanciare nuovi propositi. Si dà così importanza alla proiezione nel futuro di quanto esperito in un momento.

## ***Tipi di sperimentazione***

### **1. Innamorarsi di tutti**

*Guardare e sentire gli altri con lo stesso sentimento e sguardo di quando siamo innamorati, mantenerlo per un periodo e vedere cosa accade.*

### **2. Un giorno per gli altri**

*Decidere quale giorno a settimana dedichiamo totalmente alle esigenze altrui e mettersi a disposizione senza che nessuno lo sappia. Si tratta di un accordo tra noi e "l'universo".*

### **3. Comunicazione di valorizzazione delle virtù**

*Meditiamo sulle persone che conosciamo bene chiedendoci: quale catena e quale limite alla sua crescita noi interpretiamo sia legato a un suo talento che non riconosce a se stesso? Quale suo limite, di cui sappiamo che l'altro ne soffre, si potrebbe rompere a partire dalla valorizzazione di una sua virtù? Sentire il contatto con lui e chiedere alla Guida Interna che attraverso il mio sguardo profondo lui/lei possa riconoscere la sua autocensura e abbia così la possibilità di liberarsene. Un limite alle sue virtù, un limite alle sue caratteristiche.*

*Incontrare questa persona e dirgli chiaramente che gli riconosciamo quella virtù, che gli riconosciamo quel talento e caratteristica, e che sentiamo che questa sia ancora da scoprire fino in fondo, che sia da valorizzare e mettere nel mondo.*

#### **4. Meditare sulle forme di relazione**

*Prendere delle persone significative nella mia vita e ridurre a diverse forme geometriche la mia relazione con loro, secondo le pratiche di Autoliberazione (parte di Operativa). Questa riduzione che ci porta a vedere in maniera sintetica e simbolica il sistema di tensioni tra me e gli altri, ci servirà come base per meditare sulle conseguenze del nostro attuale modo di immaginare i rapporti, ed eventualmente cambiare ciò che non ci fa sentire liberi e coerenti.*

#### **5. La mia grande famiglia**

*Fare una lista di persone che sento come fratelli e sorelle. Cosa me li fa sentire in questo modo? Che cosa ho fatto io e cosa hanno fatto loro per essere inclusi in questa cerchia affettiva? Chiedersi perché li registro in quel modo e dove li registro nello spazio di rappresentazione. Annotare in un'altra lista nuovi eventuali fratelli e sorelle che voglio aggiungere alla mia grande famiglia e fare con loro quello che credo mi porterà a sentirli parte della mia grande famiglia.*

#### **6. I miei antenati i miei successori**

*Sperimentare se e come agiscano in me i legami con i miei antenati, i miei parenti. Vedere la linea d'intenzioni che parte dal passato e immaginarsi questa linea che si perpetua nel futuro nei miei successori.*

#### **7. Un regalo**

*Sentire che cosa proviamo per gli altri e scriverlo in una breve lettera o poesia o commento delle virtù o esprimerlo a libera fantasia. Manifestare il nostro sentimento in un regalo creato da noi con semplicità e pensare a un piccolo rito personale per dare all'altro il nostro umile ma sentito regalo. Un regalo per:*

- riconciliarsi
- un cambio di situazione o di tappa
- un segno di gratitudine
- esprimere qualcosa che altrimenti non si può esprimere
- per sottolineare o celebrare un evento
- a qualcuno che non è più in questo spazio e in questo tempo
- a se stessi
- allegorico, come un'offerta alla natura, agli Dei, alle guide, ecc.
- a sostegno di una situazione difficile per dare benessere
- per situazione, persona, fase della mia vita passata o futuribile

#### **8. Comunicazione diretta**

*Sentire e fare una lista di persone che sento che in qualche modo degrado o sminuisco o, addirittura, ne sono risentito. Vedere cosa è venuto a mancare da parte mia nella comunicazione. Laddove sia possibile, tentare un incontro in cui si sperimenti la comunicazione diretta.*

#### **9. Portarli con me dall'Essere**

*Prima di meditare e cercare di giungere nel più Profondo di noi stessi, immaginare e visualizzare tutte le persone significative, sistamarli tutti attorno a me, uno per uno, non importa il tempo che ci impiego, uno per uno, sentendo la loro presenza. Poi sentire la loro umana necessità di luce,*

*decidere di portarli con me nel Profondo e che se ci deve essere rivelazione, se ci deve essere luce, se ci deve essere un salto di energia, che lo sia per tutti noi unici e indivisibili.*

## **10. Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale**

*Connettermi con una persona, davanti a me o no, connettermi e sentire la sua storia, sentire la sua vita, le sue aspirazioni e ciò di cui ha veramente bisogno. Pormi delle domande sulla sua vita, dare una risposta intuitiva e poi verificare.*

*Ecco alcuni elementi da intuire:*

- 1) Se ha una zona del suo corpo, fragile, debole, dove l'energia si blocca.*
- 2) Se ha avuto traumi fisici in questa zona nel passato, cercare di intuire il periodo della vita, da bambino, adolescente, maturo... cercare di intuire più o meno l'età e la situazione.*
- 3) Cercare di capire quale sia per questa persona il valore prioritario e più importante tra questi: la libertà, la giustizia, l'uguaglianza, la bontà, la saggezza, la forza, il coraggio, la conoscenza, l'onestà, la dignità.*
- 4) Cercare di intuire e di vedere un momento particolarmente felice della sua infanzia: dove era, cosa faceva, con chi era, come si sentiva.*

## **11. L'ultimo saluto**

*Sperimentare un giro di visite, ognuno decida quante, in cui si vanno a trovare delle persone care con la netta sensazione che quella sarà l'ultima volta che le incontriamo senza che loro sospettino questa nostra condizione mentale ed emotiva. Mettersi nella posizione di essenzialità e di sintesi relazionale.*

## **12. Approfondimento della Cerimonia di Benessere**

*Si tratta di approfondire la cerimonia di benessere (tra gli allegati) nei suoi vari passaggi, di ampliarne la connessione in particolare nei quattro punti chiave: 1. connessione ed empatia con la loro condizione di difficoltà e di malessere; 2. connessione con la loro esistenza e globalità nel modo più ampio e profondo possibile; 3. connessione energetica e di passaggio della forza; 4. configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di benessere; 5. connessione con i cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo.*

## **13. Essere uno sperimentatore delle relazioni umane**

*Si tratta di una scheda finale, dove si valuta il lavoro generale ponendo in relazione le diverse sperimentazioni, cercando poi di farne una sintesi. Alcune domande che ci hanno guidato nella valutazione complessiva del lavoro.*

*Quale sperimentazione è stata per me rivelatrice e perché?*

*Quali comprensioni sono state le più significative e perché?*

*Quali visioni sono state le più significative e perché?*

*Quali situazioni hanno rotto col mio sistema di credenze e perché?*

*Quali sperimentazioni hanno poi influito nel mio stile di vita e perché?*

*Quali sperimentazioni sento che ho affrontato meno in profondità e perché?*

*Quali vorrei ripetere per approfondire?*

*Quali sento che possono integrarsi nel mio stile di vita e quali sento che siano ancora straordinarie per impegno e atteggiamento difficile da applicare nel quotidiano?*

*Quali sono state le difficoltà e impedimenti ricorrenti nelle sperimentazioni?*

# Schede delle Sperimentazioni

## 1. Innamorarsi di tutti

*Guardare e sentire gli altri con lo stesso sentimento e sguardo di quando siamo innamorati, mantenerlo per un periodo e vedere cosa accade.*

\*\*\*

**Interesse:** approfondire cosa vuol dire per me “innamorarsi di tutti” e di conseguenza capire come richiamare il registro dell’innamoramento

**Periodo di sperimentazione:** febbraio/maggio 2016 ogni volta che ho sentito si presentasse una buona occasione

**Descrizione di situazione e condizioni:** ho tentato in varie occasioni, al di là che conoscessi o meno l’altro, sempre senza interazione con loro osservando solo cosa sentivo. Spesso l’ho fatto nel traffico nei pressi di casa mia, mentre scorre la fila delle auto nel verso contrario a dove sto andando (tempo di sperimentazione di qualche minuto). Ho tentato anche con una persona a me cara e con cui mi sono sentita risentita in quel momento.

**Registri di me e dell’ambiente:** rispetto le persone che a me sconosciute mi ponevo le stesse domande: che vita avrà? Cosa fa quando sta da solo/a? Mentre osservavo persone a me vicine sentivo un contrasto e mi domandavo: se sperimento il sentimento di “innamoramento” da dove sorgono alcuni atteggiamenti ostili verso l’altro?

Passata la prima fase di domande interne, anche molto razionali, mi sorgeva il pensiero che siamo tutti esseri umani con un Senso ed un percorso da compiere, questo mi richiamava un clima di pace.

Quando sentivo l’innamoramento vedevo il volto delle persone diventare più “vivo”, è come se si accendesse una luce, ho sperimentato l’interessarmi all’altro per il solo gusto di farlo senza alcuna particolare motivazione.

In una situazione in particolare, quando tentavo di applicare questo sguardo amorevole, ho osservato il sorgere di un clima di risentimento che ho seguito, vedendo in me la scelta di non sentire l’umanità dell’altro e preferire di far orientare i miei comportamenti da questo sentimento di rivalsa.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate)

**Impedimenti e resistenze:** resistenze a sperimentare per ragioni che non ho individuato, indipendenti dal grado di conoscenza dell’altro. Intromissione razionale che poneva dubbi sulla possibilità di sperimentare il registro di innamoramento.

**Ripetizioni:** luminosità del volto dell’altro

**Relazioni tra gli elementi:** Innamorarsi è sempre frutto di una scelta così come il non innamorarsi. Questo secondo caso si presenta come una trappola: scelgo di restare intenzionalmente risentita per non sentirmi complice dei comportamenti altrui ritenuti ingiusti.

**Sintesi:** Complicato intenzionare lo sguardo dell'innamoramento quando ci sono situazioni irrisolte tra le persone coinvolte.

\*\*\*

**Interesse:** Riuscire a comunicare affettivamente anche con le persone che hanno punti di vista, valori, idee, gusti e opinioni diverse dalle mie per andare al centro essenziale delle loro esistenze.

**Periodo di sperimentazione:** Da febbraio 2016 fino a giugno 2016

**Descrizione di situazioni e condizioni:** Ho stimolato questo sentimento sia intenzionalmente, sia mettendomi in situazione di riceverlo, cioè avere un certo livello attenzionale e captare il momento interno ottimale per avanzare nella sperimentazione. Sono stati importanti i sorrisi, gli sguardi, la postura corporale. Questo è successo sia con gli sconosciuti, che con le persone del mio ambito. Con queste ultime è stato come ritrovare il sentimento che ci ha fatto avvicinare, cioè quella specie d'innamoramento che poi ha fatto scattare l'amicizia. In alcuni casi è stato utile perché sono riuscita ad andare oltre la diffidenza e incomprensione che si era creata con il passare del tempo e che ha separato "l'umano" in noi.

**Registri di me e dell'ambiente:** Ogni volta che ho iniziato la sperimentazione era presente il registro di caduta di barriere.

**Concomitanze:** Lo sguardo d'innamoramento che produce allegria interna unita al sentimento di sentirsi parte di un tutto si è risvegliato anche in momenti d'incontro con la natura, con la bellezza di alcune opere d'arte etc.

**Impedimenti e resistenze:** In genere ci sono stati impedimenti con alcune persone nell'ambito delle amicizie che sono ricadute più volte, nel corso della sperimentazione, nell'opportunismo e nell'egocentrismo e che hanno fatto vacillare le mie migliori intenzioni nel ritrovare quell'innamoramento iniziale nella nostra relazione amichevole.

**Ripetizioni:** La ripetizione più evidente, quando il tutto è riuscito, è stato il clima di allegria e pace con tutti e con una specie d'innamoramento anche con me stessa.

**Sintesi:** Lo sguardo affettivo verso gli altri ha prodotto avvicinamenti, commozioni e affetto anche verso me stessa.

**Valutazioni successive:** Nel tempo questo esercizio ha dato molti altri risultati per tutto ciò che riguarda l'accettazione della diversità che esistono fra noi esseri umani. Riesco a comunicare affettivamente con alcune persone con un ego smisurato, con persone con idee politiche e valori differenti dalle mie, cosa prima per me impossibile etc., in sintesi posso dire che ora riesco a comunicare con tutte quelle persone in cui sento una sofferenza nascosta, ma che non viene mai portata a giustificare azioni o avvenimenti avversi.

**Eventuali nuovi propositi:** Mi sorge lo stesso proposito di altre sperimentazioni, cioè semplicemente ricordarsi di questo "esercizio" nei momenti in cui entro in un clima di chiusura, in modo da modificarlo positivamente.

\*\*\*

**Interesse:** capire come riprodurre quello sguardo di bellezza che ho provato e che provo per le persone di cui sono innamorato

**Periodo di sperimentazione:** gennaio/febbraio 2015 in vari momenti della giornata e durante la settimana

**Descrizione di situazione e condizioni:** in generale l'ho fatto con persone sconosciute ed anche con persone poco conosciute ma senza interazione solo come "sguardo"

**Registri:** tutti sono belli e la loro bellezza non dipende dalla loro estetica ma dal fatto che sono esseri umani

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): alcune poesie e alcune situazioni dove questo sguardo sorgeva da solo senza che lo ricercassi

**Impedimenti e resistenze:** in effetti, ad oggi il fatto che non l'ho sperimentato con le persone vicine può essere stata una resistenza, che potrei verificare ampliando l'esperimento a persone con cui sono coinvolto, anche in situazioni di distanza

**Ripetizioni:** il cambiamento di tempo, il tempo si rallenta, aumenta la luce e i visi delle persone si fanno brillanti

**Relazioni tra gli elementi:** è stato più facile in città dove solitamente non vivo, come Firenze e Roma mentre mi è risultato più difficile ad Attigliano, forse anche perché non vi sono posti affollati e di forte disumanizzazione massificante, che mi hanno reso necessario e quasi urgente lo sguardo innamorato

**Sintesi:** questo sguardo mi pone potenzialmente ben predisposto, ma mai ho varcato la soglia dell'interazione, mai ho agito verso gli altri mosso da questo sguardo. Per me si è trattato di una contemplazione

Valutazioni successive:

**Eventuali nuovi propositi:** potrei rinnovare la sperimentazione con le persone con cui avverto una distanza, creando una condizione per avvicinarsi

\*\*\*

**Interesse:** Il proposito di innamorarmi di tutti l'ho avuto sin da piccola, cerco di farlo da adulta conservando il cuore di quella bambina. Sperimentare e apprendere questa disposizione interna per "Giocare il Grande Gioco della Vita".

**Periodo di sperimentazione:** dicembre 2015 – luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** Nel periodo in cui abbiamo iniziato, ero completamente immersa nelle sperimentazioni grazie alla condizione del viaggio in sud America che mi ha permesso di sperimentare nelle situazioni più diverse, avendo tempo ed energie a disposizione. Da quando sono tornata in Italia, "Innamorarsi di tutti" è continuata da sé, nel senso che non l'ho più intenzionata; un proposito lanciato che agisce in compresenza.

**Registri:** Commozione, grande gioia, mi sento scoppiare il cuore, leggerezza e allegria, stato sognante e ispirato, luminoso e di grazia, meraviglia, sento qualcosa sciogliersi e aprirsi, come lo sbocciare di un fiore, lo sbocciare della vita. Gratitudine. Contemplazione. Intimità. Liberazione da qualcosa dentro di me che mi crea impedimento. Fede incondizionata nell'altro, sensazione di star ricevendo un grande dono come quando ero bambina.

Riesco a richiamare una Forza immensa e una grande lucidità.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

- Anche nei momenti di difficoltà, mi tratto più amorevolmente, come tratterei una persona cara
- Riconosco situazioni in cui sono riuscita a trattare l'altro in un modo da aprirgli il futuro (avvicinamento con i miei genitori, richiamare i registri di innamoramento per affrontare discussioni e momenti molto tesi)

- Ho fatto dei sogni dopo i quali mi sono svegliata con la sensazione di aver integrato qualcosa d'importante
- Le esperienze interne si ripetono anche in ambiti e situazioni molto diversi
- L'umiltà e l'autenticità che trovo in alcune persone mi attraggono e mi connetto più facilmente con il messaggio di cui l'altro è portatore. Sento le relazioni più autentiche e sacre
- Questa sperimentazione ha creato le condizioni per "la mia Grande Famiglia" favorendone l'ampliamento

**Impedimenti e resistenze:** Difficoltà a mantenere con permanenza nel quotidiano lo sguardo di innamoramento.

Sto prendendo contatto con le mie fragilità. Lo stato d'innamoramento va a intercettare una carica enorme e potente dentro di me che quando non la riesco a veicolare, mi rendo conto di poter generare altrettanta sofferenza in me e negli altri.

**Ripetizioni:** Mi sento libera d'innamorarmi più facilmente. Sento accresciuta la fede e la certezza nella capacità di evoluzione crescente che alberga in ciascuno.

Sento con gli altri una maggiore intimità e familiarità, come se ci fossero sempre stati dentro di me in attesa della chiave per ritrovarsi.

Lo sguardo di innamoramento è contagioso. Connette con la propria parte migliore e la parola "impossibile" si dissolve.

La mia persona e gli altri mi appaiono più luminosi.

La mia corsia preferenziale è la connessione tra il mio bambino interiore e quello dell'altro. Inoltre mi capita più spesso che mi si presenti la mia guida interna bambina.

**Relazioni tra gli elementi:** Mi pare di cogliere più facilmente l'Unità intorno a me; l'amore è qualcosa che siamo e che irradiamo, una disposizione interiore intenzionale. Nel piano medio ha a che fare con chi l'altro scelga di essere e come voglia agire nella propria vita.

Sento che in primis è stato questo amore a mantenermi in vita quando ho vissuto l'esperienza della malattia. Ho sentito la sensazione fisica di questo amore che mi sanava dall'interno, che mi aiutava a tenermi qui, come un'ancora. Mi sentivo in comunione con le persone con cui dividevo questo filo di innamoramento. Eravamo un'Unica Vita. Come se si fosse compiuto quel qualcosa per cui valesse la pena vivere. Mi capita di riconnettermi a quei momenti e trovo grande conforto e speranza nel futuro.

Questa sperimentazione sento che ha molto a che fare con il motivo per cui sono qui, con ciò che ho da apprendere e espandere nel mondo.

**Sintesi:** Quando richiamo il registro di innamoramento si crea una sfera irradiante. Lo sento nel corpo che si espande e emana, è una amplificazione, una moltiplicazione energetica al servizio di un proposito chiaro, senza dubbi o incertezze. Sento risvegliarsi qualcosa che nell'ordinario non mi ritrovo e che viene da lontano e da un profondo. Ho riconosciuto ciò con chiarezza in alcune persone che ho incontrato. Questa sperimentazione sento che sta lavorando, nel padroneggiare la forza e che in fondo non importa quanta ne abbiamo a disposizione, ma cosa ne facciamo. Mi si stanno chiarendo due cose: come mai ho ricercato nella mia vita persone che vivono una marginalità e sofferenza e come mai desidero stare in relazione d'amore, cura e vicinanza. Grande slancio nella creatività e con un plus energetico. Mi accompagna la sensazione che basta un attimo e cambia la frequenza, ogni cosa si fa chiara, sperimentata nel periodo della malattia, coincidente

con il momento di questa sperimentazione. Diverse credenze si stanno scaricando come, per esempio, l'illusione della separatezza e della morte come disintegrazione, come fine senza senso. L'apprendere a riconoscere il movimento del "trattenere per sé", per poterlo sostituire con il "prendere e rimettere in circolo moltiplicato". Trattare gli altri con innamoramento non ha nulla a che fare con il soddisfare le aspettative dell'altro che, invece, genera disapprovazione, ma lo sento un profondo atto di coerenza interna. È senza dubbio un atto che libera entrambi. Chi ti ama non ti sta dando qualcosa di proprio, ma ti sta restituendo qualcosa che appartiene anche a te. Amare, un atto che salva.

**Valutazioni successive:** Sondare il tema della proporzione. Alla lunga che effetto genera questo innamoramento sull'altro? Lo aiuta? È una valanga? Come esprimerlo efficacemente?

Questa sperimentazione ha accompagnato le altre e in modo particolarmente tangibile "Comunicazione diretta" e "Un regalo", divenendo un automatismo in momenti critici da affrontare.

\*\*\*

**Interesse:** Affrontare con il registro di innamoramento, una situazione conflittuale di profonda sofferenza.

**Periodo di sperimentazione:** giugno - luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** È sorta una forte necessità di agire, mossa dai miei migliori propositi e di ancorare lo sguardo ai migliori propositi dell'altro, al di là dell'esito. Ho sentito che era il momento di dare fondo a tutto ciò che ho appreso nella vita e che guardare l'altro con innamoramento fosse l'unica ubicazione coerente e libera. Ho avuto la sensazione che il mio modo di muovermi in quella situazione avrebbe avuto molta influenza sul futuro, sulla mia unità o disintegrazione interna. C'era in ballo l'esistenza, non solo la relazione con me stessa e con l'altro.

**Registri:** Coerenza e unità interna, lucidità, connessione emotiva, riconciliazione, grande forza, libertà, tenerezza, comprensione, riconoscimento, dissoluzione, compassione, avvicinamento, superamento di limiti, rottura di catene, invulnerabilità verso ciò che rischia di disintegrarci, nausea nei confronti dell'atteggiamento di sopraffazione e degradazione.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

Ho accompagnato con serenità, lucidità ed efficacia due persone care nel prepararsi alla partenza da questa vita. Una grande forza è sorta dentro di me.

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:**

Sii scarica l'immagine dell'altro come nemico e io registro una immensa forza interna e nel corpo fisico e percepisco l'altro non separato da me, al di là dei posizionamenti culturali, sociali, politici etc.

**Relazioni tra gli elementi:** La connessione emotiva con ciò che stavo provando mi ha aiutata ad orientarmi e procedere. La sofferenza che sentivo come sensazione di dissoluzione, mi ha indicato chiaramente che questo non è ciò che voglio provare, e che fosse necessario ricercare cosa me la generasse. Ho raccontato all'altro cosa in quel momento mi facesse soffrire, ho condiviso i miei

significati e le letture di fatti e situazioni come un punto di vista e non come qualcosa di assoluto. Ho sentito che l'autenticità fosse la condizione necessaria, perché mi connessi ai miei migliori propositi. Ad un certo punto l'altro ha smesso di difendersi, dicendomi a sua volta come stava, cosa lo feriva, cosa desiderasse, i propri limiti. Ha aperto il proprio mondo interno.

Ho sentito chiara la differenza tra la sofferenza figlia della contraddizione interna che ha un forte registro di non senso, insoddisfazione e agitazione e quella sofferenza che è parte dell'avanzamento crescente che può accompagnare un'azione unitiva e liberante.

#### **Sintesi:**

Lo sguardo innamorato evidenzia le necessità di andare al di là dei contenuti, di come vengono esposti e di recuperare significati e vissuti profondi. Il livello del discorso si fa più intimo. Questa condizione libera l'altro dalle colpe della mia infelicità. Riconduce al fatto che la realtà non esiste, ma esiste la mia realtà interiore. Il registro di innamoramento mi ha aiutata a mettere in discussione l'immagine che avevo dell'altro e della relazione, creandomi quella condizione interna opportuna per prendere decisioni su come avanzare. Lo sguardo di innamoramento è imprescindibile nel lavoro di ampliamento della coscienza e unito a una grande necessità genera esiti inattesi che "in circostanze normali" appaiono altamente improbabili o addirittura impossibili. Scopriamo in noi risorse molto nascoste. La condizione di gravità estrema che ho sentito in queste circostanze è stata la molla che mi ha mossa. **BISOGNA TOCCARE IL FONDO, SENTIRCI IN PERICOLO DI MORTE (DISINTEGRAZIONE) PER TIRARE FUORI IL MEGLIO DI NOI?** Dunque che vuol dire agire per amore?

#### **Valutazioni successive:**

\*\*\*

**Interesse:** l'interesse di questa sperimentazione è tenere un atteggiamento interno "innamorato" e osservare i registri che emergono

**Periodo:** marzo 2017

**Descrizione di situazione e condizioni:** la sperimentazione è stata fatta a lavoro, nel mio negozio dove mi occupo di vendita e servizi telefonici. Ho tentato di assumere un atteggiamento di massima disponibilità interna, svincolato dalla solita logica commerciale dove il cliente è un acquirente. Mi sono spinto oltre ovvero guardare il cliente con occhi innamorati. Faccio però un distinguo in quanto l'innamoramento solitamente lo associo ad altri registri meno mentali e più emotivi/sentimentali, però mi sono sforzato a completare la sperimentazione.

La sperimentazione è stata fatta con clienti sia occasionali che conoscenti, non con i colleghi di lavoro.

**Registri:** il mio sguardo si perdeva nei lineamenti del loro viso, le loro voci assumevano un tono particolare indifferentemente da ciò che diceva, il tono mi diceva più delle parole.

Quando li guardavo negli occhi mi si apriva tutto un mondo, della persona mi giungevano registri nuovi quali disponibilità, chiusura, paura, insofferenza.... e come se mi arrivassero dell'altro dati con volume è spessore, anche la luce che loro emanavano era diversa, più densa e luminosa.

**Concomitanze:** nessuna

**Impedimenti e resistenze:** grande difficoltà a mantenere l'attenzione e riprodurre l'innamoramento, appena mi dicevo di iniziare l'esercizio mi dimenticavo subito dopo.

Grande resistenza a iniziare la sperimentazione.

Anche durante la sperimentazione c'era la parte intellettuale di me che quasi mi giudicava con scherno. Resistenza ad assumere un atteggiamento innamorato a "comando", più volte ho messo in discussione questa sperimentazione.

**Ripetizioni:** Ogni qualvolta decidevo di iniziare la sperimentazione me ne scordavo.

**Relazioni tra gli elementi:** solo oggi, a distanza di tempo comprendo l'importanza ad assumere un atteggiamento innamorato nel mondo, quanto più necessario sul posto di lavoro dove il rapporto umano è disumanizzante e dove passo la maggior parte del mio tempo. Solo oggi a distanza di anni sento la necessità interna di modificare il mio sguardo rendendolo quanto più libero e disponibile, quanto più sensibile e cosciente, quanto più innamorato possibile.

**Sintesi:** La NUU per essere al servizio dell'umanità necessita di uno sguardo innamorato tra le persone

\*\*\*

**Interesse:** riconoscere nell'altro (in tutti) quello che sento verso le persone amate. Riconoscere nell'altro quello che intendo come "modello" di Amore e che riservo solo a poche persone nella mia vita.

**Periodo di sperimentazione:** gennaio - febbraio 2016 / giugno 2016

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho provato a fare la sperimentazione ogni volta che mi ritornava in mente. Sia con persone conosciute sia con persone non conosciute. Ho riscontrato che per me è importante la corporeità dell'altro proprio proprio nel suo essere presente, nel modo di muoversi nello spazio, nel modo di portare il corpo verso il mio, nel suo odore dell'altro. Non solo l'odore fisico ma il profumo dell'essenza dell'altro. Quando queste cose non mi corrispondevano ho dovuto fare uno sforzo come una piccola spinta di una parete interna da spostare in avanti e superare.

**Registri:** sensazione che la parte essenziale (in quanto essenza) di ognuno di noi è molto simile e riconoscibile anche se spesso nascosta da molti strati e limiti autoimposti.

**Impedimenti e resistenze:** come dicevo sopra, i primi impedimenti erano erano legati alla fisicità dell'altro. E poi gli impedimenti più grossi spesso erano con le persone più conosciute: difficoltà ad andare oltre il "noto" delle persone conosciute.

**Ripetizioni:** l'altra persona acquista come una scala di colori più viva, brillante

**Relazioni tra gli elementi:** quando ho intenzionato questo sguardo d'amore verso gli altri si è amplificato anche lo sguardo d'Amore nei miei confronti. E anche se nella pratica non sono avvenute grandi azioni, ho sentito che anche l'altro ha avuto come un'apertura di cuore nei miei confronti. Una rinnovata disponibilità.

**Sintesi:** il sentimento di Amore espande la mia coscienza e quella degli altri. Intuisco che il concetto di Amore è sicuramente qualcosa di molto più vasto rispetto a quello che ho avuto finora. Ma poi, in fondo, l'Amore è un concetto? Indagini in corso :)

Aggiungo che, in alcuni momenti l'apertura di coscienza collegata alla sperimentazione mi ha amplificato anche la visione delle difficoltà e dei limiti dell'altro, dandomi la possibilità di

leggere queste difficoltà e questi limiti a partire non più dal giudizio verso l'altro, ma da questo rinnovato sguardo amorevole.

\*\*\*

## 2. Un giorno per gli altri

*Decidere quale giorno a settimana dedichiamo totalmente alle esigenze altrui e mettersi a disposizione senza che nessuno lo sappia. Si tratta di un accordo tra noi e "l'universo".*

\*\*\*

**Interesse:** Scoprire il significato profondo dell'essere disponibile senza dare gradi di priorità o importanza, ma cercare il registro di massima apertura verso gli altri.

**Periodo di sperimentazione:** da febbraio 2015 a giugno 2015.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** Pur avendo intenzionato il mercoledì come giorno di completa disponibilità nei diversi luoghi che frequento, le richieste di aiuto, solidarietà e appoggio si sono spalmate su tutta la settimana e, forse, sono anche aumentate. Ho ascoltato la catarsi di un'amica appena operata, ho messo in contatto fra loro delle persone, ho conosciuto nuove persone che si sono subito aperte con me e hanno iniziato a parlare su temi fondamentali della loro esistenza. A volte è accaduto che, semplicemente, ho avuto l'opportunità di ascoltare amici in difficoltà. Non posso dire però che nel giorno prescelto, sia successo qualcosa di diverso o di straordinario.

**Registri di me e dell'ambiente:** Chiaramente anche i registri di apertura si sono spalmati su tutti i giorni della settimana. La sensazione più evidente è stata quella che se io ci sono per te è perché non solo tu in questo preciso momento hai bisogno di qualcuno con cui interscambiare, ma anche io ho bisogno di te come essere umano, come persona che occupa il mio cuore, come mia possibilità di sentire l'umano nell'altro e sconfiggere così con le mie azioni di solidarietà, le tante ansie e paure che sono comuni sia a me, che a te.

**Concomitanze:** Ho la sicurezza che ci sono stati dei sogni, al risveglio ho cercato di ricordare qualche immagine, che però mi sono sfuggite completamente.

**Impedimenti e resistenze:** L'unico impedimento è stato quello che qualcuno mi ha detto che eravamo un po' come delle cavie... lì per lì questa cosa mi ha fermato, frenato nel sentire l'altro e poi mi fatto riflettere. Ho deciso che non mi sentivo una cavia, che questo lavoro e questa sperimentazione mi aveva portato solo belle esperienze, così l'ho ripresa e ho continuato con questo lavoro senza più preoccupazioni di manipolazioni esterne.

**Ripetizioni:** La ripetizione dei registri (cioè il sentire in più situazioni pienezza interna nel portare aiuto e compagnia agli altri) ha aiutato anche me.

**Sintesi:** Aprirsi agli altri anche per piccoli favori, ascolti, aiuti, interscambi, consigli etc. forse riempie la vita di chi riceve tutto ciò, ma soprattutto di chi compie queste azioni unitive, cioè mi ha fatto scoprire un mondo nuovo, un diverso modo di sentire gli altri, una nuova possibilità.

**Eventuali nuovi propositi:** Semplicemente ricordarsi di questa sperimentazione nei momenti in cui entro in un clima di chiusura, in modo da scardinarlo positivamente.

\*\*\*

**Interesse:** comprendere e in qualche modo verificare come un intento lanciato possa effettivamente dare direzione alla mia vita. Comprendere la relazione tra me e gli altri attraverso una richiesta fatta all'Universo.

**Periodo di sperimentazione:** giugno 2016

**Descrizione di situazione e condizione:** ho deciso di mettere a disposizione per gli altri, il mercoledì, che in genere è un giorno che dedico a me per staccare da tutto e per fare dei lavori in casa, per la casa e per me. Il primo mercoledì che ho messo a disposizione, al mattino (nel dormiveglia) ho pensato che era mercoledì e che quello era il giorno che avevo deciso di mettere a disposizione degli altri. Al risveglio non avevo la compresenza di questa cosa. Ma da subito mi sono arrivate richieste di aiuto. Non da subito mi è ritornato alla mente che fosse mercoledì e che fosse il giorno scelto per la sperimentazione. Da quel momento i mercoledì sono stati pieni di richieste. In particolare erano richieste di aiuto non materiale: supporto per una scelta, richiesta di parlare e confrontarsi. Aiuto più emotivo che pratico.

**Registri:** sensazione di una protezione che aumenta e si allarga. Protezione per me e per gli altri. Calore crescente dentro e fuori. Luminosità. Morbidezza. Sensazione che le cose sono più semplici di come sembra. La cosa difficile è proprio credere che certe cose siano semplici.

**Concomitanze:** ritrovarmi a scoprire che tutti mi chiedevano aiuto di mercoledì.

**Impedimenti e resistenze:** sensazione chiara che se avessi messo a disposizione tutta la settimana, si sarebbero impegnati tutti i giorni! Quindi un po' di timore di non avere più spazi per me.

**Ripetizioni:** richiesta di aiuto per scegliere. Spesso la scelta era tra cose da eliminare di vecchio e l'accoglimento di qualcosa di nuovo.

**Relazioni tra gli elementi:** sensazione che in questo momento storico siamo tutti più soli di quanto sembra e abbiamo tutti bisogno degli altri.

**Sintesi:** con che modalità in genere io aiuto gli altri? Come sto mentre lo faccio e quali sono gli intenti che mi muovono? Che significa aiutare? Mentre aiuto l'altro lavoro in qualche modo su me: quindi alla fine chi sta aiutando chi?

\*\*\*

**Interesse:** osservare in che modo e che registri si manifestano nel momento in cui si intreccia il dare spazio, in termini di disponibilità, e in che modo le circostanze/eventi si collegano

**Periodo di sperimentazione:** febbraio/giugno 2016. Lavorando tutti i giorni in una condizione di 8 ore in ufficio ho deciso di non fissare un giorno ma di lasciare agire il mettermi internamente disponibile.

**Descrizione di situazione e condizioni:** Le situazioni in cui ho sentito registri interessanti riguardano mia sorella, un'amica e mia zia che si stava avvicinando al momento della morte. In tutti e tre i casi gli eventi si sono concatenati affinché molte volte mi venisse richiesta presenza fisica. Ciò che poi sentivo mi venisse tacitamente richiesto era una vicinanza affettiva ed emotiva: un "esserci".

**Registri di me e dell'ambiente:** Non era importante cosa stessimo facendo, ho sentito che l'altro percepiva il mio esserci e la possibilità di trovare in me una porta aperta. Si percepiva uno scambio reciproco di fiducia ed il clima tra noi era di comunione e serenità.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): Considerando che, normalmente devo porre attenzione nella gestione degli appuntamenti per evitare di rimandare oppure sovrapporre incontri, tutto avveniva e si incastrava perfettamente senza difficoltà organizzative.

**Impedimenti e resistenze:** timore di perdere i miei spazi.

**Ripetizioni:** Fluidità nel programmare incastri di appuntamenti. Comprensione reciproca dell'importanza del "come" a discapito del "cosa" facessimo.

**Relazioni tra gli elementi:** Scelgo di dare disinteressatamente e gli eventi accadono e non si pongono impedimenti pratici ed organizzativi. Sorgono domande: Quanto poco tempo dedico alla "possibilità" di dare aiuto non legato alla materialità nella sua forma canonica? Per me, che normalmente sono molto disponibile nelle cose pratiche, cosa c'è di valido e di veramente disinteressato in questa disponibilità?

**Sintesi:** Darsi disponibile fino in fondo è una scelta interna che va oltre il fattore pratico ed organizzativo legato alla quotidianità. In questo momento di saturazione di impegni sento necessario rivedere le priorità per dare un valore differente al tempo che vivo con l'altro.

**Valutazioni successive:** Mesi dopo la sperimentazione ho lasciato agire il registro a cui ero giunta per poi decidere di liberare molto tempo utile per valorizzare l'incontro con l'altro. Nel liberare tempo la mente ha meno appigli ingannevoli a cui agganciarsi (fuga da se stessi): ho sentito maggiore libertà e verità interna nell'incontro. Il "cosa" è diventato meno importante ed il "come" e il "chi" sono maggiormente protagonisti.

Eventuali Nuovi propositi:

\*\*\*

**Interesse:** capire la relazione tra la disponibilità che offro "all'universo" attraverso richieste alla Guida Interna\*, ed eventi concomitanti

Periodo di sperimentazione: marzo/maggio 2015

**Descrizione di situazione e condizioni:** la mattina e la sera prima di coricarmi chiedevo, e in altri momenti eventuali del giorno, dentro di me di compiere azioni disinteressate di aiuto ad altri, dandomi disponibile ogni lunedì. In quel periodo ero abbastanza libero da impegni, vivendo in un piccolo paese ho rivolto le mie richieste pensando alla mia comunità. Dopo 3 lunedì che venivo contattato da altri che mi chiedevano disponibilità di aiuto (solitamente per l'intera giornata o quasi), mi sono reso conto che si stava avverando ciò che richiedevo dentro di me. Non so perché ma non lo collegai al primo lunedì, come se si fosse trattato di un episodio casuale o di un momento come altri ne capitano. Dopo quei tre lunedì per altri quattro, a parte due che non c'ero per impegni, si sono realizzate le mie richieste, tra cui fare una notte all'ospedale al Pronto Soccorso, accompagnare una persona tutto il giorno a Roma, costruire mobili per un amico, un trasloco e stare assieme a un amico per appoggiarlo sentimentalmente in situazione di difficoltà relazionale.

Solitamente l'aiuto era legato alle difficoltà tipiche di soldi, coppia, casa, insomma al piano medio, veniva da necessità e fatiche, era un classico "mi dai una mano a...".

**Registri:** il registro è legato allo stare, alla presenza al di là del fare cose. Spesso il fare era di poco tempo, ma poi decidere di stare con loro mi portava a pranzare o cenare assieme, insomma, accompagnare anche per altre cose fuori dalla necessità iniziale. In questo stare si rivelava il vero senso del mio accompagnare, spesso dietro una richiesta pratica se ne celava una più ampia, di appoggio anti ansia ad esempio, come nel caso di una persona che chiedeva un aiuto per i mobili ma poi in realtà abbiamo parlato tutto il giorno dei suoi timori per il trasferimento in un altro paese.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): sostanzialmente le richieste di aiuto di un certo impegno nel giorno in cui mi sono dato disponibile.

**Impedimenti e resistenze:** ad un certo punto ho come chiuso la sperimentazione per un timore di perdere i miei spazi, nel momento in cui mi sono accorto che se mi fossi dato disponibile 24h su 24h avrei potuto dedicare la mia intera vita ad altri e questo non mi tornava, o meglio mi risultava come un annullamento di me stesso.

**Ripetizioni:** in generale che l'aiuto apparentemente pratico, poi si verifica sostanzialmente come un accompagnare in profondità

**Relazioni tra gli elementi:** il mio dare disinteressato, e la mia precisa disponibilità ciclica e di tempo, hanno scatenato una forte "coincidenza", difficile da realizzarsi per così tante volte. Deduco, quindi, che un determinato offrirsi al mondo, senza sacrificio o dovere, ma mosso dalla mia serenità e dal piacere di incontrare gli altri, ha "piegato" gli eventi a favore di questa mia intenzione.

**Sintesi:** la vita, che esperimento spesso complicata e difficile, piena di impedimenti si rivela in questa forma mostrandomi il mio modo di offrirmi al mondo? E di conseguenza è importante chiedermi profondamente: voglio veramente dedicare la mia vita agli altri in questa forma così diretta o mi continua a stare bene quella indiretta fino ad ora perseguita, che consiste nello sviluppare conoscenza ed esperienza per donarla ai posteri? \*

**Valutazioni successive:** a distanza di tre anni questa domanda ancora non trova risposta, per me non vi è nessun dubbio sulla direzione da seguire, quello che mi preme è risolvere in che forma voglio agire nel mondo che mi lasci completamente libero.

**Eventuali nuovi propositi:** sperimentare diverse forme di dare agli altri in maniera disinteressata.

\* Sono un ricercatore sperimentale, che pubblica testi e ricerche

\*\*\*

**Interesse:** Sperimentare cosa significhi e cosa comporti scegliere di vivere a disposizione degli altri.

**Periodo di sperimentazione:** dicembre 2015 – luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** Questa sperimentazione è iniziata durante la seconda parte del mio viaggio in sud America, quando l'ho potuta mettere al centro di tutto ciò che facevo. Lì il mio giorno a disposizione per gli altri non è stato un giorno solo, ma quasi tutti i giorni. Anche quando sono tornata in Italia la cosa ha continuato su questa scia.

**Registri:** Qualcosa dentro che si va ampliando. Tenerezza, forza, commozione, intimità, tanta più energia e un cuore grato.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

Penso a qualcuno e questa persona mi chiama o in qualche modo si fa presente; penso intensamente ad una persona, la chiamo e scopro che è in un momento particolare; io sono in un momento in cui sento necessità di vicinanza, di aiuto e persone che non sento da un po' si interessano a me e mi chiedono come sto.

Relazione tra l'aver fatto spazio dentro e fuori di me, l'averne colto di volta in volta il messaggio e l'aver agito.

All'estero: Una vecchietta su un bus mi ha pagato il biglietto perché l'autista aveva il divieto di prendere la mia banconota in quanto di taglio troppo grande. La signora non volle nulla, facemmo amicizia e mi disse che voleva che facessi solo una cosa, che mi tenessi pronta a stare a disposizione di un'altra persona qualora ce ne fosse stato bisogno.

Faccio sogni rivelatori e integratori, liberano comprensioni, li trovo connessi a cose che accadono nel piano medio.

Scambio di doni preziosi.

Anche questa sperimentazione, come "innamorarsi di tutti", mi affascina molto e tocca le mie corde più profonde. L'idea di una vita a disposizione degli altri non solo come intenzione che mi muove nel mondo, ma anche come stile di vita, ha sempre avuto un grande tropismo per me. Sperimento il dialogo silenzioso, spesso nasce spontaneamente quando abbraccio qualcuno. Si esprime in: una invocazione di luce sulla persona, un'espressione dei sentimenti che sento verso questa persona, un incoraggiamento affinché si connetta al suo profondo. Gli abbracci si sono fatti più intensi. Mi sto godendo sia lo stare insieme senza doverlo incastrare in agenda, sia essere flessibile, adattandomi alle esigenze degli altri.

Si sta scaricando la necessità di fare cose per essere utile al mondo. Il vuoto, finalmente, si è affacciato nella mia vita come nuova aspirazione.

**Relazioni tra gli elementi:** Apprendere a leggere i segni del sacro.

**Sintesi:** Sperimento un ampliamento della Mia Grande Famiglia. Ognuno compie una funzione nell'alchimia delle relazioni umane e di alcune persone a me vicine. Tutto è molto più chiaro. Muoversi intorno al tema della cura richiede una buona centratura. L'aiutare gli altri è solo una parte del vivere con uno sguardo di cura. Si tratta più di un modo di stare al mondo. Mi ha accompagnata molto la domanda interna: "Come vorresti essere trattata in questa situazione?", "Cosa ti sta chiedendo l'altro, veramente?" Spesso la richiesta silenziosa è lo stare, è il sentirsi accompagnati, il sentire l'altro vicino e partecipe. Riconosco che l'altro ha esattamente le mie umane necessità. Mi sento più solidale verso gli altri. La riflessione riguarda la liberazione di tempo-energia. Il tempo a disposizione non coincide necessariamente con il porsi a disposizione degli altri. Occorre un'intenzione. Tante persone nel mondo hanno molto tempo a disposizione, ma questo non produce necessariamente una disposizione verso gli altri. Spesso gli altri fungono da riempitivo. Quando nella mia vita ho avuto più tempo, ho preso coscienza di quanto spazio avessi dentro di me, liberando energia e creando una interessante condizione di vuoto che ha prodotto uno stare più presente a me stessa e con gli altri. Sperimentare una presenza degli altri più autentica nella mia vita ha generato una sensazione di ampliamento, di spazio che più si riempie e più si amplia. Ho iniziato a percepire con maggior facilità tutta una serie di segni, ho iniziato ad ascoltare e osservare di più, più dentro, "più oltre", ad averne fiducia e a fare collegamenti. Una vita in cui ho avuto tempo ben proporzionato sia per gli altri che per me e tempo per elaborare. Non ho sentito alcun doverismo, ma un desiderio di esserci, la vita delle persone a me vicine mi riguarda più direttamente di quanto pensassi. La caduta dei riferimenti

esterni ci pone di fronte alla ineluttabile necessità di centrarci, per avere una relazione significativa col mondo.

\*\*\*

**Interesse:** darsi disponibile per un giorno senza riserve

**Periodo:** marzo - aprile 2017

**Descrizioni di situazioni e condizioni:** come metodo sperimentale ho adottato il seguente, alquanto particolare, ovvero dopo una pratica di rilassamento e fatta richieste alle mie guide di accompagnarmi, invocavo "l'universo" affinché la mia richiesta potesse giungere a che ne avesse bisogno, chiedevo al cielo, al vento, all'acqua di ascoltarmi e traghettare la mia richiesta.

**Registri:** registro di pace interiore, consapevolezza che gli dei hanno ascoltato le mie richieste.

**Concomitanze:** nessuna

**Impedimenti e resistenze:** per un momento quando ho sentito che l'altro si stava approfittando della mia disponibilità ho registrato frustrazione

**Ripetizioni:** nessuna

**Relazioni tra elementi:** Negli anni l'universo, ossia questa unione di pianeti, costellazioni, sistemi solari fino a poi giungere al nostro pianeta ovvero il sole, il cielo, le acque, il vento li sento sempre più veicoli per le mie richieste e le mie preghiere. Mi rivolgo solitamente a loro. Con il tempo hanno acquisito grande familiarità. Penso che internamente avverto questa forte appartenenza all'universo. Mi sento un atomo dell'universo.

Relaziono quindi l'osservazione che la sperimentazione mi ha portato a fare collegamenti con il tutto, questo parlare all'universo mi ha connesso ulteriormente ad esso, il senso di separazione che vivevo nel passato non c'è più, il tutto e parte di me.

L'universo è per me, io ne sono parte.

Io sono per gli altri e gli altri sono per me.

**Sintesi:** Nella NUU servirà renderci disponibili, la nostra vita dovrà ridimensionare le sue continue richieste, il nostro IO avrà sempre meno spazio.

La parola INSIEME sostituirà definitivamente la parola "personalmente".

**Eventuali nuovi progetti:** Approfondire sempre di più questo dialogo interno con il tutto. studiare l'universo e trovare relazioni con la vita sulla terra.

\*\*\*

### **3. Comunicazione di valorizzazione delle virtù**

*Meditiamo sulle persone che conosciamo bene chiedendoci: quale catena e quale limite alla sua crescita noi interpretiamo sia legato a un suo talento che non riconosce a se stesso? Quale suo limite, di cui sappiamo che l'altro ne soffre, si potrebbe rompere a partire dalla valorizzazione di una sua virtù? Sentire il contatto con lui e chiedere alla Guida Interna che attraverso il mio sguardo profondo lui/lei possa riconoscere la sua autocensura e abbia così la possibilità di liberarsene. Un limite alle sue virtù, un limite alle sue caratteristiche.*

*Incontrare questa persona e dirgli chiaramente che gli riconosciamo quella virtù, che gli riconosciamo quel talento e caratteristica, e che sentiamo che questa sia ancora da scoprire fino in fondo, che sia da valorizzare e mettere nel mondo.*

\*\*\*

**Interesse:** spronare l'altro ad osservare sé stesso oltre ciò che normalmente vede

Periodo di sperimentazione: marzo 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** non ho direzionato la persona piuttosto è stata una predisposizione interna a cogliere la situazione giusta. La chiacchierata "occasionale" con un'amica è stata il gancio alla sperimentazione. È stato interessante osservare nel mentre chiacchieravamo che intanto in me era attiva una parte interna che si stava rendendo conto che questa situazione era "buona occasione" da cogliere ai fini della sperimentazione.

**Registri di me e dell'ambiente:** prima di esprimermi ho raccolto i pensieri, in situazione, provando ad immaginare quale tipo di modalità di esposizione fosse più utile per l'obiettivo da raggiungere, dall'abituale sentirmi la "buon amica", che tenta di fare e dire la cosa giusta, in realtà mi sono resa conto che questo atteggiamento alimenta una mia necessità non utile ai fini della comunicazione in sé.

Affermavo ciò che pensavo ma, a differenza delle volte precedenti, ho riconosciuto e valorizzato una sua virtù, modificando di conseguenza l'abituale modo con cui le parlo. Durante la chiacchierata è stato interessante osservare che l'altro ha colto questo mio diverso modo di parlarle e di valorizzare la virtù che le riconoscevo nel come affrontava l'argomento in questione.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Relazioni tra gli elementi:** Ritrovo similitudine di registri con la sperimentazione 2 "Un giorno per gli altri" (rendersi disponibile ed osservare che si creano occasioni da cogliere) e la sperimentazione n.7 "Un regalo" (la componente egocentrica per cui il dare/fare per gli altri alimenta una personale necessità). In ogni caso in questa sperimentazione ho osservato che l'altro ha colto il senso delle mie parole, lasciandomi la sensazione di aver comunicato in modo chiaro e pulito quello che era importante che le dicessi.

**Sintesi:** Dopo la sperimentazione ho avuto modo di consolidare un modo più coerente per me e più efficace nella comunicazione diretta.

**Eventuali Nuovi propositi:** Sperimentarla nuovamente facendo un elenco di persone a cui voglio comunicare una virtù che gli riconosco attraverso un dono fondendola con la n.7 "Un Regalo".

\*\*\*

**Interesse:** stimolare l'altro a superare un momento di difficoltà attraverso la valorizzazione di una sua virtù

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** ambito familiare, in un confronto su un tema di lavoro. La preparazione è stata quella di connettersi, domandarsi quali virtù potessi valorizzare per aiutare l'altro ad affrontare le difficoltà del momento.

**Registri di me e dell'ambiente:** desiderare profondamente che l'altro creda in alcune sue virtù, soprattutto che queste modellino e cambino un suo approccio biografico con la sfera lavorativa.

Mi sono sentito coinvolto nella vita dell'altro, come se io fossi lei, la sua tematica era la mia, ma senza identificazione, come un avvicinamento fianco a fianco di complicità.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): l'altra persona nel giro di pochi giorni ha avuto l'occasione pratica di mettere nel mondo le proprie virtù, in maniera nuova dal suo modo di porsi, più proporzionato.

**Ripetizioni:** ho dovuto in più occasioni ripresentare all'altra le virtù perché è come se in lei, a distanza di poco tempo, si perdesse il contatto consapevole con questi suoi aspetti.

**Relazioni tra gli elementi:** le credenze radicate che sminuiscono l'essere umano impediscono il riconoscimento delle proprie virtù. Questo sguardo si interrompe per alcuni momenti, ma poi queste nubi scure tornano ad agire togliendo luce alla nostra vita.

**Sintesi:** se una virtù è negata da una credenza radicata, nella persona e nella società, sarà necessario tornare costantemente a riconoscerla, e soprattutto sarà fondamentale agire mossi da quella virtù, per permettere un radicamento di un altro tipo di credenza basata sulle proprie caratteristiche positive.

**Eventuali Nuovi propositi:** continuare questa sperimentazione con persone che erano in lista ma che per diversi motivi sono saltate.

\*\*\*

**Interesse:** questa sperimentazione si è quasi automaticamente innestata in un'altra sperimentazione che è "L'ultimo saluto". Quindi mi sono chiesta: se fosse l'ultima volta che vedo queste persone, cosa riterrei utile valorizzare di loro?

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** nella settimana in cui ho sperimentato "L'ultimo saluto", ho sentito che quella sperimentazione fosse unita a questa. Forse anche perché ho deciso di fare "L'ultimo saluto" con i miei allievi. E quindi ho sentito di poter pensare di dire loro le migliori caratteristiche e virtù che gli riconosco. Quando ho sperimentato con allievi singoli si è aperto un dialogo con le persone, sulle virtù che io mostravo loro. Nei gruppi invece ho colto dalla situazione, le cose da dire e messo in risalto il meglio di ognuno. Non ho scelto prima le virtù da dire all'altro: mi sono fatta ispirare al momento cercando di stare aperta e ricettiva.

**Registri:** ho sentito grande emozione nelle persone quando sottolineavo loro le loro virtù e migliori caratteristiche. E anche io mi sono emozionata vedendo la loro emozione. Ho avuto chiaro il registro di Azione Valida.

**Impedimenti e resistenze:** non ho avuto impedimenti in questa sperimentazione. È l'unica in cui non ho avuto resistenze di nessun tipo.

**Ripetizioni:** la cosa fondamentale che credo di aver passato a tutti e che univa tutte le virtù e le migliori caratteristiche di tutti era: "abbi fiducia in te. Amati. Apprezzati di più".

**Relazioni tra gli elementi:** in tutte le sperimentazioni fatte, io avevo il ruolo dell'insegnante. In qualche modo questo mio ruolo ha facilitato la mia condizione di poter con semplicità sottolineare ed evidenziare le virtù e qualità degli altri. E ho sentito che questa mia amorevolezza non ha per niente toccato il mio ruolo: lo ha anzi rafforzato. Ma non in maniera egoica, nel senso di confermare un ruolo che rafforza l'io; ho sentito invece che veniva riconosciuto quel ruolo come qualcosa di importante e che quello che stavamo facendo insieme avevo un significato profondo.

**Sintesi:** Il fatto che si sia innescata "Comunicazione di valorizzazione delle virtù" in automatico durante "L'ultimo saluto", mi fa pensare che in qualche modo è necessario per me valorizzare di

più le virtù mie e degli altri. Probabilmente lo faccio troppo poco e questo crea un atteggiamento non sempre positivo e propositivo verso la vita. Di certo comunque, credo che questa sperimentazione sia stata molto forte proprio perché si è innescata durante “L’ultimo saluto”.

**Nuovi propositi:** Ho necessità di apprezzare di più le cose belle e positive. Di ringraziare anche di più per tutto il bene e il bello dell’esistenza.

\*\*\*

#### **4. Meditare sulle forme di relazione**

*Prendere delle persone significative nella mia vita e ridurre a diverse forme geometriche la mia relazione con loro, secondo le pratiche di Autoliberazione (parte di Operativa). Questa riduzione che ci porta a vedere in maniera sintetica e simbolica il sistema di tensioni tra me e gli altri, ci servirà come base per meditare sulle conseguenze del nostro attuale modo di immaginare i rapporti, ed eventualmente cambiare ciò che non ci fa sentire liberi e coerenti.*

\*\*\*

**Interesse:** Usare la forma grafica, che è impersonale e non portatrice di clima, per comprendere meglio i nodi che impediscono di far crescere le relazioni.

##### **Dalla forma grafica all’azione diretta**

Dopo aver ridotto a simboli, utilizzando punti, linee, forme aperte e chiuse, alcune relazioni con persone per me significative, ho notato che sono tutte forme essenziali che evidenziano come tendenza un rifiuto della violenza, delle angolature, degli spigoli e una ricerca della morbidezza nei rapporti. Quando noto un cambiamento di questa morbidezza nel rappresentare graficamente alcune relazioni, vuol dire che ci sono stati dei problemi e che alcuni rapporti si sono deteriorati o interrotti, dunque c’è una corrispondenza fra le tali relazioni e le forme grafiche. Nelle relazioni difficili sono apparsi spigoli o angoli acuti.

##### Disegno numero 4/5:

Come fare affinché il clima positivo di vicinanza che sperimentiamo durante gli incontri di meditazione e interscambio, permei anche le nostre relazioni nel quotidiano in quanto noto che spesso manca un’attenzione alla quotidianità dell’altro. La grafica mostra dei segni isolati che si uniscono quando si dirigono verso un cerchio che rappresenta il parco, luogo di seminari, d’interscambio e di meditazione.

È necessaria un’ulteriore osservazione per potere prendere qualsiasi tipo di decisione di cambio morfologico, di comunicazione e di azione. L’ideale sarebbe che tutti i segni si unissero in un cerchio più grande che rappresenterebbe sia la quotidianità, che il parco.

##### Disegno 5:

Studio la relazione fra me e una persona molto più giovane. Nel disegno escono fuori due cerchi, uno più grande e l’altro molto più piccolo. La grafica del nostro rapporto è sbilanciata ed è rimasta bloccata a venti anni fa. Nasce il proposito di invitare questa persona a incontrarci per ripercorrere insieme la nostra storia, curiosa e intensa, e per poter arrivare ad avere un rapporto paritario. L’intento è di vedere questa persona come un adulto, piuttosto che come adolescente, superando così il fattore fisico. I due cerchi devono diventare uguali.

\*\*\*

**Interesse:** osservare le forme morfologiche date alle singole relazioni affettive e la relativa sensazione che sentivo collegata.

**Periodo di sperimentazione:** week-end luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** al Parco di Attigliano con altri componenti del gruppo di sperimentazioni: circa 3 ore di tempo dedicato per questo tipo di lavoro. Ho elencato le relazioni che volevo prendere in considerazione: fratelli, due amici con cui ho fatto per molto tempo lavori di autoconoscenza, un'amica, un gruppo di 6 persone con cui partecipo ad un laboratorio e poi singolarmente con uno solo di loro, mia sorella e mia cugina e poi uno solo con mia cugina, un mio ex fidanzato con cui avevo ripreso rapporti da poco. Per ogni relazione ho rappresentato sotto forma di disegno/simbologia seguendo molto cosa mi veniva al momento per ognuno.

**Registri di me e dell'ambiente:** Quando ho dovuto scegliere su quali relazioni sperimentare mi è sorta quasi subito la sensazione della "necessità della scelta": considerare rapporti che per me hanno un valore e per i quali ho interesse a trovare nuovi spunti e punti di vista nell'osservare loro e me nello stare insieme. Post sperimentazione ho avuto modo di verificare che le immagini che avevo disegnato erano "a colpo d'occhio" effettivamente una buona sintesi della nostra reciproca relazione: non avrei potuto scambiare alcun disegno da un rapporto all'altro, era un fermo immagine che mi dava l'esatta sensazione della relazione. Il fattore comune di tutti i disegni è stata la sensazione generale che in tutti oltre il legame affettivo ho sempre anche rappresentato attraverso uno o più simboli (punte o linee spezzate) la tensione che di solito ha quel particolare rapporto: .

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:** Difficoltà nel capire che tipo di forma ha una relazione: individuare il focus su cui poggia il nostro legame e quello di tensione che avverto per ogni rapporto considerato.

**Relazioni tra gli elementi:** la sperimentazione ha evidenziato una mia già conosciuta caratteristica: quasi tutte le forme scelte tendono al "morbido", al cerchio, al tondo. Questa tendenza me la riconosco sia nel manifestare un atteggiamento inclusivo, indipendentemente dal grado di conoscenza, sia nel non accettare internamente la mancanza di armonia nei miei rapporti umani, come un voler tentare di trovare una chiave di armonizzazione anche là dove ci sono tensioni più o meno bloccanti della relazione. Guardando tutti i disegni, le varie forme viste nel loro insieme mi hanno chiarito che tutto può concorrere all'equilibrio e all'armonia di un rapporto e che "le punte" non sono sempre un ostacolo.

**Sintesi:** tendo verso una comunicazione diretta fluida, senza giudizio, includendo l'altro senza distanza emotiva, rispettando l'altro anche se la scelta non incontra il mio punto di vista. Ho utilizzato forme articolate soprattutto quando la relazione ha una particolare carica affettiva arricchendola di particolari. Da questa caratteristica è sorta poi la riflessione: vorrei passare da forme "complesse" a nuove più semplificate che siano rappresentazione dell'essenza che ci unisce nella relazione.

**Valutazioni successive:** quasi due anni dopo, in contemporanea ad altri lavori di osservazione interiore, mi sono resa conto che il mio approccio in queste relazioni è cambiato: osservare attraverso un disegno la realtà di come percepivo quella relazione è stato chiarificatore e mi ha fatto continuare ad osservarle guardando realmente l'altro per quello che è.

**Eventuali Nuovi propositi:** Semplificare ed essenzializzare, da ripetere la sperimentazione anche con altre relazioni che sento importanti sia familiari che di amicizia.

\*\*\*

**Interesse:** scegliere alcune relazioni e ridurle a simbolo. Comprendere tramite il simbolo ricavato, come la relazione si sviluppa, può eventualmente evolvere, cambiare e cosa nella relazione funziona e cosa no.

**Periodo di sperimentazione:** ritiro col gruppo al Parco di Attigliano - luglio 2016

**Descrizione di condizioni e situazioni:** ho scelto quattro relazioni diverse, qualcuna serena e qualcuna conflittuale. E anche qualche relazione con dei singoli e qualche relazione con dei gruppetti. Ho avuto molta difficoltà nella riduzione a simbolo in particolare per le relazioni conflittuali.

**Registri:** la difficoltà della riduzione a simbolo mi ha dato un senso di disorientamento verso le relazioni prese in esame. Sensazione di scoperta di particolari importanti quando la riduzione è riuscita.

**Impedimenti e resistenze:** la difficoltà nella riduzione a simbolo è dovuta credo sia alla poca chiarezza in alcune situazioni, ma anche ad una mia difficoltà ad andare al nocciolo della questione, a schematizzare percezioni interne e sentimenti. Nel momento della riuscita invece, c'è stata la scoperta che il colpo d'occhio sul simbolo mi ha aiutata a focalizzare meglio i dettagli della situazione.

**Ripetizioni:** mancanza del fuoco, dell'essenza della relazione.

**Relazioni tra gli elementi:** le relazioni che ho notato per queste sperimentazioni sono proprio di tipo visivo: tendo a creare forme tondeggianti, poco spigolose. Credo che dipenda dal tentativo di voler sempre addolcire in qualche modo le durezze di contatto e anche il tentativo non sempre valido, di "apparare" le situazioni e le relazioni.

**Sintesi:** mancanza del fuoco della relazione, in tutte le relazioni prese in esame. E quindi cosa è essenziale per me in ogni relazione? Cosa è essenziale per risolvere le relazioni conflittuali? Per me è stato importante comprendere la difficoltà di ridurre a simbolo. Indagando sulla difficoltà mi è stato chiaro che essa rappresenta per me, l'incapacità di andare in certi rapporti all'essenza, al cuore. Come se mancasse la chiarezza di dove sia il fuoco della relazione. Dove mi incontro davvero con l'altro?

**Nuovi propositi:** comprendere i fuochi delle relazioni. Comprendere l'essenza dello stare in relazione.

\*\*\*

**Interesse:** capire il sistema di tensioni e di distensioni nelle relazioni per poter agire positivamente su di esse

**Periodo di sperimentazione:** ritiro di luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** ritiro col gruppo al Parco di Attigliano

**Registri di me e dell'ambiente:** sono state simbolizzate le seguenti relazioni.  
Io e la mia coppia

Siamo molto uniti e ci divertiamo assieme, ma anche molto passionali, soprattutto negli scontri.

Rendo simbolica la situazione di scontro.

Gruppo di Lavoro sulla Nazione Umana Universale  
Circolazione di energia di divertimento e rilassatezza

Io e un amico A.

Situazione di apparente parità ma di latente frustrazione e mancanza di parità da parte sua nei miei confronti

Io e un amico B.

Distanza e mancanza di comunicazione da parte sua nei miei confronti

Gruppo di Studio Ascesi

Siamo in tanti che si alternano e cambiamo

Decido di approfondire la relazione con l'amico

Approfondimento: Relazione con A.

Con A. vedo la relazione tra il suo sentirsi secondario e il mio ruolo predominante. Potrei ridimensionare il mio ruolo e dare spazio di iniziativa e di inventiva all'altro se fossi d'accordo coi contenuti dell'altro, ma sostanzialmente non lo sono. In fondo desidero che sia l'altro a dimensionarsi ai miei criteri e forme. Di fatto la mia disponibilità a fare le cose al 50% non è reale perché desidero che le cose vadano in un modo e non in un altro.

Quindi la forma di relazione alla pari non si può avere se non c'è un pari interesse in una stessa direzione. A volte si dice o si pensa che sia reciproco e paritario, fino a quando non si scopre che in realtà sono altri gli interessi e le direzioni che agiscono tacitamente e danno direzione alla relazione.

Non so bene quali siano i suoi, ma quello che farò è di esplicitare i miei interessi e i miei timori, evidenziando i punti in cui tendo a controllare e non cedere per paura che il progetto comune diventi qualcosa che non mi corrisponde.

-----

La situazione si è come bloccata per un certo periodo dato che si erano create questa discordanza e disarmonia, questo stacco mi ha permesso di riformulare un atteggiamento e di fare un passo indietro rispetto ad alcuni campi di competenza svolti in maniera diseguale.

Le situazioni analizzate non hanno ricevuto da questa analisi una vera e propria riformulazione, ma sento che dentro di me c'è stata una presa di posizione rispetto a dei comportamenti come un rifiuto, e questo è stato possibile grazie alla distanza che ho messo coi simboli.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:** la ripetizione comune della traduzione a simbolo del sistema di tensioni e distensioni è l'azione esplicita o implicita di un certo controllo e timore di non fare ciò che desidero attribuendolo agli altri.

**Relazioni tra gli elementi:** il controllo in generale si esprime con una certa rigidità dell'io.

**Sintesi:** in questa sperimentazione si è resa ancor più evidente come la presenza di un forte ego non porti all'incontro con gli altri. Inoltre la perdita di controllo da parte dell'io non porta necessariamente a fare ciò che non voglio, a fare ciò che vogliono gli altri. Questa credenza di base è quella che giustifica una certa "lotta" per il territorio nel lavorare con altri.

**Valutazioni successive:** la tendenza ha continuato ma si è assottigliata da un lato, mentre dall'altro vi è stato un retrocedere nel lavorare con gli altri

**Eventuali Nuovi propositi:** sviluppare e costruire un'esperienza di relazione che porti alla credenza che la diversità è una ricchezza e dato che per incontrarsi bisogna lavorare ad un livello di profondità maggiore, che anziché creare distanza o scontro la cosa più valida è creare maggiore profondità affettiva e vincolo umano.

\*\*\*

## 5. La mia grande famiglia

*Fare una lista di persone che sento come fratelli e sorelle. Cosa me li fa sentire in questo modo? Che cosa ho fatto io e cosa hanno fatto loro per essere inclusi in questa cerchia affettiva? Chiedersi perché li registro in quel modo e dove li registro nello spazio di rappresentazione. Annotare in un'altra lista nuovi eventuali fratelli e sorelle che voglio aggiungere alla mia grande famiglia e fare con loro quello che credo mi porterà a sentirli parte della mia grande famiglia.*

\*\*\*

**Interesse:** Prendere contatto e consapevolezza di questa forza che si espande in funzione della mia evoluzione crescente e che sento come fulcro della mia dimora interna, come parte più preziosa di me.

**Periodo di sperimentazione:** Ritiro 1 e 2 luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:**

**Caratteristiche della mia grande famiglia:** Un filo rosso caricato affettivamente, per alcuni di loro non riesco ancora a spiegarmi precisamente il perché. Sicuramente il motivo non è relazionato solo a come l'altro si muove, ma a cosa sento che mi trasmette e a come mi sento io grazie alla sua vicinanza. Sento che è sicuramente qualcosa di positivo, al di là del tipo di storia e contesto in cui la nostra relazione è nata e si sviluppa. Non è importante se ci frequentiamo o meno, con quale frequenza, etc. anche perché qualcuno non è più in questo spazio e in questo tempo, mentre altri sono parte di contesti lavorativi del passato.

Ognuno di loro, per motivazioni diverse, mi riconduce alle migliori aspirazioni, mi aiuta a rinnovare e restare con fede nella ricerca e a restare connessa con la necessità di avanzare con libertà .

Relazioni che generano liberazione e ampliamento, in cui la reciprocità non è una caratteristica necessaria. Sento che ci unisce una sorta di alchimia.

Ho sentito di ri-conoscerli, come quando ritrovi qualcuno che hai incontrato nel passato, ma non ti ricordi più in che circostanze.

Contribuisce al mio lavoro di configurazione della dimora interna.

Sento che il nostro incontro è alchemico. Ogni incontro penso che lo sia, ma in questi casi lo percepisco con molta più nitidezza e ne individuo con più facilità la funzione che abbiamo nell'avanzare.

Associo a molte di queste persone alcuni avanzamenti, una liberazione di energia, un grande Senso, una Gioia.

Ci sono persone molto diverse in valori, scelte e vissuti (come ad esempio gli utenti dei servizi in cui ho lavorato).

Ogni persona ci sta per alcune, per tutte o solo per una di queste caratteristiche. Ci sono sicuramente motivazioni che adesso non focalizzo ancora, cose che mi sfuggono. Sono consapevole che potenzialmente tutti (anche quelli che ancora non ci sono) potrebbero avere le caratteristiche per stare nel cerchio.

Una caratteristica comune a tutti, è il mio registro dell'apprendere da loro: in modi molto diversi da ognuno apprendo come avanzare, ognuno contribuisce o ha contribuito al mio progredire.

### **Registri e ubicazione fisica:**

Prima esperienza: è stata molto bella e commovente, simile a una esperienza di forza. La sfera è giunta all'ombelico, espandendosi poi insieme al respiro. Nella sensazione di ampliamento ho sentito localizzarsi la mia grande famiglia. Ho provato una grande commozione che pian piano saliva fino al cuore, il battito cardiaco si è accelerato e nello spazio di rappresentazione ho visto un chiarore diffuso, privo di immagini. Ho iniziato a sentire una grande densità in tutto il tronco, nelle mani un formicolio come un solletico e nelle braccia una scossa elettrica. Ho portato le mani al cuore e insieme alla grande famiglia sono sorte in me commozione e godimento.

Seconda esperienza: L'esperienza si è ripetuta, l'addome era sempre più espanso, tanto da non avere più confini, come una sensazione di densità in movimento che poi ha iniziato a vorticare in senso anti orario. Ho sperimentato un'attenzione senza tensione. Sentivo il corpo rilassato, ma presente, tonico e irradiante. Ho sentito uno stato di apertura, gioia, umiltà, unità con gli altri. Ho sentito una grande carica energetica.

### **Concomitanze (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):**

Innamoramento, luminosità, ampliamento e futuro aperto, conforto, grande forza, gioia, unità interna, leggerezza, crollo di frontiere, futuro aperto. Sento una grande commozione interna che accompagna l'atto dello scegliere e sorge una sorta di innamoramento, di desiderio di aprire, desiderio che venga varcata la soglia, un portale per un'altra dimensione interiore. Sondare meglio la relazione tra dimora interiore, comunità interiore e grande famiglia nello spazio Sacro.

Molto dipende dal mio stato interno, e questo stato di commozione e ampliamento porta a far crollare delle frontiere, cambia il mio sguardo che diventa di innamoramento come abbiamo tentato nella sperimentazione "Mi innamoro di tutti". Mi rendo conto dell'illusione della barriera con gli altri e che questa è dentro di me. E come dice Silo, amo dell'altro la sua possibilità di umanizzazione crescente. Questa sperimentazione è stata un'occasione particolare per dare impulso al percorso disciplinare, come focalizzazione e superamento di limiti.

**Impedimenti e resistenze:** Quando mi pongo in una lotta interna, mi irrigidisco e ho una sensazione di impenetrabilità e non riesco a far nulla. Sto apprendendo a non forzare più, a lasciar andare, che vada come vada. Nel quotidiano, quando sento di star alzando barriere, di star rendendo troppo esclusivo l'ingresso nella mia grande famiglia, ho una sensazione fisica di contrazione e con essa si riduce anche il mio sguardo sul futuro.

**Ripetizioni:** Quando mi tornano in mente i componenti della mia grande famiglia, ho dei flash in cui mi appaiono sorridenti e birichini, il termine che mi viene è connesso alla gioia e alla leggerezza, come se fossero giunti qui per giocare il grande gioco della vita e ad un tratto avessero compreso il senso del gioco. Puf, come un'illuminazione istantanea! Non si esprimono mai verbalmente. Spesso mi sorge anche l'immagine della mia guida bimba, anche lei non parla mai ed è la gioia in persona.

Ripensando a momenti particolarmente significativi della mia vita accompagnati da sensazioni molto diverse tra loro, di grande gioia o di altrettanta sofferenza o difficoltà, ho ritrovato come ripetizione l'aver in qualche modo tratto dalla mia grande famiglia la forza per dare risposte coerenti e l'aver riconosciuto d'essere riuscita a fare scelte forti perché mi sono sentita accompagnata da questa comunità interiore. Alcune volte ho avuto la sensazione che un'onda di forza proveniente dal profondo di me, supportasse il mio agire e che questa non venisse solo da me ma da qualcosa di prezioso che vive in me e a cui mi connetto, con una intenzione molto carica, in momenti di grande necessità o commozione, nel primo caso per essere aiutata nel secondo per condividere.

Nella mia grande famiglia non ci sono solo persone, ma gruppi che associo ad un determinato luogo fisico che si è caricato grazie al passaggio di alcune di queste persone. Il senso di umanità e di solidarietà sono caratteristiche comuni. E la cosa interessante che rilevo è che sono luoghi esposti a quotidiana violenza, in cui si fanno cose apparentemente molto comuni in altri posti, eppure mi appaiono luminosi e non solo grazie al legame affettivo, avverto che quello che mi arriva ha a che vedere con la ricerca del Sacro che, nonostante tutto, non viene oscurato.

**Relazioni tra gli elementi:** La mia grande famiglia ha che fare con la luminosità e un registro di ampliamento, unità, gioia e futuro aperto.

Per me questo lavoro ha contribuito a far emergere in maniera tangibile come le relazioni profonde vadano al di là di ciò che noi e gli altri diciamo e facciamo e non perché questo sia secondario ma perché ci rimanda ad altro, a qualcosa di più interno che io ritrovo in un registro, nel come mi fa sentire la presenza dell'altro e del fatto che davvero ognuno è unico, eppure portatore di significati e messaggi universali.

L'individualità si sta dissociando da un registro di separatezza e distanza.

La sperimentazione "Un giorno per gli altri" ha dato un particolare contributo al lavoro di ampliamento de "La Mia Grande Famiglia", come anche l'approfondimento della Cerimonia di Benessere. È sempre più evidente che le sperimentazioni sono connesse da un comune intento. Si tratta di relazioni che si dispiegano in uno spazio in cui la percezione del tempo è molto dilatata. Mi sembra che sia trascorso un tempo lungo, ma si tratta di attimi. Come nei sogni.

**Sintesi:** Registri di solitudine e isolamento: il lavoro con "La Mia Grande Famiglia" si sta rivelando utile nel cogliere con maggior accuratezza i registri di solitudine e isolamento e come si manifestano in me nel tentativo di comprenderli nella loro ultima radice ultima. Per lavorare all'ampliamento della mia grande famiglia potrebbe essere interessante recuperare lo sguardo dell'innamorarsi di tutti e rivedere una lunga lista di persone (come abbiamo provato con la rubrica telefonica). Caricando lo sguardo e ponendolo il più internamente possibile. È stato interessante ritrovare nella mia grande famiglia, persone di ambiti lontani dal mio quotidiano, ma vicini a me per vie apparentemente diverse, questo mi ha procurato conforto, speranza e silenziosa intesa, un senso di profonda gratitudine e un apprendimento sottile.

\*\*\*

**Interesse:** Chiarirmi su quali valori io fondo le relazioni fra gli amici che ho scelto e fra le persone che fanno parte della famiglia di origine e di quella che ho formato. Ragionare sui motivi per cui vorrei eliminare alcune persone.

**Periodo di sperimentazione:** giugno-luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** Le prime persone inserite nell'elenco sono state quelle che sia fra i famigliari, sia fra gli amici frequento quotidianamente, sento o penso molto spesso. Ho elencato circa una ventina di persone fra famigliari e amici.

*Quali caratteristiche hanno queste persone (Perché li registro in questo modo).* Tutte queste persone si sono sempre interessate a me, nessuna di queste persone mi ha mai ferito, non sono state mai opportuniste, non mi hanno mai usato. Sono persone buone. Ci sono sempre state e sempre c'è stata una reciproca attenzione. Con alcune di loro si può ricominciare a parlare dopo anni allo stesso punto di dove c'eravamo interrotti. C'è una reciprocità senza aspettative. In questo gruppo ci potrebbero stare molte altre persone, non è un luogo chiuso. Sto dando la possibilità di cambiare e di cambiarmi anche ad altri amici e parenti con cui in passato ci sono state incomprensioni.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): Prima di questa sperimentazione ho scritto diverse cose per alcune persone inserite nell'immagine della mia grande famiglia.

**Impedimenti e resistenze:** Ho incontrato resistenze a escludere persone che potenzialmente potrebbero far parte di questo elenco, ma che ho verso di loro registri contraddittori di sfiducia.

**Relazioni tra gli elementi:** Tutte queste persone che spesso appartengono ad ambiti diversi, hanno degli elementi in comune. Una forma di accoglienza emotiva verso ogni essere umano in generale e la relazione con me che spesso faccio da ponte, quando non si conoscono tra di loro, perché ho sempre pensato che le belle amicizie non devono rimanere isolate.

**Sintesi:** *Dove li ubico.* Nel mio spazio di rappresentazioni sono tutti davanti a me, in piedi allegri, con le braccia aperte. Io li sento tutti sul mio cuore, un cerchio come nell'insiemistica, ma con "oggetti" (nel senso di esseri umani) diversi, tutti mischiati. Registro di grande allegria, tutti uniti.

**Eventuali nuovi propositi:** Vorrei dare la possibilità anche ad altre persone di entrare nello spazio di rappresentazione della mia grande famiglia. Potrebbero essere, per esempio, nuovi amici, amici storici e parenti un po' persi. La condizione fondamentale che ho capito essere essenziale, è quella che devo andare io verso di loro, con un clima di apertura incondizionata.

\*\*\*

**Interesse:** comprendere quali sono le caratteristiche per le quali includo delle persone nella mia famiglia interiore e altre no. Comprendere se è possibile allargare la famiglia interiore e cosa mi crea limiti per aggiungere persone nella mia grande famiglia interiore.

**Periodo di sperimentazione:** luglio 2016

Descrizioni di situazioni e condizioni: la sperimentazione è stata iniziata nel ritiro di inizio luglio. Si è protratto per tutto il mese. Rispetto all'elenco fatto inizialmente, ho aggiunto persone durante il mese, persone che non avevo incluso perché erano come al confine, intorno a questa grande famiglia e le ho fatte entrare pian piano. Non ci sono nell'elenco le persone della mia famiglia di origine. Sono invece presenti delle persone che non sono più in questo spazio/tempo.

**Registri:** dove ubico la mia grande famiglia? La ubico in una corrente di energia che va dal cuore al centro della fronte. Sento calore e silenzio. (conviene rivedere questa descrizione)

**Concomitanze:** Mi capita spesso, di sognare le persone che io sento nella famiglia interiore nonostante con alcuni di loro - per vari motivi - non ci sono più relazioni. Come a vivere nel piano dei sogni una possibile quotidianità, che nel piano reale non si dà.

**Impedimenti e resistenze:** ci sono persone che sono ancora sulla soglia di questa famiglia e alcune che vorrebbero in qualche modo esserci, ma io le tengo volutamente sulla soglia. Come se sentissi che alcuni dei punti per me essenziali per stare nella grande famiglia, non siano presenti nel rapporto con queste persone.

**Ripetizioni:** si ripete spesso nella mia vita la sensazione che alcune persone vorrebbero essermi più vicine ed io in qualche modo creo distanza, ma senza una causa apparente, come una differenza sottintesa che forse nemmeno c'è.

**Relazioni tra gli elementi:** dovrei dedicare alla sperimentazione più tempo. Ho notato che se sto con questa modalità di sentire l'altro come famiglia, mi cambia anche la percezione dello stare nello spazio con le altre persone. Esempio: distanze più ravvicinate nello stare seduti, nello stare nella stessa stanza. Come il tentativo di annullare lo spazio anche fisico con l'altro. Anche maggiore attenzione nell'ascolto dell'altro. Ascolto non solo uditivo, ma anche dei messaggi non verbali dell'altro.

**Sintesi:** tutte le persone che ho incluso nella mia grande famiglia hanno in comune questo:

- comprensione sulle cose essenziali
- possibilità di essere in disaccordo senza per questo giudicarsi
- sentire l'appoggio emotivo, il sostegno
- risonanza di direzione e intenti
- esserci anche se non sempre di persona
- reciprocità di tutti i punti precedenti

Siccome l'essere inclusi nella famiglia interiore prevede in qualche modo degli inclusi e degli esclusi, questo mi porta a domandarmi: come si può pian piano, includere tutta l'umanità in questa grande famiglia interiore? Su cosa dovrebbe basarsi la sensazione di fondo di questa appartenenza? Di sicuro sui registri. Ma è pur vero che i registri nascono e si formano in qualche modo attraverso sensazioni note dell'altro. Non in astratto. Quindi come posso conoscere la "sensazione" dell'altro che non conosco? Come arrivo all'essenza di ognuno che poi è l'essenza di tutti?

**Nuovi propositi:** continuare ad ampliare la Grande Famiglia interiore e sperimentare l'essenza dell'altro a partire dai più vicini, fino a comprendere in qualche modo, l'umanità.

\*\*\*

**Interesse:** cogliere il registro e i motivi che mi portano a sentire alcune persone come la mia "famiglia"

**Periodo di sperimentazione:** week end, luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** parte del ritiro al Parco di Attigliano, con passeggiate, riflessioni e meditazioni in Sala con gli altri componenti del gruppo

**Registri di me e dell'ambiente:** Dopo una lista di varie persone che sento incluse nella Famiglia, riscatto alcune caratteristiche:

- sicurezza della loro presenza in caso di aiuto o necessità, reciprocamente sentita

- ci unisce o ci ha unito un profondo progetto comune
- con loro mi sento sempre accolto e ci sto bene qualsiasi cosa si faccia
- c'è stata in diverse occasioni prova di solidarietà e vicinanza
- tanta affinità e stima reciproca

Dato che il legame che sento con loro è molto forte, questo va al di là di ciò che fanno o non fanno nei miei confronti, è come se non sono più nella provvisorietà del passaggio di amicizie, non sono più in gioco e nella corrente degli incontri. Sono legami con una forte componente irrazionale dove il tempo è come eterno. Io senza di loro non sarei quel che sono.

### Meditazione

Li ubico nel Profondo del mio cuore come una rete di fili luminosi che mi costituiscono. Mi sale di conseguenza tanta pace, forza e allegria e gratitudine per averli incontrati.

### Al limite del cerchio

Interessante è anche la lista di persone che ubico al limite dell'ambito che sento come famiglia. Noto che quello che non le fa entrare è semplicemente una mancanza di esperienze comuni significative.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

### Impedimenti e resistenze:

**Ripetizioni:** le caratteristiche che le fanno entrare nella "famiglia" sono comuni a varie persone e con più di una caratteristica. Una sorta di elementi umani importanti che mi consentono una buona disposizione.

**Relazioni tra gli elementi:** nel vedere tutte queste decine di persone unite in me, vi è un piacere e una gioia di averli incontrati, alcuni si conoscono tra loro, altri non si sono neanche mai incontrati, eppure ciò che li unisce non è solamente di far parte delle mie amicizie, un altro elemento sottile me le fa percepire come un tentativo di un mondo migliore

**Sintesi:** io sono in gran parte le persone che amo e da cui sono amato. Non solo sento che costituiscono quello che sono come Simone, in quanto individuo ed io storico e temporale, ma in questa sperimentazione ho sentito che c'è qualcosa in questo legame che va oltre me stesso, un'anima trascendente comune a tutti.

**Valutazioni successive:** in questi mesi che mi separano da questa sperimentazione, noto come vi sia uno strano malessere nel vivere e constatare una certa difficoltà a curare e visitare le tante persone della mia grande famiglia. Questo strano malessere, non tanto affettivo che sarebbe più comprensibile e gestibile, che potrei forse definire spirituale, mi rivela come il legame con queste persone sia un bene prezioso da non dover trascurare nel dedicare tempo e spazio per stare con loro, anzi credo sia il bene più prezioso che abbiamo qui sulla terra.

**Eventuali Nuovi propositi:** in un momento, vorrei dedicarmi a curare le relazioni con le persone ai margini della grande famiglia, anche se oggi è difficile e faticoso curare le relazioni anche con chi ho ubicato dentro questo ambito affettivo.

\*\*\*

**Interesse:** chiarirmi il significato di “famiglia”, darle delle caratteristiche ed elencare chi sento ne faccia parte.

**Periodo di sperimentazione:** week-end luglio 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** al Parco di Attigliano con altri componenti del gruppo di sperimentazioni: circa 3 ore di tempo dedicato per questo tipo di lavoro. Rispetto a questa sperimentazione ho prima posto attenzione a rintracciare le caratteristiche che per me definiscono la mia “famiglia” (es. affettività, condivisione, reciprocità, fiducia, libertà di espressione, sintonia, eliminazione giudizio, apporto evolutivo). Graficamente immagino come un cerchio la cui profondità rappresenta il grado di vicinanza alle caratteristiche di cui sopra. Sono poi passata ad elencare le persone che rientrano in questo “cerchio”, che potrebbero farne parte e chi invece ne è fuori. Il metodo utilizzato è stato prima scrivere in modo diretto tutti i nomi che mi venivano in mente istintivamente poi ho utilizzato l’agenda telefonica per un lavoro più specifico sentendo chi mettersi, a che livello di profondità, e chi lasciassi fuori.

**Registri di me e dell’ambiente:** per tutte le persone i cui nomi sono sorti spontaneamente ho avuto una sensazione di “espansione” data dalla vicinanza emotiva che aumentava per coloro che posizionavo verso il centro del cerchio. Man mano che sentivo chi era dentro e chi fuori ho prestato attenzione a come sentivo la relazione nel momento della sperimentazione. Ho rilevato che alcune persone con cui ho condiviso in passato momenti importanti non li ho inseriti nel cerchio perché il rapporto intanto aveva subito dei cambiamenti affettivi. In questa fase si sono alternati serenità oppure un velato senso di colpa a seconda che inserissi o meno la persona nel cerchio. Avrei avuto piacere ci fossero anche altre persone conosciute di recente: una curiosità interna rispetto l’evoluzione della relazione umana ed anche un pizzico di aspettativa. Dopodiché ho ripreso l’elenco delle persone che componevano il cerchio ed una alla volta ho sentito dove fosse posizionata nel mio corpo e per alcuni è sorta un’intensa sensazione: per tutti ho avvertito un “mi compongono”.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): dopo la sperimentazione ho colto varie occasioni di condivisione con persone conosciute di recente, con le quali ho avuto modo di chiacchierare ed approfondire la relazione.

**Impedimenti e resistenze:** ho sentito “senso di colpa” verso la scelta di escludere alcune persone dal cerchio.

**Relazioni tra gli elementi:** questa sperimentazione ha fatto emergere che le attuali caratteristiche che attribuisco al “cerchio” hanno evidenziato: un mio nuovo posizionamento rispetto ad alcune relazioni che va oltre l’affetto reciproco; uno sguardo ed uno slancio differenti nelle nuove relazioni.

**Sintesi:** Con quale sguardo/lucidità scelgo le persone e con quale intenzione? È un cerchio mutevole: io cambio ed il cerchio cambia con me. Sento che si vanno consolidando le caratteristiche che riconosco alla mia Grande Famiglia di conseguenza le relazioni umane stanno evolvendo in funzione di tale processo.

**Valutazioni successive:** Dalla sperimentazione si è avviato un processo di liberazione dal “senso di colpa”. Unitamente ad altri lavori di approfondimento, chiarimento interiore e riconciliazione verso alcune relazioni ed il modo di viverle, mi sto permettendo di liberare la mia affettività da un vecchio modello verso cui sentivo adesione.

**Eventuali Nuovi propositi:** avere uno sguardo lucido senza aspettative.

\*\*\*

## 6. I miei antenati i miei successori

*Sperimentare se e come agiscono in me i legami con i miei antenati, i miei parenti. Vedere la linea d'intenzioni che parte dal passato e immaginarsi questa linea che si perpetua nel futuro nei miei successori.*

\*\*\*

**Interesse:** cogliere il Proposito profondo ed elevato dei Destini delle mie famiglie di appartenenza, riuscire almeno a percepire quello dei miei nonni e dei miei genitori

**Periodo di sperimentazione:** gennaio 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** il lavoro si è dato in più momenti e in più parti, secondo queste modalità di lavoro:

1. In veglia analizzare le linee biografiche della mia famiglia (genitori e nonni e in parte altri parenti)
2. In meditazione sentire e rappresentare tutta la linea di mio padre e di mia madre ai due lati e sentire cosa sorgesse.
3. Vedere nell'autobiografia tutti quegli elementi che mi permettono di riscattare ciò che ho ricevuto, ciò che ho cercato di passare nella coppia e nella famiglia che ho creato, fra gli amici, allievi e ciò che penso di aver tramandato ai miei successori.

**Registri di me e dell'ambiente:** il registro abbastanza costante di tutto il lavoro, è che sto entrando in contatto con qualcosa di molto grande, per dimensioni, complessità, e di sicuro valore trascendentale. Questa sensazione si manifesta come un avvertire sul filo dell'intuizione il sentirsi parte di un Proposito maggiore, avvertire che lì si celano profondi e importanti significati per me. Il lavoro ha portato un chiaro registro che tutto quel che facevo, confuso e a tentoni, fosse fortemente significativo per cogliere il Senso della Vita.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): mio cugino, giramondo, mi viene a trovare nel pieno della sperimentazione.

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:** non riuscire a cogliere appieno i significati

**Relazioni tra gli elementi:** la linea di mio padre così diversa da quella di mia madre, si mettono in relazione aprendo un incontro: da una parte mio padre e la sua famiglia con una ricerca di "casa" interiore e dall'altra mia madre in cui si evidenzia una ricerca di aiutare il prossimo ad essere migliore e in qualche modo offrire quella "casa" agli altri, e guarda a caso proprio quella che mancava a mio padre e che i miei nonni erano riusciti a creare. Il fallimento dell'unione di questi due propositi, avvenuto esplicitamente con la separazione dei miei genitori, porta a nudo un nodo: nessuno può salvare nessuno e la "casa" non è mai fuori, ma sempre è dentro, quindi l'unica vera via è la ricerca interiore.

**Cosa ho preso e cosa ho rifiutato**

*In ciò che ho preso vi è una scelta di valorizzare e di accrescere certe eredità, in ciò che ho rifiutato c'è stata una lotta a volte per cambiare e modificare alcune tendenze meccaniche biografiche.*

Da mio **padre** ho sicuramente preso: la simpatia del simpatico del gruppo, compresi i miei zii; la precisione e la catalogazione come anche una certa pulizia e ordine delle cose medie; la passione per la lirica; la passione per la conoscenza. Ho rifiutato la linea fascista e assolutista.

Da mia **madre**: la passione per la didattica e l'insegnamento, per l'arte, per i viaggi e per una certa libertà di vedute. Ho rifiutato la linea rigida e del controllo e dell'affermazione di me ad ogni costo.

Di entrambi ho rifiutato la linea del riconoscimento sociale, del prestigio e del denaro. Elementi, a parer loro, che non ho raggiunto decretando il fallimento della mia vita.

Da mio nonno di **madre**: la passione per l'Islam, per la cultura e le altre culture, per la natura e gli animali, per le relazioni amicali e la bontà.

Da mia nonna di **madre**: la bontà e la disponibilità, la generosità e l'aspetto dirigenziale che anche ha mia mamma.

Da mia nonna di **padre**, credo una certa ansia e insoddisfazione che riconosco in me nei momenti di crisi. Allo stesso tempo ho rifiutato un mal di vivere, una continua insoddisfazione.

Da mio nonno di **padre** non saprei, bene, ma sicuramente ho rifiutato quella adesione rigida e fascista della vita, e quella anaffettività tipica della famiglia.

### **Cosa lascio?**

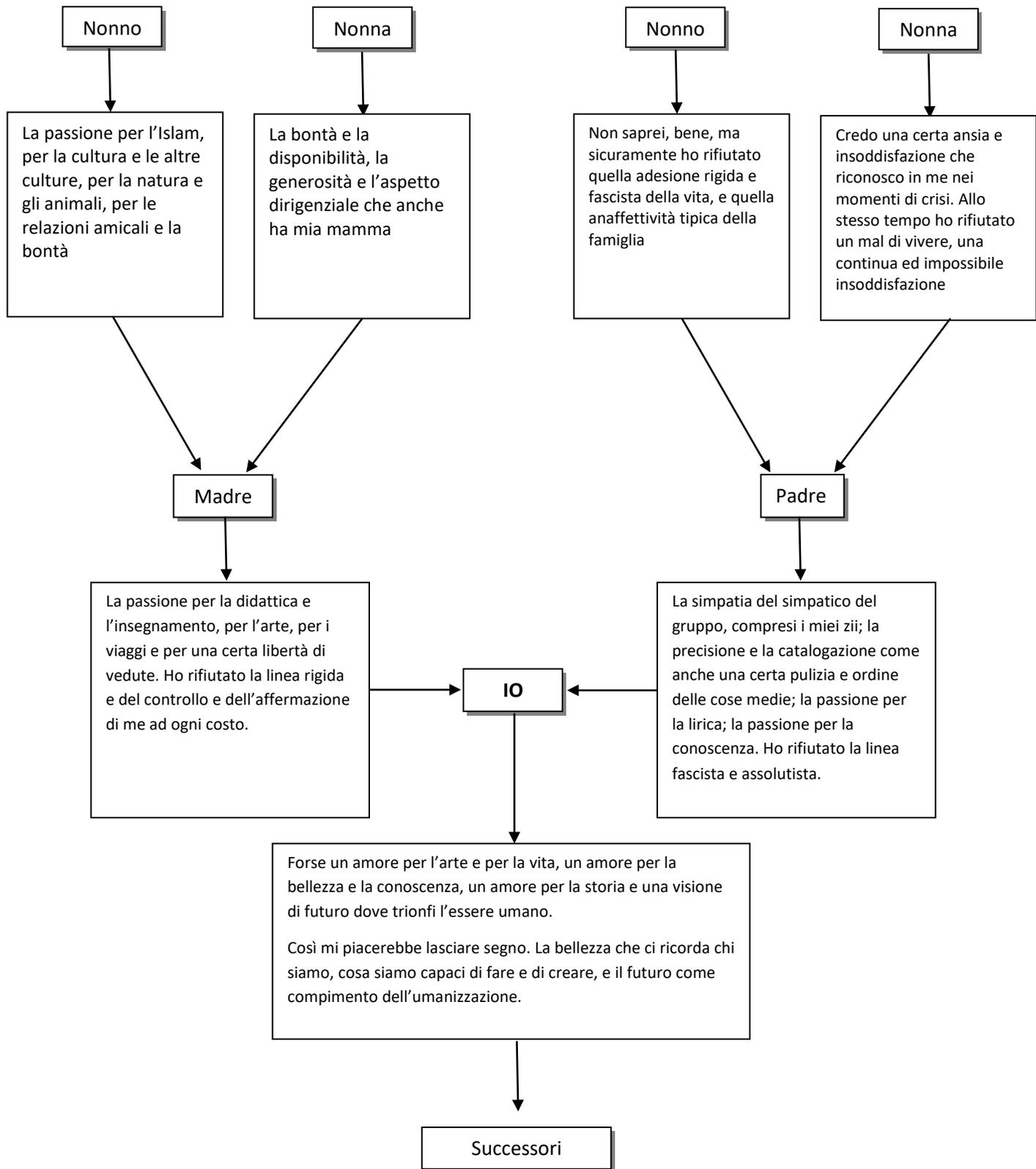
Se penso ai miei allievi, se penso ai miei amici, ai libri che lascio, quale proposito, quale immagine resta?

Forse un amore per l'arte e per la vita, un amore per la bellezza umana e la conoscenza, un amore per la storia e una visione di futuro dove trionfi l'essere umano.

**Sintesi:** fin da piccolo, non so perché, si manifesta la mia necessità spirituale di unità e di aggiungere con maggiore presenza la ricerca interiore come perno della mia vita. Dapprima lo faccio percorrendo la via dell'arte che si incontra successivamente col Lavoro Interno insegnato da Silo e La Scuola. Fin da piccolo preme e si manifesta in me il **proposito unificante e superatore della tensione di mio padre e di mia madre**. In questo lavoro si è reso evidente il legame profondo che unisce il mio proposito di sempre con le istanze ereditate dalla mia famiglia, e al contempo si fa più forte e chiaro il compito di trasferire nel mondo questi significati. La sensazione è quindi quella che gli eventi difficili della mia infanzia e adolescenza servissero a forgiare una sensibilità e una indignazione nei confronti dell'incoerenza umana.

### **Valutazioni successive:**

### **Eventuali Nuovi propositi:**



\*\*\*

**Interesse:** cercare di comprendere le intenzioni vitali delle due linee familiari. Cosa di queste intenzioni è passato in me. E vedere cosa, di tutto questo, io metto nel mondo e passo a coloro che ritengo i miei successori.

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2017 - gennaio 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho fatto il lavoro attingendo a varie forme. Mia biografia, biografia degli antenati - per quanto mi è possibile sapere - considerando soprattutto eventi che mi sembrassero rilevare una sorta di sentire comune tra le persone. Relax, richiamo i miei antenati, arrivano gli antenati materni: i nonni, i loro fratelli, i bisnonni, sia le persone ancora in vita che quelle non più in questo spazio-tempo e si posizionano dietro la mia spalla sinistra e lo stesso avviene con gli antenati di mio padre che si posizionano dietro la spalla destra.

**Registri:** Quando percepisco i miei antenati alle mie spalle sento la presenza e la forza di tutti. Sento protezione e anche incoraggiamento.

**Concomitanze:** nel periodo in cui ho fatto la sperimentazione, altri componenti della mia famiglia hanno fatto ricerche su alcuni rami dell'albero genealogico della famiglia, sia da parte di mio padre che di mia madre. C'è come una volontà diffusa di conoscere da dove veniamo. Mi è anche successo che alcune persone che ritengo successori mi hanno rimandato "per caso" che alcune delle scelte che fanno e hanno fatto nella loro vita sono state in qualche modo ispirate da me, dai miei atteggiamenti o da cose che io ho detto loro.

**Impedimenti e resistenze:** Alcuni antenati non li sento esattamente vicini e quasi mi sono accorta che li disconosco. Anche molti avvenimenti della mia famiglia - in particolare nella famiglia paterna di mia madre - non sono da me integrati e mi creano rifiuto. Ho necessità di integrare e riconciliarmi.

**Ripetizioni:** durante le sperimentazioni ho sempre avuto la sensazione che i miei antenati mi proteggessero, ma anche in qualche modo mi chiedessero di andare oltre i limiti della mia e delle loro vite e di considerare la Vita (con la "V" maiuscola) che scorre in tutta l'esistenza per utilizzare uno sguardo dal di fuori, che vada oltre i drammi familiari.

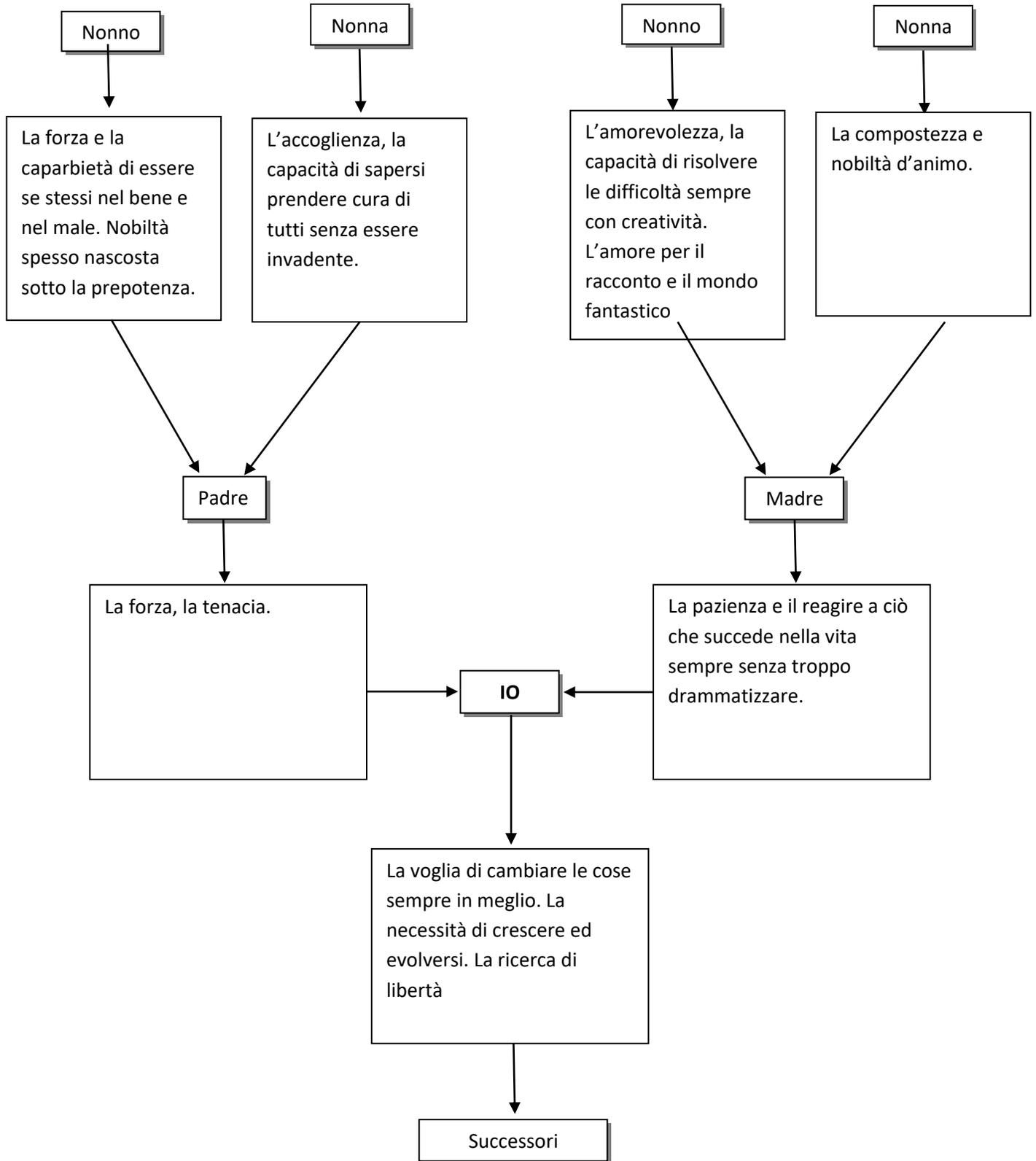
**Relazioni tra gli elementi:** le linee familiari che si sono unite in me mi hanno dato la spinta per cercare nella vita un miglioramento costante. Hanno anche creato in me la necessità di non accontentarmi di ciò che ho e sono. Questo aspetto ha ovviamente i suoi lati positivi e quelli negativi. Questa necessità mi viene soprattutto dal fatto che sento forte di fondo, soprattutto nel ramo materno, la voglia di conservare a tutti i costi ciò che si ha. Cosa che non condivido. Mio padre ha cercato negli anni di rompere con questa conservazione forzata dello stato delle cose, ma non è riuscito nell'intento, forse anche a causa della sua ansia di fondo che poi lo porta ad appoggiarsi alla tendenza conservativa di mia madre. L'ansia di mio padre è una cosa che ho compreso solo molto recentemente: l'avevo sempre confusa con altro e la lettura di questa ansia la ritrovo come sottofondo della mia infanzia: mi ha come dato una impronta che io esprimo nella paura di rimanere bloccata nelle decisioni che prendo, senza libertà di fare ciò che voglio.

**Sintesi:** La famiglia di mia madre è più presente, ma nella sperimentazione, quando i miei antenati si posizionano dietro di me, sento il lato del corpo corrispondente, più debole. Sento inoltre che la linea paterna della famiglia di mia madre è molto ingombrante: tutte le cose successe (morti violente, silenzi imposti, segreti enormi) creano una forte unione tra i viventi e i non più viventi. Un legame che però non lascia respiro. Sento che quel ramo della famiglia ha in sé una forza

conservatrice che non lascia fluire la vitalità. È come se una grande forza sia continuamente repressa per non far cambiare le cose. Non cambiare le cose a qualsiasi costo. Ma cosa non deve cambiare? C'è molto sacrificio in questo tentativo di repressione. Qualcosa di molto antico, ma nato da un fraintendimento. Fraintendimenti di ruoli? Chi è stato frainteso? Ma c'è in questo una grande potenza da incanalare. La linea materna della famiglia di mia madre ha invece una grande calma e apertura. Riconosco nella mansuetudine una loro caratteristica. In effetti il loro soprannome è "i mansueti": ci sarà un motivo! Nelle due linee di mio padre sento invece in quella paterna forza e violenza legata a nobiltà. Della linea materna di mio padre conosco molto poco. Anche se sento mia nonna materna come la mia grande protettrice. Lo sguardo che veglia su di me. Sento di dover riscattare la forza, la nobiltà e la calma, ma di dover sciogliere le repressioni e i fraintendimenti. Comprendere e riconciliare. Per quanto riguarda i miei successori: non ho successori diretti nel senso di figli, ma sento che i miei cugini più piccoli e tutti i miei allievi sono i miei successori, nel senso che qualcosa di me passa attraverso di loro e a volte vedo che permane anche in loro. Vedo che quello che riesco a passare è la voglia e la possibilità di cambiamento.

**Nuovi propositi:** cercare notizie sulla famiglia di mio padre, in particolare sulla sua linea materna. Sentire la presenza dei miei antenati come protettori e in particolare connettermi con mia nonna paterna che sento come guida. Considerare questi legami con gli antenati non come una zavorra da portare con me, ma come una ricchezza di esperienze a cui attingere come esempi di vita e come bagaglio che fa parte della base per evolvere, come esperienze di questo puntino di umanità che è la mia famiglia, che mi può essere utile per stare nel mondo. E per i successori: fare più attenzione all'intenzione con cui mi rapporto a loro.

Forse è il caso di fare le Costellazioni Familiari.



\*\*\*

**Interesse:** Riscattare il lato positivo di tutto ciò che ho ricevuto dai miei “antenati”, anche quello che ho sempre giudicato in maniera negativa.

**Periodo di sperimentazione:** novembre-dicembre 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:**

Modalità di lavoro:

1. Rilassamento profondo
2. Analizzare senza tensioni le linee biografiche che ci attraversano con una meditazione poco controllata, vale a dire abbastanza divagatoria, sulla vita della famiglia di provenienza e su quella attuale per trovare e rinnovare l’aspetto emotivo. Analizzare creando un elenco di cosa ho ricevuto e cosa dò.
3. In veglia, tentare di pescare nella memoria e nelle situazioni elementi che richiamano gli antenati e i successori.
4. Vedere nell’autobiografia tutti quegli elementi che mi permettono di riscattare ciò che ho ricevuto, ciò che ho cercato di passare nella coppia e nella famiglia che ho creato, fra gli amici, allievi e ciò che penso di aver tramandato ai miei successori.

La condizione previa che ho compreso essere necessaria per iniziare questa sperimentazione, è stata quella di fare un buon rilassamento per poi analizzare senza tensioni le linee biografiche che mi arrivano dal passato, mi attraversano e vanno verso il futuro. Ho divagato sulla vita della famiglia di provenienza per trovare e rinnovare l’aspetto emotivo di quello che ho preso e quello che ho rifiutato. Ho riletto la biografia, cercando tutti quegli elementi che mi permettessero di riscattare ciò che ho ricevuto, ciò che ho cercato di passare nella coppia e fra gli amici e ciò che penso di aver tramandato ai miei successori.

**Registri di me e dell’ambiente:** Il registro è stato di grande serenità e riconciliazione. Osservare come agiscono in me i legami con i miei predecessori mi ha reso cosciente che i racconti che ho ascoltato da mio padre e mia madre sugli “antenati” della nostra famiglia, sui parenti e quello che i miei genitori mi hanno raccontato di loro stessi o mi hanno passato in altre forme meno esplicite, è stato in qualche modo sempre presente nella forma in cui ho agito e agisco nel mondo. I legami che per un certo periodo sono stati caratterizzati da tensioni, si sono ridimensionati grazie a un lavoro di riconciliazione. Anche il trascorrere del tempo e l’allontanamento da situazioni di conflitto mi hanno aiutato a individuare e riscattare alcune intenzioni positive. Riconosco le varie linee e caratteristiche che arrivano dal passato, che si ravvivano in me e che si perpetuano nel futuro delle generazioni della mia famiglia: per esempio l’originalità e la creatività che appartengono a diversi famigliari dei due rami, il possesso e il valore del denaro che si evidenziano in una parte dei predecessori e la totale assenza di avidità che caratterizza l’altra parte della linea biografica.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:** Una forte resistenza è stata quella di cercare di comprendere senza giudicare diversi aspetti negativi di alcuni elementi di un ramo famigliare che hanno portato molte divisioni, discussioni e allontanamenti definitivi tra i vari parenti.

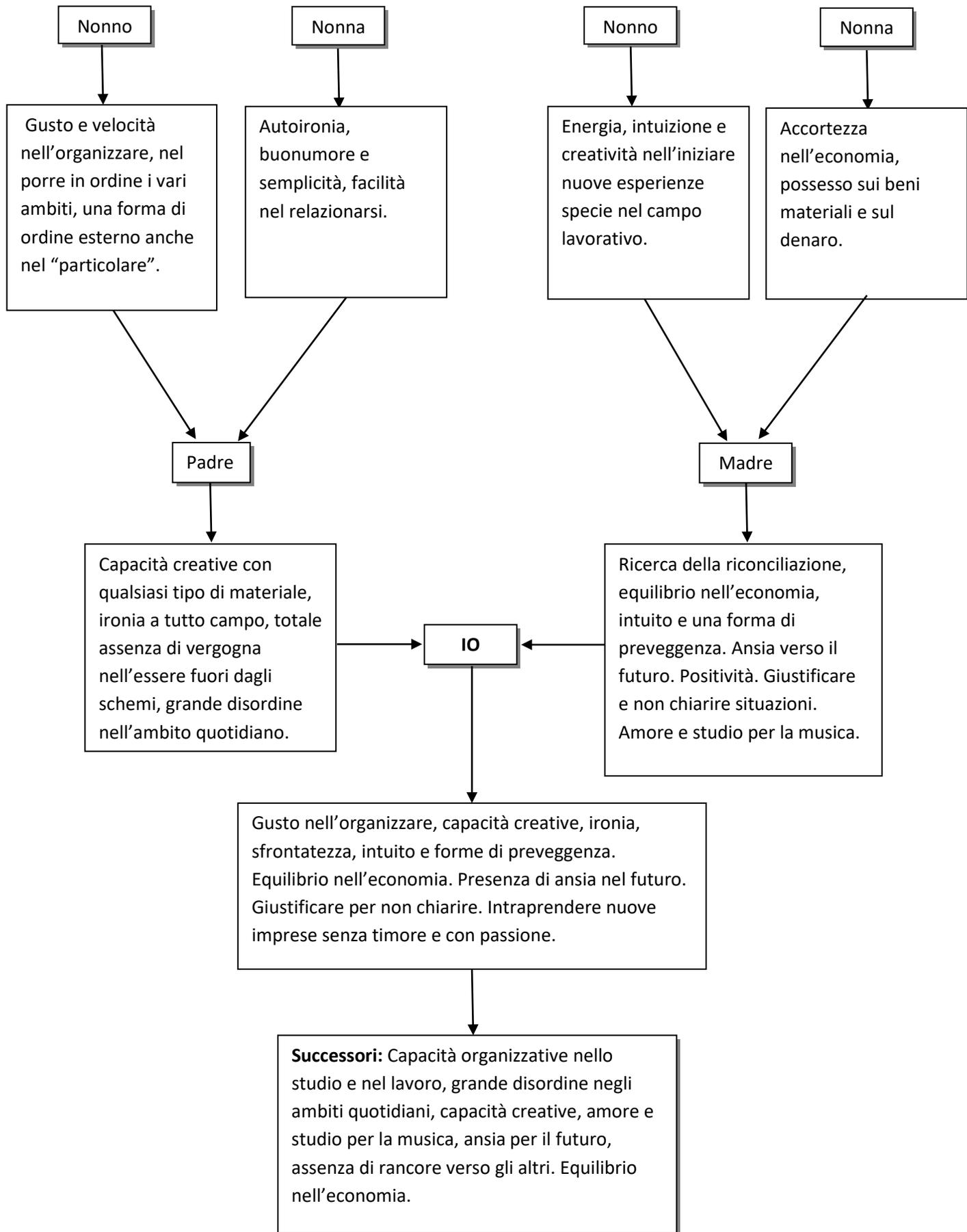
**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** Una forma di contatto fra le due linee di parentela è un'istintiva creatività che nella linea paterna si è realizzata nel quotidiano e in quella materna nel commercio e nell'impresa.

**Sintesi:** Ho individuato la linea che dai miei nonni paterni e materni e dai miei genitori mi ha portato a riconoscere in me la capacità creativa che in una forma proviene dalla famiglia di mia madre e da un'altra, più simile alla mia, viene da quella di mio padre. Da un lato ho ricevuto una certa capacità creativa e organizzativa e dall'altra una capacità di gettarsi nelle imprese senza avere paura o timore di perder qualcosa. Rivedo in me le capacità organizzative associate a un gusto nel riordinare oggetti e contenuti. Da mio padre ho preso il gusto della battuta, dell'autoironia, del buonumore e della capacità di agire fuori dalle convenzioni, la creatività nel dare un aspetto artistico a materiali di qualsiasi tipo. Mia madre mi ha donato l'intenzionalità di non rimanere nel risentimento, ma di andare incontro alla riconciliazione verso coloro che, pur essendo vicini, mi hanno deluso in vari modi. Da lei accetto la sua generosità, la sua onestà, il valore che ha sempre dato alla cultura e alla conoscenza, il suo saper gestire l'economia, le sue intuizioni sui fatti e le persone. Un'altra caratteristica che ho ritrovato in queste linee che mi arrivano dal passato è la capacità di avere una visione positiva di molte situazioni e comportamenti. Questa visione positiva è stata spesso, però, caratterizzata da un clima di giustificazione verso alcune azioni compiute da amici o parenti che non mi hanno fatto vedere con chiarezza le situazioni che dovevo, invece, chiarire. Sono consapevole che alcuni doni ricevuti, li ho potuti trasmettere, sia in forma tangibile e sia in modalità meno evidenti, nelle persone più giovani che fanno parte della mia grande famiglia.

**Valutazioni successive:** Ho verificato che di generazione in generazione molti elementi della mia famiglia sono stati in grado di smussare molti aspetti negativi, riscattandoli e modificandoli in caratteristiche positive, per esempio l'avidità di denaro si è trasformata nel tempo in saggezza nell'usarlo senza dargli un valore assoluto.

**Eventuali nuovi propositi:** Manifestare in forme più evidenti tutte le capacità positive che mi sono state trasmesse.



\*\*\*

**Interesse:** Superare il registro di disinnamoramento, ri-orientare la grande distanza che si frappone tra me e l'altro e che m'impedisce di accompagnarlo in modo autentico e disinteressato.

**Periodo di sperimentazione:** dicembre 2017- gennaio 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:**

**Registri:** Una immensa liberazione, grande fatica, sostegno da parte di alcune persone vicine.

S.: "Guardami io sono speciale, tu sei speciale per me sai?" Compiacimento. Può diventare un gesto che aggancia molto, che mi mette in una posizione di "giustizia". Quanto il dono è davvero disinteressato?

A B. potrei donare un regalo anonimo? Oppure come potrebbe essere un dono disinteressato dandolo di persona? Forse scriverle una lettera d'amore da tenere per me senza l'obiettivo di consegnargliela? Fare un regalo alle mie antenate della famiglia materna, per mandare loro luce e forza e ringraziarle per le azioni, i tentativi che hanno compiuto?

**Concomitanze: (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):**

Questa sperimentazione ha contribuito al sorgere di diverse comprensioni sul mio attuale momento vitale, inerenti al lavoro interno e al modo di sentire gli altri, contribuendo alla produzione di scritti e chiarendomi le idee sul tema della concentrazione e canalizzazione della forza e su cosa significhi per me morire.

La sperimentazione "Comunicazione diretta" ha creato le condizioni per avanzare.

Mi è sorto il pensiero: "Dove vado senza di lei?" accompagnato dal disgelarsi del "nodo B." dentro di me. Ho sentito forte la sua mancanza, il desiderio di sentirla vicina, di sentirla fortemente nel mio spazio sacro, di non poter essere mai veramente felice senza di lei e morire riconciliata, al di là delle sue scelte e della direzione della sua vita. Ho sentito una grande forza concentrarsi nel cuore e un ampliarsi immenso dello spazio dentro di me. Ho visto che il terrore che il suo modo di vivere mi rimanda, mi aveva paralizzato le emozioni tanto da non sentire più nulla. Il terrore di una vita priva di senso! Il terrore del nonsenso che ancora alberga dentro di me cui la condizione di vita di B. mi rimanda, mi ha fatto togliere senso e dignità sia verso lei, che a me stessa! Ecco il nonsenso! Una enorme tenerezza e una profonda speranza hanno avvolto il mio cuore e ho pianto tanto. Lei mi ha fatto da specchio.

**Impedimenti e resistenze:** Scegliere B. l'ho sentito un andare al cuore, al nocciolo. Ho creato un acchiappasogni che unisce e armonizza tutte le dimensioni che ci costituiscono. Un dono materiale, tangibile che riconduca a ciò che di più inafferrabile palpita in noi, che ci orienta, mettendo fede e forza nelle virtù di B. Nella realizzazione di una parte del regalo ho coinvolto un familiare molto caro e questo "fare" insieme è stato vivere anche nel piano del concreto una sintonia meravigliosa che c'è tra noi. Lo scoglio è stato dover constatare un vuoto nel riuscire a trovare le virtù di B. Questo è stato un grosso impedimento che ha prolungato di settimane la consegna del regalo in quanto procedere alla realizzazione dell'oggetto mi metteva di fronte agli effetti del mio registro di disinnamoramento. Ho realizzato che tutto ciò mi rimandava a dei passi previ da fare, altrimenti la sperimentazione avrebbe rischiato di rappresentare un bel momento, ma del tutto episodico e non un reale passaggio interiore. Dunque la sperimentazione ha iniziato ad assumere questo significato. Ho deciso allora di dare a B. il regalo quando questo avesse effettivamente incarnato un superamento del registro di disinnamoramento, non solo temporaneo e che avesse portato ad un cambiamento della nostra relazione. Intellettualmente

conosco le sue virtù, ma non le sentivo affettivamente cariche, per cui ho scelto di non portare a compimento la realizzazione del regalo e ho deciso di non consegnarlo. Il blocco emotivo è scomparso a seguito della chiacchierata che ho fatto con lei durante la sperimentazione "Comunicazione diretta".

Ho compreso che la consegna del regalo avrebbe alimentato un'ulteriore sproporzione e distanza tra noi, ciò che desidero alimentare e che gli arrivi è la mia presenza accanto a lei, farle sentire che la sua presenza è importante e che desidero prendermi cura di lei, che lei mi costituisce. L'intangibile filo rosso ci unisce attraverso la mia presenza e i miei atteggiamenti. Mi si è fatto chiaro che più che un oggetto, avrei voluto caricare una immagine con il proposito che mi muove verso l'umano che c'è in lei.

Il regalo non era la forma adatta a veicolare il messaggio che è: ti amo per quello che sei. Mi sono chiesta quale fosse la forma efficace per irradiare questo sentire. La risposta è stata di continuare a caricare l'immagine della chiacchierata che da allora mi accompagna con commozione e affetto e da richiamare per alimentare il dialogo silenzioso tra noi.

**Relazioni tra gli elementi:** Nella prima parte di realizzazione del regalo, coinvolgimento di mio padre. Il recupero dell'atto altamente simbolico che mi ha accompagnata per molti anni della mia vita che è quello di organizzare sorprese.

**Sintesi:** Dov'è concentrata la carica energetica? Attraverso il lavoro con il regalo ho sperimentato un passaggio dentro di me, legato al fatto nodale che un tale sguardo su di me e sull'umano non fosse veritiero e limitasse fortemente la possibilità di esperire una reale unità interna, con l'umanità e con il tutto. Se sono ancora qui, facendomi carico del mio mondo interno, è perché sento sempre meno di essere separata dal mondo, di essere sempre meno insignificante e che il lavoro sta dando i propri frutti, generando un cambio di prospettiva da cui guardare. Le sperimentazioni stanno accompagnando il resto del mio lavoro interno e per tutto quello che muovono le trovo dense di ottimi spunti e possibilità. Grazie a loro riesco a compiere dei passaggi. Trovo necessario inquadrarle all'interno di un orizzonte molto più ampio, perché danno forza e direzione, sono un lavoro interno di vita. Ciò che è impossibile dal punto di vista dell'io è possibile dal punto di vista dell'Essere! Sento maggiormente chiara in me la possibilità di avanzare realmente con il lavoro di processo e permanenza.

**Nuovi propositi:** Vorrei preparare un regalo allegorico ai miei antenati e ai miei successori per aprire loro le porte all'integrazione nel mio spazio sacro. Vorrei fare un dono ai miei antenati attraverso un rito. Unire questa sperimentazione con quelle "Portarli con me dall'Essere" e "I miei antenati e i miei successori".

**Valutazioni successive:** La dimensione della sorpresa, del dono inatteso carico di significato, del mondo degli oggetti concreti carichi di simbolismo appartengono fortemente al mio paesaggio di formazione. Attraverso questa esperienza ho sentito di riscattare tutto questo per ritradurlo e risignificarlo. Vorrei che facesse parte del mio presente e del mio futuro. Sento che il linguaggio parlato, a volte, sia limitato e quanto molto risieda in come carichiamo gesti e oggetti del mondo del tangibile, così che il vento del senso e della magia interiore trovi espressione.

\*\*\*

**Interesse:** L'interesse è stato quello di tentare di riconoscere i segni sacri di un eventuale eredità emotiva/energetica nelle due linee familiari (materna/paterna).

**Periodo di sperimentazione:** giugno 2017/gennaio 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** Da molti anni ho compresente il tema dei miei antenati con particolare interesse verso la “conoscenza” biografica dei fatti relativi ai miei genitori in un tempo a me precedente. Negli anni previ alla sperimentazione ho stilato degli appunti che ho ripreso in mano per questa occasione. Ho ampliato gli scritti aggiungendo fatti biografici relativi ad altri parenti.

La raccolta delle informazioni di solito è avvenuta attraverso un dialogo diretto o a casa loro oppure in situazioni con più persone dove però si dava la possibilità di una chiacchierata più intima uno a uno. In molte occasioni le conversazioni si sono date senza la mia intenzionalità esplicita però mi sono subito attivata là dove ho visto uno spiraglio di dialogo. Non ho mai forzato ma ho lasciato raccontare ed è bastato molto poco affinché l'altro si immergesse nel suo passato.

**Registri di me e dell'ambiente:** Ho riconosciuto in tutti coloro con cui ho chiacchierato la voglia di voler fissare nel tempo il fatto di cui si parlava, attraverso il racconto, volendolo rendere nuovamente reale e non dimenticabile. I racconti andavano oltre il ramo principale della mia famiglia, si allargavano sui loro cugini e sui loro genitori, che a loro volta sono parenti o conoscenti dei miei nonni o trisavoli. Il viso, l'espressione, gli occhi di chi raccontava si è sempre fatto sereno, luminoso, contento che ci fosse ancora qualcuno disposto ad ascoltare quello che appartiene al proprio passato, alla propria esistenza. Nella fase di raccolta delle informazioni mi sono sentita “custode” di qualcosa che viene da prima di me e continuerà oltre me. Ho sempre avuto il gusto e il piacere ad ascoltare i miei familiari e poi successivamente a raccontare ad altri della famiglia ciò che avevo ricevuto contribuendo a tenere viva la fiamma del nostro comune passato.

Mi sono concentrata in particolare nel lavoro di rievocazione storica dei fatti relativi ai miei antenati ed affascinata dal passato, ho dedicato poco tempo al futuro.

Come miei successori, in primis, ho pensato da sempre ai miei nipoti. Loro hanno influenzano la mia vita: molte mie scelte di vita in situazioni difficili sono state motivate da loro affinché io tendessi verso la maggior coerenza possibile. Mi chiedo sempre: se un domani loro vivranno la stessa mia situazione vitale che consiglio potrò mai dare loro per uscirne se io per prima non riesco a dare risposte coerenti?

Nel procedere con la sperimentazione spesso mi è capitato di avere medesima sensazione anche con i figli di molti miei amici che vedo crescere anno dopo anno e sui quali sento di avere un raggio di influenza.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): avviata questa sperimentazione si sono rese disponibili tutta una serie di opportunità pratiche in cui lanciare l'amo ed attendere che il parente di turno iniziasse il suo racconto.

**Impedimenti e resistenze:** ho percepito che il lavoro con la raccolta delle informazioni del passato può diventare una sorta di “ragnatela” nella quale ci si può perdere e che è necessario, oltre a dedicargli un tempo, anche aver chiaro l'interesse della sperimentazione. Alcune storie sono state di difficile integrazione ed ascolto tanto che mi sono chiesta fino a che punto sia necessario conoscere i dettagli ai fini della sperimentazione, o se questo interesse si stesse tramutando nella ricerca di una soddisfazione e una curiosità personali, che si retro-alimentavano racconto dopo racconto, allontanandomi dal fulcro del lavoro (da qui l'immagine della “ragnatela”).

**Ripetizioni:** i racconti sono stati quasi sempre di parte: spesso i fatti vengono edulcorati a seconda del defunto di turno da “proteggere”, al quale vengono giustificati anche gli atti più violenti o poco unitivi verso se stessi e l'altro. Questo ha comportato diverse versioni, tra loro a volte in contraddizione degli stessi episodi. Ho registrato tutto ciò come un elemento inevitabile che però

non ha interferito con la sperimentazione dove l'interesse non era la verità dei fatti ma di cogliere il clima generale della mia famiglia.

**Relazioni tra gli elementi:** Ogni parente racconta la "sua" storia ed al di là dei fatti mi è arrivato forte un senso di appartenenza e radicalizzazione sia con le persone sia con i luoghi.

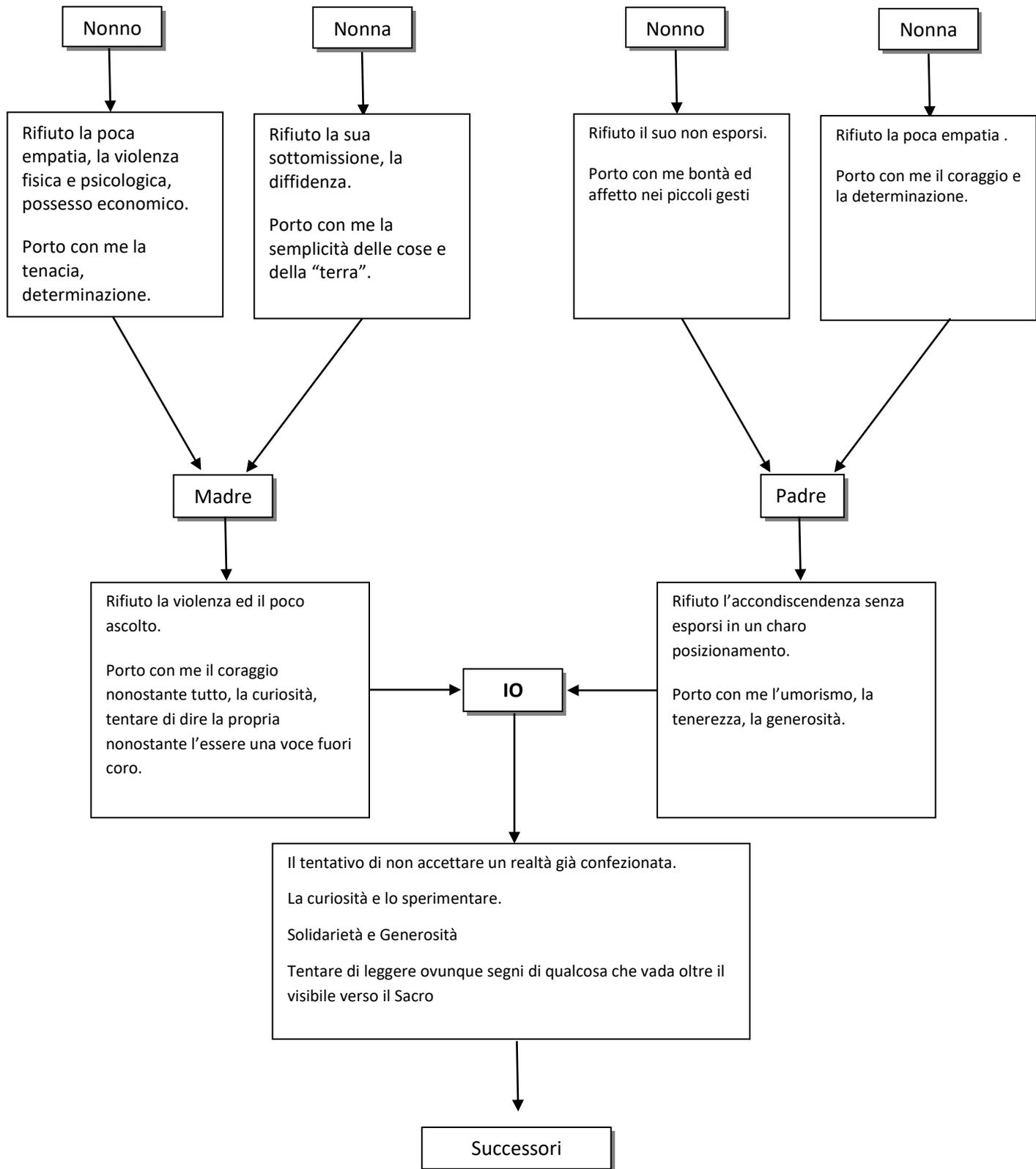
Ho percepito per la prima volta l'esistenza di una "storia" familiare prima di me e prima dei miei genitori. Questa lunga storia che ci ha preceduto, in cui sono coinvolte decine di persone, ha fatto sorgere in me tanti quesiti ed anche la consapevolezza e il dispiacere di quanta storia familiare sia andata perduta e con essa la possibilità di ri-conoscersi.

**Sintesi:** Si è reso palese ciò che percepivo da tempo come sensazione di base: l'indissolubile destino legato coi miei predecessori e successori. Ecco perché sempre mi sono mossa cercando di non creare fratture e di portare avanti le mie scelte personali il più possibile in accordo e armonia con loro.

Nel sintetizzare le caratteristiche che ritrovo in me dei due rami familiari (nella scheda che segue) inevitabilmente la mente è andata molto indietro nel tempo, e scavando nel nostro passato, ho preso coscienza del fatto che mi sento unita a tutte le generazioni che mi hanno preceduta con le quali posso anche non avere avuto un legame diretto di sangue, eppure le sento parte del mio processo vitale. Da qui una mia personale domanda: chi sono realmente i miei successori? Perché non sono solo i miei nipoti, quelli che conosco e che vedo, ma che anche persone apparentemente distanti e con cui non ho contatti, anche loro ho compreso che sono i destinatari della mia influenza.

**Valutazioni successive:** Post sperimentazione ho continuato a cogliere tutte le occasioni utili per la raccolta di informazioni relative alla mia famiglia attraverso i racconti dei parenti. A differenza del pre-sperimentazione sto lasciando meno spazio alla mera curiosità mantenendo lo stesso interesse della sperimentazione: sento di avere maggiore chiarezza nel modo di rapportarmi ai racconti, alimentando la consapevolezza del legame che ci unisce l'uno con l'altro.

**Eventuali Nuovi propositi:** questa sperimentazione è stata molto intensa e valuto di inserirla come strumento del mio Lavoro Personale (NOTA) come mezzo di riconciliazione con me, con i vivi e con i morti, con anche l'interesse di dare dignità alla memoria di fatti carichi di eredità emotiva e di portare alla luce le tendenze familiari per tramandarli.



## 7. Un regalo

*Sentire che cosa proviamo per gli altri e scriverlo in una breve lettera o poesia o commento delle virtù o esprimerlo a libera fantasia. Manifestare il nostro sentimento in un regalo creato da noi con semplicità e pensare a un piccolo rito personale per dare all'altro il nostro umile ma sentito regalo.*

*Un regalo per:*

- *ricongiungersi*
- *un cambio di situazione o di tappa*
- *un segno di gratitudine*
- *esprimere qualcosa che altrimenti non si può esprimere*
- *per sottolineare o celebrare un evento*
- *a qualcuno che non è più in questo spazio e in questo tempo*
- *a se stessi*
- *allegorico, come un'offerta alla natura, agli Dei, alle guide, ecc.*
- *a sostegno di una situazione difficile per dare benessere*
- *per situazione, persona, fase della mia vita passata o futuribile*

\*\*\*

**Interesse:** Tentare di dare all'oggetto, scelto per essere regalato, una carica affettiva speciale. Non vederlo solo come una cosa, ma allenarsi a pensare alla persona cui è destinato e trasferire sul dono la carica emotiva, trasformandolo in simbolo d'amore.

**Periodo di sperimentazione:** ottobre, novembre, dicembre 2016.

**Descrizione di situazione e condizioni:** Comunicare quello che sentiamo per gli altri a volta è difficile, insorge una ritrosia come se ci mancasse il coraggio di farlo. Molte volte ho vissuto questo tipo di esperienza, per esempio quando una persona cara si trasferisce in un altro paese. Le partenze mi provocano piccole sofferenze che, a volte, potrei esorcizzare e superare semplicemente comunicando quello che provo alla persona che sta partendo. L'esprimere a parole questo dolore nel distacco in più di un'occasione ho creduto, però, che fosse ridondante e inutile. Donare qualcosa creata da me, per esempio un amuleto, mi è sembrato che racchiudesse un significato più profondo e permanente delle parole.

**Registri di me e dell'ambiente:** Una persona a me cara si è trasferita in un altro continente e mi è sembrato riduttivo dirle che io le avrei voluto sempre tanto bene e che l'avrei accompagnata con i miei pensieri in questa sua nuova esperienza di vita. Allora per questa persona ho creato un regalo-amuleto. Ho infilato in un cordone di seta una pietra blu che rappresentava l'oceano che ci avrebbe diviso e che sarebbe scomparso ogni volta che lei l'avesse strofinato, un corallo rosso che le avrebbe dato energia e coraggio in quella nuova situazione e una pietra gialla che le avrebbe ricordato il sole italiano e l'affetto che ci legava.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, **produzioni ispirate**):

**Ripetizioni:** Posso considerare una ripetizione proprio il dono dell'oggetto significativo, perché ho creato diversi regali e ho scritto alcune cose per persone speciali in occasioni precedenti alla sperimentazione in atto. Le parole che ho dedicato a queste persone hanno descritto e sancito alcune situazioni di riconciliazione.

**Sintesi:** Il regalo-amuleto, forse, è stato più utile a me nel pensarlo, crearlo e donarlo che al destinatario. Molte produzioni ispirate sono diventate un ponte di comunicazione fra me e le persone cui erano destinate, un tramite libero da risentimenti e con sapore di futuro.

**Eventuali nuovi propositi:** Non posso dire che ci sono nuovi propositi ispirati da questa sperimentazione, perché la creazione di regali pensati apposta per alcune persone è una pratica che mi accompagna da molto tempo. Questa sperimentazione, però, mi ha fatto ritornare in mente percorsi e situazioni che avevo accantonato in una memoria perduta.

\*\*\*

**Interesse:** Il regalo sono state delle pitture dei luoghi specifici che ho vissuto assieme a loro, in cui loro si sono sentiti in contatto con la parte più profonda di sé ed in contatto con qualcosa di spirituale. Nello specifico i luoghi cari a una amica e a un amico sono il mare del Salento e le Dolomiti.

L'interesse è quello di creare con queste, pitture sempre in vista nelle loro spazi, un legame tra la persona e i suoi luoghi di connessione profonda, un richiamo a ciò che di più bello hanno registrato nel rapporto con il mondo esterno in connessione empatica col mondo interno.

**Periodo di sperimentazione:** Sperimentazione partita a dicembre 2017 e regalo avvenuto il 12 gennaio 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** il regalo è stato dato con effetto sorpresa, ovvero senza nessuna occasione particolare o ricorrenza. Voleva essere un dono al di là della situazione esterna. Le condizioni del dono sono state quindi molto informali e legate ad uno dei nostri incontri di amicizia dove ci aggiorniamo su come stiamo.

**Registri di me e dell'ambiente:**

*Realizzazione.* Nel realizzarle si è rinnovato quel sentimento di affetto speciale e singolare che mi unisce a loro.

*Dono.* Nel donarli ho avuto la sensazione che a queste pitture ho affidato la mia possibilità di accompagnarli, anche in quei momenti in cui è rara la frequentazione. Ho messo un segno della mia presenza che so essere per loro altrettanto cara e affettuosa.

Inoltre per entrambi vi è un senso di riconoscenza per avermi accompagnato in alcuni momenti difficili della mia vita. Per questo ho detto loro che quando si sentono in difficoltà, un poco persi nelle cose, possano di fronte a queste pitture riconnettere la parte più luminosa di sé stessi, rafforzata dal sentimento di affetto delle persone che li amano.

*Reazioni.* La loro reazione è stata di una bella emotività vera, senza complimenti per il quadro, o altre espressioni compiacenti o semiformali. Loro hanno capito in qualche modo il senso del regalo espresso nelle mie motivazioni.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:** trovare veramente il tempo per la costruzione del regalo che è stata la parte più importante e non quella del dono. Ho rimandato diverse volte l'esecuzione delle pitture perché non mi sentivo in tema, non ero veramente connesso col proposito della sperimentazione.

**Ripetizioni:** la forma del regalo, ovvero di donare una mia creazione mi accompagna fin dalla mia infanzia. I miei nonni e zii e genitori hanno fatto il pieno delle mie sculture, fumetti, disegni e pitture.

**Relazioni tra gli elementi:** per anni ho regalato le mie pitture, e ho rifiutato di farne un mestiere. Il regalo è la forma più adeguata per la natura stessa del dono che io ho avuto rispetto ad altri. Mi dà un senso di coerenza spirituale. Questa sperimentazione alla fine è venuta fuori come un legame non solo con la persona, ma anche coi luoghi e gli ambienti in cui si sperimenta benessere. Questa struttura arte/natura o arte/luoghi evidenzia una necessità di armonizzare e di esprimere un profondo senso di gratitudine nei confronti del pianeta che mi ospita.

**Sintesi:** poter seguire una “vibrazione” dell’anima, poterla in qualche modo fissare un’opera, e questa ricordare questa frequenza, riconosco essere il centro della mia ricerca, ancora fatta di mille fallimenti, ma che nonostante non raggiunga niente vale la pena percorrere.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali Nuovi propositi:** Fare degli acquerelli a delle altre persone care.

\*\*\*

**Interesse:** sperimentare il senso profondo del dono. Cosa significa donare? Ha che fare con il prendersi cura secondo me. Cosa significa prendersi cura?

**Periodo di sperimentazione:** febbraio 2018 - marzo 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho deciso di fare due regali: cucinare per D. che in genere cucina per me amorevolmente e fare una candela per mio nonno paterno, defunto da anni ma con il quale sento che non c’è mai stata riconciliazione. Lui era un uomo molto duro e non è stato amorevole né con i figli, né con i nipoti. Cucinare per D. si è dato quasi “per caso”: una sera D. non stava bene. Allora ho preparato l’ambito: ho messo musica rilassante, mi sono fatta ispirare da ciò che avevo nel frigo e ho cucinato un piatto creativo. Anche per la candela ho preparato l’ambito: ho avuto necessità di rilassarmi e preparare l’occorrente con attenzione. Ho deciso di usare vecchi pezzi di cera di candele usate. Erano da parte da molto tempo e pensavo sempre, che ne avrei fatto qualcosa di particolare.

**Registri:** mentre cucinavo per D. ho sentito che posso fare le cose con leggerezza e semplicità e un pizzico di folle creatività. Mi sono divertita da sola. Ho provato grande empatia per me stessa. Ho sentito molto Amore per me e per la persona per cui preparavo il cibo e mi sono percepita in uno stato di grande vitalità. Quando ho presentato il piatto a D. ho sentito che attraverso il cibo arrivava all’altro il mio intento di prendermi cura: l’altra persona me l’ha rimandato più volte.

Per la sperimentazione della candela: mentre rompevo la cera sentivo che quella rottura dei pezzi di cera vecchia, in qualche modo, simboleggiasse la rottura dei legami malsani creati con il nonno, sia per le persone in questo spazio/tempo, sia per le persone che sono in altri spazi. Ho sentito possibilità di riconciliazione. Ho pensato a mio padre e mi sono augurata che anche lui possa sentire riconciliazione con suo padre. Mentre la cera si scioglieva mi sono percepita in un luogo “altro”: non mi sentivo più nella mia cucina, ma come in un laboratorio di alchimia. Mi sono anche divertita e ho provato gusto in quello che facevo. Mi sentivo leggera e come se avessi compiuto qualcosa di significativo. Quando ho acceso la candela per mio nonno ho sentito leggerezza ed espansione della coscienza. Mi sono sentita come se i confini del mio corpo si perdessero ed io mi amalgamassi con l’ambiente circostante.

**Concomitanze:** nello stesso giorno in cui ho pensato di fare la candela per mio nonno, mia madre mi ha regalato una tovaglia che le era stata regalata da sua nonna. Ho sentito gli avi vicini.

**Impedimenti e resistenze:** l’idea di creare un regalo io con le mie mani non mi risulta un fatto semplice. Mi sono ritrovata a pensare di non essere in grado di fare una cosa pratica. Questa

sensazione non è superficiale, ma molto profonda: come un'incapacità a rendere concreto il desiderio di occuparmi degli altri. Mi sono dovuta connettere al senso del prendersi cura.

**Ripetizioni:** nel preparare il regalo per l'altro ho sentito gioia, simpatia per me stessa e possibilità di poter prendermi cura degli altri a modo mio, in maniera creativa e simpatica.

**Relazioni tra gli elementi:** tra dare e avere c'è un filo diretto. Ho sentito che nel donare mi torna anche tanto. E soprattutto che provo gusto nel cercare il modo più adatto per me e per gli altri, di creare relazione attraverso il dono. In qualche modo preparare un regalo con le proprie mani è dare davvero all'altro qualcosa di sé: tempo, energia e creatività. È come se davvero qualcosa della propria energia rimanesse impresso nell'oggetto e venisse donato all'altro.

**Sintesi:** prendersi cura credo che abbia a che fare con il riuscire in qualche modo, a donare all'altro un po' del proprio mondo interiore e dare energia con attenzione. Direzionare la propria energia e il proprio tempo in un modo specifico e esattamente per la persona di cui si è scelto di prendersi cura.

**Nuovi propositi:** continuare a chiedermi cosa sia prendersi cura di sé stessi e degli altri e provare a tenere presente che non è impossibile fare piccole cose per gli altri, anche piccoli doni per ricordare agli altri che li accompagniamo nella loro vita terrena e oltre.

\*\*\*

**Interesse:** Sentire profondamente le motivazioni che mi spingevano a fare un regalo ad una persona e non ad un'altra ed il Senso che stavo dando al dono.

**Periodo di sperimentazione:** da marzo ad ottobre 2017 - aprile 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** ho messo l'attenzione nel cosa regalavo in relazione a ciò che loro vivevano in quel momento, mettendo particolare attenzione al come li donavo. Le situazioni sono state appositamente diverse tra loro:

- Mi sono rivolta ad una persona malata con la quale non avevo un profondo legame diretto ma conosco la famiglia da molti anni: inizialmente l'affetto che provo per la sorella mi ha spinto a sceglierla per la sperimentazione ma poi nel preparare il regalo ho sentito un'emotività crescere nei suoi confronti perché sentivo la sua "umanità" (è stata una scoperta sentire questo legame umano);
- Compleanno di un amico a me particolarmente vicino in quel momento;
- Un regalo ai miei nipoti senza una ricorrenza speciale;
- Dichiarazione alla Vita: un dialogo con lei in segno di riconciliazione;
- Cambio situazione lavorativa per un'amica.

Registri di me e dell'ambiente:

Nelle situazioni scelte, tutte diverse, la sensazione sperimentata è variata in base a diversi fattori:

- tempo ho dedicato al sentire il "perché" sceglievo quella persona indipendentemente dal tipo di regalo;
- attendere il momento giusto sia per preparare il regalo che per donarlo;
- in tutte ho sperimentato una profonda connessione emotiva: ero del tutto presente nel momento in cui lo preparavo e lo "davo", in due casi con commozione manifestata esternamente;

- il sorriso e lo stupore dell'altro mi hanno rimandato la sensazione che si sentisse speciale e allo stesso tempo anche io mi sono sentita nello stesso modo tanto che un pensiero estraneo mi è passato per la testa: che ci fosse una intenzione egocentrica da parte mia, che ho osservato passare senza dargli peso

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:** imbarazzo là dove non c'è abitudine a regali non "canonici", né giustificabili per ricorrenze.

**Ripetizioni:** saper attendere il momento giusto per il dono e che poi arrivava e si mostrava essere il più adatto in assoluto.

**Relazioni tra gli elementi:** Conferma che il Dare senza alcuna aspettativa scatena sensazioni positive e di significato nell'atto in sé del donare. Porre attenzione sulla scelta della persona e del regalo non è scontato, è un atto pieno di Senso che ricarica di positività il momento del dono ed il dono stesso: è una conferma che i regali, quando sono realmente sentiti con il cuore, hanno un impatto totalmente diverso dal "doverismo" della ricorrenza.

**Sintesi:** Chi dona e chi riceve si incontrano in una sorta di "passaggio segreto" che oltrepassa il regalo e si crea un alone di momento speciale, unico: un reciproco sentirsi "visti".

Valutazioni successive:

**Eventuali Nuovi propositi:** più che rifare la sperimentazione vorrei mantenere in compresenza tutte le sensazioni di sacralità e portarle con me in tutti i futuri regali che farò e che riceverò.

## 8. Comunicazione diretta

*Sentire e fare una lista di persone che sento che in qualche modo degrado o sminuisco o, addirittura, ne sono risentito. Vedere cosa è venuto a mancare da parte mia nella comunicazione. Laddove sia possibile, tentare un incontro in cui si sperimenti la comunicazione diretta.*

\*\*\*

**Interesse:** comprendere cosa è mancato nella comunicazione con alcune persone con cui non ho un rapporto fluido oppure la relazione ha avuto un epilogo negativo. Cosa è mancato da parte mia e perché. In un secondo momento, cercare il contatto con alcune di queste persone e parlare loro a cuore aperto.

**Periodo di sperimentazione:**

prima parte: luglio 2016

seconda parte novembre 2017 - febbraio 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** in generale quando un rapporto non è fluido perché è "successo qualcosa", comprendo sempre che quel qualcosa che è successo non è piovuto dal cielo. In qualche modo l'incomprensione avviene in un dato momento perché prima c'erano stati dei "non detti" miei, che hanno creato dei fraintendimenti di interpretazione e di posizionamenti. Ho scelto tre persone con cui andare a parlare. Prima di incontrarmi con queste persone mi sono presa un momento in cui mi sono chiarita quello che volevo dire e comunicare all'altro. 1. Con una di queste persone la relazione si era diluita senza che fosse successo nulla di particolare. Ma la relazione che per anni era stata molto stretta, ad un certo punto si è slabbrata. Quando ci ho

parlato ho avuto la sensazione che a questa persona facesse molto piacere vedermi, ma mi ha chiaramente passato il fatto che per lei questa diluizione della nostra relazione non fosse un problema, come se la relazione con me non avesse l'importanza che io le do. Mi sono chiesta perché io non ho mai detto a questa persona che la relazione con lei per me è importante. E forse non ho neanche lasciato che si comprendesse attraverso un linguaggio non verbale). 2. con la seconda persona scelta non c'era stata una interruzione di relazione o qualcosa di eclatante, ma ho sentito ad un certo punto che nella nostra collaborazione era mancato da parte mia un chiarimento su un pezzo importante del lavoro insieme che facciamo. Il chiarimento della mia posizione è stato compreso dall'altra persona, ma non accettato: ci siamo rese conto di avere diversità di fondo molto grosse, ma il comprendersi è stato indispensabile e utile ad entrambe. 3. con la terza persona scelta non ho avuto incontro. Con questa persona è successo un episodio che ha fatto interrompere la relazione molto profonda di amicizia che c'era. Non ho chiesto di parlare, perché mi sono resa conto - revisionando ciò che è successo tra noi - di essere ancora molto risentita con questa persona e di non avere una pulizia interiore tale da poter avere una comunicazione diretta efficace.

**Registri:** sensazione di strappo interno con l'altro. Chiusura all'altezza dello stomaco. Quando ho avuto modo di mettere in pratica la comunicazione diretta ho sentito sciogliersi il nodo allo stomaco. Sensazione di alleggerimento e una percezione della morbidezza dell'altro. Percezione più netta dell'emotività dell'altro.

**Impedimenti e resistenze:** resistenza a comunicare con l'altro in maniera diretta, per paura di una chiusura da parte dell'altro. Difficoltà nel sentirmi chiudere la possibilità di comunicare. Un'altra forte resistenza che mi fa nascere i non detti, è legata al fatto che spesso credo che i miei pensieri e opinioni più profondi possano essere ritenute sciocchi o poco interessanti dall'altro. Questo è dovuto ad un sentimento di degradazione che ho nei miei confronti.

**Ripetizioni:** la presenza dei non detti mi sembra che spesso dipenda dal dare per scontato un punto di vista o l'immagine dell'altro. L'autocensura dovuta a giudizio o timore di ferire. O censura legata a timore del conflitto. Il timore del conflitto è legato alla sofferenza provata durante il conflitto. Sofferenza dovuta alle sensazioni di allontanamento, perdita, denigrazione e degradazione verso me stessa, la relazione e l'altro.

**Relazioni tra gli elementi:** è come se le stesse meccaniche che hanno creato la situazione di stallo o di rottura si pongano anche nel momento in cui voglio superare la situazione. In particolare tende a ripresentarsi la paura del conflitto. Quando però riesco ad attuare la comunicazione diretta e a dire ciò che sento, la paura del conflitto si smorza e, in qualche modo, riesco a superarla.

**Sintesi:** questo della comunicazione diretta, mi sembra uno dei punti essenziali in questo momento in cui sembra che tutti comunichiamo e diciamo cose, ma poi passiamo molto più tempo a fare monologhi che a comunicare veramente. Sento che sarebbe più utile parlare meno e comunicare di più. Considerando che: comunicazione diretta non vuol dire per forza risoluzione della questione nella maniera in cui pensavamo o speravamo, ma può voler dire condividere in profondità, alleggerirsi e anche mostrare all'altro la propria forza e la propria debolezza. In qualche modo vuol dire mostrarsi, svelarsi ed essere pronti alle conseguenze. Ed essere anche pronti ad accogliere le risposte inattese dell'altro. Comunicare è darsi la possibilità di mettere a nudo sé stessi, non per forza l'altro.

**Nuovi propositi:** superamento delle meccaniche e ricerca di comunicazione diretta non solo con chi è "successo qualcosa" ma con tutti. Comunicazione diretta a prescindere, con l'intento di superare il gap del non detto. Per il superamento: connessione con il senso di liberazione che mi

resta e permane nei momenti in cui riesco ad attuare tale comunicazione. Sensazione di liberazione e di leggerezza.

**Valutazioni successive:** mi rendo conto che sto facendo più attenzione a comunicare con gli altri. In particolare a far sentire agli altri che sono importanti per me e che la relazione con loro è significativa. Ho il desiderio di essere costantemente più diretta nel comunicare con gli altri e di prendere meglio posizione rispetto a ciò che dico e dimostro, prendere posizione in maniera più chiara.

\*\*\*

**Interesse:** Approfondire e affrontare in situazione il registro di disinnamoramento.

**Periodo di sperimentazione:** dicembre 2017 – gennaio 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** Negli ultimi mesi ho osservato in me un registro che ho chiamato di disinnamoramento, emerso in relazioni prossime e in seguito a momenti di crisi o a fatti accaduti che mi hanno toccata particolarmente. Tale registro si esprime così: sento uno scivolamento di me via via sempre più lontano dalla persona. Quando rievoco la sua presenza in me attraverso immagini che fino a poco tempo prima erano cariche di emozioni positive, ora non avverto più nulla, appaiono come un film muto nel sentire. La vita dell'altro mi appare priva di senso e con essa la mia stessa perde brillantezza, non trovo più senso nel fare, non trovo più senso in me, mi sento smarrita, un vortice mi risucchia la vita, mi sento di morire e la vitalità fluisce via da me.

Nel guardare la persona mi sorgono domande del tipo: "Chi è? Perché è qui accanto a me? Perché esiste? Che ha a che fare con me?". Sono le medesime domande che mi ponevo da piccola sul senso del mio esistere, specie in momenti e situazioni in cui questo senso non ce lo trovavo proprio.

In merito al registro di disinnamoramento, ho trovato un filo conduttore che andasse oltre quel tipo di relazione, in quanto è emerso sia con persone con cui ho un legame d'amore ma nulla in comune, sia con persone con cui ho un legame d'amore che si esplicita in un patto di solidarietà e accompagnamento. Dunque mi si è fatto chiaro che non si trattasse di un registro connesso ad una specifica relazione.

La sperimentazione ha avuto sostanzialmente due momenti: il primo in cui ho colto il registro e mi sono messa in una fase di osservazione di me in situazione. Il secondo è stato rappresentato dalla chiacchierata con B. in cui è accaduto qualcosa di significativo, con il relativo scioglimento del "ghiaccio" intorno al mio cuore.

**Registri:** Durante la chiacchierata con B. ho sentito sciogliersi il registro di estraneità. Ho sentito una forte unità interna e le parole pronunciate sono state autenticamente pregne di ciò che sento per lei e so che questo le è arrivato. Le ho parlato con determinazione e cuore. Mi sono sentita liberata, alleggerita. Ho sentito una immensa tenerezza avvolgerci, ho sentito così balsamico dirle ciò che sentivo per lei e nel mentre lo facevo mi sono accorta di guardarla con innamoramento. Sento che è accaduto qualcosa di molto significativo attraverso questo atto.

Ho compreso la risonanza che ha generato in me il disinnamorato. Mi ha generato terrore e sofferenza l'atteggiamento oppositivo di B. verso il "sentire", verso il suo sentire e la sofferenza di questa sua bimba interna.

Sento in me fiorire una fede in lei incondizionata, indipendente dalle sue scelte di vita e dal suo atteggiamento nei miei confronti. Sento che io riuscirò davvero ad amarla incondizionatamente, con le sue possibilità e i suoi limiti. Adesso la penso più umana, mi sorge spesso l'immagine di noi unite in un abbraccio, lei che silenziosamente mi trasmette un messaggio che mi supera, che non comprendo ancora, ma che mi procura commozione immensa che non riesco a contenere nel corpo. Un rinnovato desiderio di sentirla vicina, quando richiamo la sua immagine in me la sento che si sta caricando di tenerezza e commozione. Comunicazione cuore a cuore. Empatia. Arte della compenetrazione.

**Concomitanze: (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):**

Qualche tempo fa ho sentito necessario un cambio di ubicazione nei suoi confronti, in particolare cercando di scaricare le aspettative su un certo tipo di relazione e su un cambiamento di stile nella sua vita. Circa un anno fa ho sentito ampliarsi l'accettazione di lei come essere sacro e costituente il mio Essere, nonostante nel piano medio la sua condizione di vita continuasse a non tendere ad una distensione e nonostante la nostra relazione fosse distante. Con la sperimentazione del regalo si è palesata la necessità di fare dei passi per darle senso. Dopo la chiacchierata ci sono state delle azioni compiute da lei verso altri che mi hanno fatto pensare che forse qualcosa si è mossa davvero. Ho intenzionato il dialogo silenzioso con lei e con altre persone che sto sognando. Al mio risveglio ricordo solo che ci siamo dette qualcosa d'importante ma cosa non saprei. La sensazione che mi resta al risveglio è di averle incontrate realmente e mi restano in compresenza.

**Relazioni tra gli elementi:** Un passaggio fondamentale nel processo di disinnamoramento l'ho riconosciuto nell'essere riuscita a trovare un varco per connettermi con la bambina interiore di B. Non solo ho sentito sciogliersi quella distanza, ma è sorto un innamoramento verso di lei, proprio ciò che è avvenuto durante la sperimentazione "Innamorarsi di tutti". Persone a me molto vicine hanno avuto un ruolo nell'aiutarmi a comprendere e prepararmi al meglio alla chiacchierata con lei.

Mandarle benessere nel tempo ha fatto la differenza, come il parlare apertamente con persone a me vicine quanto la relazione con lei rappresentasse un tasto dolente. Individuare e scrivere il processo che mi ha portata a questa chiacchierata.

Ho potuto constatare quanto profondamente quelli che noi chiamiamo "gli altri", ci costituiscano in relazione al loro mondo interno ed esterno. Questo costituirci gli uni agli altri è sostanziale. Le particelle di aria sono una rete che forma un corpo che costituisce l'aria. Quando qualche molecola è inquinata, tale legame non si scinde, poiché è sostanziale e diventa tema dell'insieme affrontare quella distonia. Non è che le molecole di aria quando una è inquinata le altre hanno un meccanismo per distaccarsi. Noi concepiamo l'unità con gli altri non come qualcosa di dato da sperimentare e scoprire, ma come qualcosa di opzionale, che può esserci o no. Penso che al livello mentale, emotivo e corporeo le cose vadano così, ma ad un livello profondo le "regole" cambino.

**Sintesi:** Nel costituirci vicendevolmente, influenziamo a un livello sottile l'esistenza di coloro che chiamiamo "gli altri". Sento crescere consapevolezza in questo equilibrio delicato e sento pesante l'idea di trasferire agli altri disintegrazione. Il forte livello di violenza interna che osserviamo, contribuisce a generare una dilagante incapacità di entrare in contatto autentico e non timoroso con il mondo interno proprio e dell'altro. Dunque esperimento fondamentale per l'essere umano, ampliare un autentico sentire empatico, determinante nel riuscire ad attraversare lo smarrimento

e il terrore che la morte genera sulla nostra coscienza. Evitiamo di cadere nel loop della reciproca retroalimentazione delle varie forme dietro cui la paura della morte si cela ed evitiamo così anche di fallire il tentativo di comprendere la radice di tale tema esistenziale. Cosa mi genera stare di fronte al mondo interno dell'altro? Di fronte le sue illusioni, le sue paure, la sua diversità? Cosa mi consente di integrare le istanze profonde che l'altro mi porta, generando risposte coerenti, "innamorate di tutti" e non collusive e pavidie?

**Eventuali nuovi propositi:** Richieste e benessere affinché due persone a me care s'incontrino e si riconcilino.

Ho scritto una lettera ad una persona cui sentivo di voler esprimere la mia posizione nei suoi confronti e l'ho motivata in modo da evitare ogni ambiguità. Ho individuato i destinatari delle prossime lettere.

\*\*\*

**Interesse:** Superare la difficoltà di aprirsi e comunicare senza fuggire o senza discutere in modo impetuoso le incomprensioni che sono sorte con le persone verso le quali provo risentimento. Provare a parlare in modo amorevole, ma chiaro.

**Periodo di sperimentazione:** settembre, ottobre 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** Una persona che ho sempre pensato come molto vicina, molto amica ha organizzato diversi incontri per celebrare un evento importante, ma non mi ha invitato. Per il primo avvenimento non ho detto niente così come per il secondo, alla fine per il terzo mi sono risentita. L'atteggiamento migliore che ho assunto e che vorrei continuare ad assumere è semplicemente chiedere: "Perché non mi hai detto nulla?" La risposta è stata utile per capire la situazione, ma non sono state le parole con cui mi ha risposto che mi hanno confortato, ma il clima di dispiacere e di comprensione con cui le ha pronunciate. Per me è stato importante chiedere, perché ho rotto un mio schema di comportamento che in genere va dall'allontanamento alla chiusura o, molto più spesso, alla **giustificazione** dei comportamenti delle persone che non mi trattano "bene" e che solo a parole proclamano il loro affetto verso di me. Tutto quello che non viene detto, anche se uno pensa che la comunicazione potrebbe ferire l'altro, si può convertire in risentimento nell'animo di chi tace. Quello che non viene detto non sparisce, non muore o si estingue anzi può generare grande sofferenza nella persona che non lo comunica.

**Registri di me e dell'ambiente:** A volte ho scritto alla persona con la quale ho provato del risentimento, ma l'ho fatto più per parlare con me stessa che con l'altra persona. Ho spesso usato uno schema prima di un chiarimento per ricordarmi di usare le giuste parole, per non farmi prendere dal clima, per non entrare in conflittualità e per trovare le cose positive che ci legano. Una cura verso di me e verso le altre persone che nella maggior parte dei casi è servita a ristabilire canali affettivi.

**Impedimenti e resistenze:** Ci sono persone con le quali ho verificato l'inutilità, per molte ragioni e dopo diversi tentativi, di attuare forme di comunicazione diretta per poter arrivare a capire incomprensioni e superficialità. Forse il loro interesse per il chiarimento e la riconciliazione è stato differente dal mio e di conseguenza il livello attenzionale nei miei confronti è troppo volte mancato. Quando questi chiarimenti sono stati compresi e il clima si è modificato sia per me, che per l'altro con cui avevo difficoltà, la comunicazione fra di noi è proseguita con maggiore affetto e comprensione.

**Relazioni tra gli elementi:** Gli altri ed io, uniti da un filo che per non essere spezzato viene allungato con troppe giustificazioni che tirano solo da una parte.

**Eventuali nuovi propositi:** Continuare a portare avanti azioni di comunicazione diretta, senza più allontanarsi o cadere nel risentimento o nella giustificazione delle azioni dell'altro.

\*\*\*

**Interesse:** cercare di riappianare con la vicinanza affettiva la distanza che in un momento si è creata per tensioni ed incomprensioni con alcune persone.

**Periodo di sperimentazione:** ottobre/dicembre 2016

**Descrizione di situazione e condizioni:** Le persone direttamente interessate sono D. Q., A. C. e A. B., S. T.. A parte due di loro col resto sono riuscito a vedermi di persona. Al di là delle condizioni specifiche legate ai loro luoghi e ambienti, dove vivono dove sperano, dove cercano di radicarsi e crescere, il mio è stato un intenzionale movimento verso di loro, senza aspettative e senza nessuna pretesa di reciprocità.

**Registri di me e dell'ambiente:** Nessuna è una situazione di risentimento o di incomprensione profonda. Sono situazioni dove è venuta a mancare la comunicazione diretta, è venuto a mancare il cuore a cuore, ho detto ciò che penso o sento nella superficie, non c'è stata occasione di fermarsi e di comunicarsi ciò che di più profondo ci muove e ci fa agire in un modo piuttosto che in un altro, quindi non è stata possibile una certa reversibilità sulle proprie credenze, sulle proprie posizioni. Sono persone con cui ho sperimentato una mia rigidità.

Quando ci siamo incontrati questa "rigidità" che ha anche una certa "freddezza" umana di fondo, è stato possibile scioglierla velocemente perché alla fine in tutte queste situazioni si sono create perché è venuto a mancare l'aspetto affettivo. In sostanza l'altro ed io non ci siamo sentiti "voluti bene". Il meccanismo di fondo è alla fine infantile, per questo a volte si risolve emotivamente con un abbraccio, ma sostanzialmente se non si affronta alla radice questo tende a ripetersi. In generale sono situazioni accomunate dalla difficoltà a comprendere assieme la radice di ciò che ci muove, l'essenziale potrei anche dire, ma poi, nonostante questa, vi è stata poca difficoltà affettiva a volersi riconciliare. Questo lo interpreto come che vi è una base di affetto e il volersi bene e comprendersi prevale.

L'interesse è mosso dalla decisione di non lasciare il registro di distanza come "ultimo" ricordo e rappresentazione dell'altro si è confermato come un ottimo modo di stare "pulito" nelle relazioni, dando nuovamente energia e forza ad una rappresentazione positiva, aperta, possibilista e affettiva della relazione.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Ripetizioni:** il problema di base con tutti loro è stato spesso di linguaggio e di attenzione. Un problema che scaturisce da una vera e sentita comunicazione cuore a cuore laddove è invece necessaria.

**Relazioni tra gli elementi:** in tutti i casi tra noi c'era una intenzione di avere ragione su dei punti, una questione di controllo se vogliamo e di territorio. Nessuno forse voleva cedere per timore di trovarsi in una situazione spiacevole e non voluta.

**Sintesi:** una vera comunicazione diretta richiede reversibilità, una carica affettiva e del tempo da dedicare a questa arte della compenetrazione. Riappianare queste incomprensioni è stata una

prevenzione ad un terreno possibile a maggiori equivoci e risentimenti. Ho capito che non devo sottovalutare come da una distanza emotiva possono nascere dei “demoni”.

**Valutazioni successive:** la persona che non ho incontrato, ho capito che non ha memoria delle cose che accadono, che forse vive due personalità. Il fatto che poi non ci siamo visti, oggi la vedo come una convenienza, perché avrei posto un tema che avrebbe non riconosciuto, potendo causare nuove incomprensioni. A volte è bene lasciar perdere quando non vi sono chiari elementi di reciprocità di vedute.

**Eventuali Nuovi propositi:** Chiudere la sperimentazione con una persona che alla fine non ho fatto in tempo ad incontrare.

\*\*\*

**Interesse:** riconoscere le caratteristiche di quei climi che sorgono nel momento in cui degrado, sminuisco o mi sento risentita. Immaginare ed applicare una forma differente di comunicazione chiarendomi cosa voglio arrivi all’altro.

**Periodo di sperimentazione:** Fase preparatoria di osservazione: week-end luglio 2016. Sperimentazione effettiva comunicazione diretta: gennaio 2018.

Descrizione di situazione e condizioni:

Fase preparatoria di osservazione:

Al Parco di Attigliano con altri componenti del gruppo di sperimentazioni: circa 3 ore di tempo dedicato per questo tipo di lavoro. Ho elencato le persone che degrado, sminuisco o verso cui provo risentimento. Allo stesso modo ho anche elencato quelle da cui sento di ricevere gli stessi sentimenti.

Sensazioni che mi riconosco:

Degrado: necessità di “scaricare” la mia personale tensione in relazione ad una data situazione, ributto addosso all’altro il mio peso interno là dove mi sento trattata male, “non vista” e nonostante espongo un mio sentire attribuisco all’altro l’intenzione di non considerarmi.

Sminuisco: per stanchezza oppure per dimostrare il mio senso di superiorità alimentandolo.

Risentimento: legato al rifiuto, al fatto che sento venga degradata la relazione.

Fase pratica:

Casa, ambiente familiare ed accogliente per entrambi. Ho osservato l’altro per giorni annotando mentalmente parole, gesti o atteggiamenti che per me sono sintomatici della denigrazione che sento di subire e che uso a mia volta per denigrare. Terminata la fase di osservazione, ho focalizzato cosa volevo che arrivasse all’altro in modo chiaro, non interpretabile. Ho tentato di esporre il mio punto di vista attraverso il dialogo in modo affettuoso e chiaro. Ho chiesto all’altro di aiutarmi a scardinare la spirale di denigrazione reciproca condividendo questa responsabilità delle nostre azioni, ho chiesto che se ci fossero dubbi, domande o cose non chiare del discorso ero aperta all’ascolto e che dietro le mie parole non c’era critica perché non è nel mio interesse alimentare quel canale.

In entrambe le fasi ho dedicato un tempo alle seguenti domande: quale approccio emotivo ho con l’altro? C’è aspettativa, ego e personalismi oppure volontà pulita di riconciliarmi profondamente? Mi sono preparata al dialogo tentando di fare chiarezza internamente su quale fosse il messaggio che volevo arrivasse dato che erano stati già vari i tentativi, previ alla sperimentazione, con la

stessa persona senza mai avere la sensazione che arrivasse all'altro con chiarezza il fulcro del messaggio.

Registri di me e dell'ambiente:

Fase preparatoria di osservazione:

Un senso di necessità non legato a falsi buonismi ma alla consapevolezza che la riconciliazione sia l'unico reale modo per spezzare la catena di azioni incoerenti di cui spesso mi sento preda.

Fase pratica:

Atto valido, unitivo e coerente. Stavo trattando l'altro come vorrei essere trattata. Senso di liberazione da un peso emotivo.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): nel momento in cui ho deciso di fare la sperimentazione è come se fosse risorto, dalle sue ceneri, il coraggio di riaprire nuovamente la comunicazione là dove, già da tempo rimuginavo senza decidere il momento giusto.

**Impedimenti e resistenze:** Fase preparatoria di osservazione: nel riconoscere in me quanto io degradi, sminuisca e nutra risentimento ho sperimentato un giudizio nel poter osservare una volontà a me sempre più chiara, di utilizzare il mezzo della degradazione come strumento per sentirmi "migliore" e "giusta" rispetto all'altro.

**Ripetizioni:** Fase pratica: varie volte ho avuto la paura di essere fraintesa, di non esporre in modo chiaro il mio punto di vista. Il timore di sottofondo, era quello di assumere la posizione dell'insegnante verso l'alunno perdendo così la reale intenzione che mi muoveva.

**Relazioni tra gli elementi:** Nei precedenti tentativi, previ alla sperimentazione, in cui la personale forma comunicativa era improntata sulla modalità del dire "tutto in faccia" vomitando il proprio sentire, facendosi forte della propria verità, con questa sperimentazione ho potuto fare esperienza di come sia fondamentale invece, includere emotivamente le caratteristiche dell'altro nella preparazione del dialogo curando la forma della comunicazione perché è a quella persona specifica che deve essere chiaro il messaggio, non a me, che già conosco il senso delle mie parole.

**Sintesi:** come si arriva all'incomprensione e poi al risentimento?

Se manca una previa comunicazione dettata dal timore del conflitto, dal pensiero "l'altro non può capire" e paura di perdere la relazione affettiva. In quel "non ci capiamo" ci sono entrambe le parti coinvolte dalla comunicazione dove ognuno ha delle buone ragioni insindacabili e che rafforziamo attraverso un atteggiamento di mancata disponibilità a metterle realmente in dubbio dato che le sentiamo come verità inequivocabili. Ognuno si arrocca nella sua posizione rendendo impossibile una reale comunicazione.

Al risentimento poi si può giungere in maniera sottile, quando non ci si vuole muovere dalle nostre ferme posizioni. Ancor più quando l'altro mi fa notare che i miei atteggiamenti hanno generato in lui un malessere: è proprio in quel punto, quando scopro incoerente, che una botta di orgoglio spinge verso un cercare di essere la "regina incontrastata" e addurrò le migliori ragioni (o scuse) pur di non arretrare di un cm sulla mia posizione, tutto il mio essere si ribella e non accetta l'idea dell'errore.

È necessario un vero e grande atto di umiltà quando si parla di comunicazione diretta, e se questa umiltà è da entrambe le parti si può sperimentare una vera e profonda comprensione del punto di vista dell'altro.

**Valutazioni successive:** Nel rileggerla dopo tempo riconosco quanto questa sperimentazione abbia influenzato il mio modo di comunicare. Oggi attribuisco alla fase preparatoria e pratica molta più importanza e dedico un tempo maggiore sia al chiarimento personale dell'obiettivo da voler raggiungere, sia alla scelta della forma comunicativa da usare in base a chi ho di fronte e alla opportunità del momento e alle mie reali possibilità energetiche in quel momento.

**Eventuali Nuovi propositi:** tenere in compresenza i registri di questa significativa esperienza per le successive situazioni in cui voglio creare occasioni comunicazione diretta.

\*\*\*

## 9. Portarli con me dall'Essere

*Prima di meditare e cercare di giungere nel più Profondo di noi stessi, immaginare e visualizzare tutte le persone significative, sistemarli tutti attorno a me, uno per uno, non importa il tempo che ci impiego, uno per uno, sentendo la loro presenza. Poi sentire la loro umana necessità di luce, decidere di portarli con me nel Profondo e che se ci deve essere rivelazione, se ci deve essere luce, se ci deve essere un salto di energia, che lo sia per tutti noi unici e indivisibili.*

\*\*\*

**Interesse:** Sperimentare il "Tutti noi unici e indivisibili" insieme al registro di accompagnamento sul piano del Profondo, andando oltre il tipo di relazioni che nel piano medio si danno.

**Periodo di sperimentazione:** Circa due settimane tra gennaio e febbraio 2017 e in accompagnamento alla routine per diversi giorni.

**Descrizione di situazione e condizioni:** A casa, la maggior parte delle volte da sola e come introduzione alla routine della disciplina. Inizio con un relax e creo lo spazio sacro con un rito.

Relax, Cerchio di Luce tridimensionale tracciato nello spazio, invoco 3 volte: "Tutto ciò che giunge a me e tutto ciò che nasce da me si trasformi in Luce", mi siedo, silenzio la mente, richiamo le persone più vicine e lascio che le altre sorgano. Quando ho difficoltà con la persona mi connetto con la sua parte migliore.

**Registri di me e dell'ambiente:** Il cuore batte più velocemente e regolarmente ma il respiro resta immutato: lo metto in relazione al passaggio della Forza.

Al momento della rottura delle catene che, durante le esperienze, mi impedivano una relazione empatica con l'altro, si sprigiona molta forza. Divento il canale tra il Profondo e il medio.

Sperimento che siamo esseri profondamente potenti.

Nella maggior parte dei casi ho avuto immagini cenestesiche di densità e calore, battito cardiaco come un tamburo interno, fluttuazioni di energia concomitanti ad un sentirmi ubicata abbastanza dentro e presenze luminose e amorevoli, evocate non mi è chiaro da quale richiesta partita dal Profondo.

Le presenze le ho percepite come antiche conoscenze a me familiari e vicine da sempre, che in questo momento si stavano rivelando.

Commozione

Una silenziosa densità colma di pace, gioia e gratitudine permane anche dopo, e sorge la voglia di permanere in questo spazio sacro e di frequentarlo.

Scioglimento di tensioni fisiche.

**Concomitanze (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):**

Le persone le ho sentite entrare in me fisicamente, in questo ci sono delle concomitanze con la cerimonia di benessere.

Le persone giunte senza che le chiamassi, ho pensato che fossero quelle da cui aprendo le porte giungono importanti intuizioni, come guardiani di soglie, ombre rivelatrici nel mio specchio. Ho pensato che vederli fosse un'accoglienza della dimensione umana.

Ho rifatto più volte il mio angosciante sogno ricorrente con registri di maggior distensione. I sogni in cui avvenivano fluttuazioni energetiche e incontri con animali e luoghi mi hanno dato dei messaggi, che mi hanno ispirato nuove risposte nel piano medio.

Agire nel quotidiano con una carica affettiva sufficiente durante le esperienze. Ho individuato delle dispersioni e una stretta relazione tra una carica affettiva insufficiente o non sufficientemente concentrata e l'esito frustrante in alcune situazioni.

**Impedimenti e resistenze:** Il registro di mancanza di libertà, di dipendenza e incatenamento mi impedisce di portare con me alcune persone.

Il meccanismo di resistenza mi supera quando mi oppongo e ne esco indebolita. Quando trattengo pensieri ed emozioni spesso avverto tensioni fisiche all'addome, alla bocca dello stomaco, battito accelerato e mancanza di respiro.

Finché non li ho portati con me, in verità interna, gli esseri oscuri, come il risentimento e l'orgoglio ferito mi hanno sbarrato l'accesso.

**Ripetizioni:** Le persone sorte spesso erano quelle con cui sentivo temi irrisolti.

Gli impedimenti che si interpongono tra me e gli altri li sento disidentificati dalle singole persone, agiscono cioè solo sul piano medio. Superato questo mi rendo conto che il piano del Profondo non è intaccato.

**Relazioni tra gli elementi:** Questa sperimentazione crea le condizioni per fare lavori con il Profondo. Si sono palesate:

- in concomitanza al registro fisico del trattenere, le situazioni del quotidiano in cui dovevo lasciare andare.
- l'interconnessione tra il sorgere della gioia e il risveglio della forza con l'atto autentico di "accettare che sia".

**Sintesi:** Questa sperimentazione mi ha aiutata a fare un punto sul mio momento vitale e a richiamare nel piano medio i registri vissuti durante le esperienze. Gli impedimenti interiori, mi appaiono più chiari ed io mi sento più attrezzata ad affrontarli. Sento che grazie a questa esperienza è cresciuta in me la capacità di sentire l'altro più intensamente e più dentro di me. L'altro è sempre più qualcuno la cui sorte mi riguarda direttamente, siamo un flusso con una

illusione di separatezza da sciogliere. La relazione con le persone vicine è quella vibrazione bassa o alta che metto nel mondo e attraverso cui entro in contatto con l'umanità intera. Ad immagini chiare corrisponde una intensa concentrazione della Forza. Le mani diventano i miei occhi e tutto è in continuità energetica. Il registro associato è di potenza. Purificazione, disponibilità a lasciar andare e riconciliarsi sono porte obbligate. Si sperimenta come l'accesso al Profondo richieda di passare per queste porte. La disponibilità a lasciarsi andare, purificarsi e riconciliarsi sono fattori imprescindibili per sperimentare il "...tutti noi unici e indivisibili". È stato un lavoro con il risveglio della Forza, il contatto con le guide e il Proposito. Durante e dopo la sensazione è stata guardare da più dentro e in modo più ampio, lucido e compassionevole. Dunque che vuol dire agire in modo coerente con il registro sperimentato del "costituirci vicendevolmente"?

#### **Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** approfondire i seguenti registri e la loro relazione:

- sentirmi costituita in modo essenziale e indissolubile dagli altri
- sentirmi sempre meno di me stessa, nel senso di una minore importanza al proprio "io"
- non voler tenere nulla per me

\*\*\*

**Interesse:** ridurre all'essenziale i rapporti umani con le persone a me care restare solo con le nostre umane necessità di luce e solo allora portarle con me dall'essere.

**Periodo di sperimentazione:** gennaio 2017 - marzo 2017

**Descrizione di situazioni e condizioni:** le sperimentazioni sono state in tutto 4.

Le persone scelte per questa sperimentazione sono state decise intenzionalmente e fanno tutte parte del mio ambito familiare immediato, sono state scelte ponendomi la seguente domanda: Per chi, tra le persone a me care, io soffrirei nel caso di una disgrazia/malattia/morte delle stesse??

Inizio sempre le sperimentazioni con un relax e una richiesta affinché sia accompagnato con compassione in questo momento cercando di connettermi con la guida.

Poi nella fase successiva ho disposto tutti i miei cari in cerchio intorno a me ad uno ad uno ci siamo avvicinati e abbracciati sperimentando subito un registro di calore diffuso nella parte alta del corpo, petto, braccia, collo...sento i due corpi che si fondono e sento il calore dell'altro che si sposa con il mio.

Poi, tornati ognuno a ricomporre il cerchio, nuovamente uno alla volta provo a sentire e vedere questa luce che è in ognuno di loro, io la configuro con la loro umana necessità di luce, visualizzo una luce che da ognuno di loro viene a me, questo mi gratifica e mi distende.

Poi, immerso in questa luce che mi riempie, calda e riconfortante, molto potente, mi muovo verso questo spazio senza tempo, mi elevo sopra di loro, li saluto e vado oltre il cielo... a questo punto mi arriva una sensazione di pace interiore, come se quello che andava fatto è stato fatto, registro una calda sensazione di pace e benessere.

**Registri di me e dell'ambiente:**

- calore diffuso nel petto
- sento i nostri corpi fondersi
- luce che da ognuno viene a me

- pace interiore, calda sensazione di pace e benessere
- l'ambiente è soffuso e luminoso

**Concomitanze**, (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): La notte stessa della sperimentazione sogno in modo più intenso, e come se questi momenti aprissero il canale dei sogni.

Sperimento quasi sempre dopo le sperimentazioni e nei giorni successivi un senso diffuso di benessere, come se una parte di me resti appagata per l'accaduto.

**Relazioni tra elementi**: annoto una diversa relazione tra gli elementi ovvero distingo delle cariche forti e alcune più deboli in relazione ai diversi rapporti tra me e i cari, mi spiego meglio avverto registri più forti ed emotivamente importanti quando mi connetto con mia madre e più soffusi quando mi connetto con le mie sorelle o con mia moglie.

**Ripetizioni**: Lo schema della sperimentazione è sempre lo stesso.

**Impedimenti e resistenze**: nessuna

**Sintesi**: tra le sperimentazioni è quella che più mi ha colpito per intensità, spessore, forza... ho osservato come gli aspetti psicologici e emotivi si muovono andando a toccare dei punti salienti su cui lavorare... C'è un'energia carica in questo ambito così immediato...

Ridurre i rapporti umani all'essenza, elevarli a luce e portarli con noi all'essere mi fa vivere le relazioni in modo nuovo.

Lavorando su questi temi sto piano piano uscendo dal contesto famiglia, movimento umanista, messaggeri e ambito sociale e mi sento sempre di più facente parte della nazione umana universale.

**Eventuali nuovi progetti**: Continuare a lavorare con la stessa intensità con cui ho condotto e mi sono impegnato con questa sperimentazione.

\*\*\*

**Interesse**: Ampliare l'immagine che la morte non può ostacolare l'evoluzione di nessun essere umano e sentire che anche coloro che sono a me vicini hanno questa possibilità.

**Periodo di sperimentazione**: dicembre 2016

**Descrizione di situazione e condizioni**: Il Proposito che ho scelto ha a che vedere con la trascendenza e coinvolge sia quelli che mi sono più vicini, sia tutti gli altri esseri umani. Gira intorno all'immagine che tutti devono arrivare alla consapevolezza che possono individuare quello che c'è d'immortale in ognuno, cosicché la morte non potrà ostacolare il cammino evolutivo di nessun essere umano.

**Registri di me e dell'ambiente**: Seguendo il registro di grande carica affettiva che mi arriva dal Proposito, è stato facile rappresentare quelli che mi sono cari, tutti insieme come se fossero in un quadro. L'immagine che è sorta dopo un relax in sala, è la seguente: tutti i miei cari avanzano camminando insieme a me verso un futuro inarrestabile con allegria e consapevolezza. Sono tutti vicini, ognuno con la sua specificità, ma tutti insieme uno accanto all'altro riconciliati non solo con me, ma gli uni con gli altri, tutti con il loro passato, guardando, però, avanti. Quelli che mi sono accanto sono quelli che non sono più in vita.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): Ci sono stati dei sogni su mio padre, ma al risveglio non li ho segnati subito, così mi è rimasta solo la sensazione di averlo rivisto.

**Relazioni tra gli elementi:** Nell'immagine è la mia persona, senza nessun tipo di prevaricazione o egocentrismo, che funziona come catalizzatore di emozioni fra tutte queste persone con le quali ho avuto un rapporto.

**Sintesi:** L'immagine è stata così vivida e piena di particolari, che la riesco a richiamare molto velocemente. Ho la sensazione che alcuni di loro, anche se sono in un altro spazio, devono percorrere un cammino di riconciliazione più lungo di altri.

**Eventuali nuovi propositi:** Quando provo un certo clima di nonsenso, di abbandono, di vuoto, quando mi sento sola dentro mi devo ricordare di far ritornare l'immagine di tutta questa folla di persone che mi circonda e che mi protegge.

\*\*\*

**Interesse:** rafforzare il registro e la compresenza della struttura coscienza-mondo, nello specifico io-altri, in quanto questo modo di stare attento alle relazioni strutturali tra me e l'ambiente, mi consentano di non vivere la dicotomia tra me e gli altri, che poi si esprime in tante mie scelte individualistiche.

**Periodo di sperimentazione:** A) 8 gennaio 2017; B) 5 marzo 2017

**Descrizione di situazione e condizioni:** si è trattato di una meditazione, lavorando attivamente sulle cariche emotive legate alla rappresentazione interiore degli altri. Ho agito dapprima con un relax, poi ho creato uno scenario aperto e luminoso in cui richiamo le rappresentazioni degli altri. Ho scelto due situazioni da rappresentare che avevo necessità di riconsiderare: A) legata al mio momento vitale; B) legata alla mia biografia

A) di forte necessità di armonizzare e rendere coerente la mia partecipazione creativa e costruttiva nei diversi ambiti vitali in cui è fondamentale accettare il vincolo di dipendenza nel lavorare con altri. Dipendenza sia interna che esterna. Necessità di elevazione della rappresentazione di tutti coloro che mi circondano.

B) riconoscere il contributo di tutte le persone significative della mia vita, anche che non ho ubicato nella sperimentazione de "La mia grande famiglia", ma che fin dall'infanzia mi hanno permesso di fare esperienza e riconoscermi e conoscere la vita. Ho passato in rassegna tutte le persone significative della mia vita, a partire dalla mia famiglia. Ad un certo punto mi sono circondato da una folla di persone che sono tutte parte di me. Con questo mantello di relazioni mi accingo a fare la pratica di Ascesi.

**Registri di me e dell'ambiente:**

A) trattandosi di una meditazione, posso descrivere l'ambiente interno di rappresentazione. Dopo il relax ho preso contatto con vari miei ambiti vitali: la famiglia, il gruppo di lavoro della sperimentazione, il gruppo del nuovo parco, la coppia ed ho sentito come essi stavano costituendo il mio presente, e di conseguenza il mio futuro. Nel connettermi con queste situazioni, con l'affetto e con la necessità di trasformazione ed elevazione di certe relazioni, ho richiesto che la contraddizione si allontanasse da noi e che la coerenza e l'affetto, la dolcezza, la tenerezza ci aiutassero e che fossero espressioni di questo cammino. Ho sentito molta bontà, affetto, ammorbidimento, apertura di possibilità evolutive, desiderio di stare con loro diversamente.

B) Sensazione di essere tutte queste persone, di essere composto da loro come se fossero le cellule esistenziali, psicologiche e animistiche della mia persona. L'ambiente meditativo diventa molteplice e uno, ricco di energia e di vincoli. Un tessuto.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): in relazione alle persone con cui desideravo armonizzare la relazione vitale, ho fatto delle scelte per accompagnarli con loro senza sentire di arrivare compromessi contraddittori, al contempo mantenere la mia coerenza senza che questa sia stata registrata da me come una perdita affettiva ma come un guadagno di chiarezza e autenticità.

Spesso durante il giorno e in vari momenti sento la presenza delle persone che mi accompagnano.

**Impedimenti e resistenze:** a tenere la presenza nel quotidiano delle connessioni con gli altri.

**Ripetizioni:** comparando con altre volte in cui ho fatto il lavoro e ma che non ho registrato in appunti, si è ogni volta verificato un prendere coscienza del profondo legame che mi unisce a queste persone e della interdipendenza energetica (unità e contraddizione), in particolare con le persone fortemente significative o con cui collaboro strettamente.

**Relazioni tra gli elementi:** si denota come un certo individualismo, da non confondere con la libertà interna, non aiuta le relazioni ad evolversi, e che questa evoluzione sempre nella sua essenza si traduca in vicinanza e affettività. Se io sono le mie relazioni, qualsiasi rottura interna con loro, in nome di una libertà, è falsa. Loro continuano, in maniera diversa e distorta, a far parte di me. L'azione più coerente è quella di scegliere in libertà interna con chi accompagnarli, ma non per questo mosso dal risentimento, dal rifiuto scandaloso. Qualsiasi forma di discriminazione non può essere un motivo valido e coerente per farmi decidere di accompagnarli con alcuni e non con altri. Alla base delle scelte, ho capito che è coerente mettere in proprio Proposito di vita a cui si aspira, e non ciò da cui si fugge, anche se questo è stato nella maggior parte delle mie scelte il motivo lampante.

**Sintesi:** la relazione con gli altri può essere più coerente per me se ci fosse una regolare meditazione sulla mia ubicazione e azione strutturale e dinamica nel mondo, domandami sulla conseguenza dei miei atti, su quali credenze mi muovono e quale sguardo ho su di loro e su di me. Contrariamente rilevo che agiscono meccanismi biografici, spesso non ben compresi, che mi allontanano o avvicinano agli altri. Ma è anche vero che questo non può sfociare in un indebolimento, dato da una paranoia e un timore di sbagliare. Valorizzo il tentativo e gli errori, ma allo stesso modo non mi va di risolverli in facili giustificazioni, al contrario se posso cerco di cogliere tutte queste come occasioni per migliorarmi.

**Valutazioni successive:** mi sono reso conto che tutte le persone che mi costituiscono hanno un loro senso al di là degli esiti: non sono le mie aspettative nei loro confronti, compiute o frustrate che siano, che ne determinano il legame, ma è questa interazione mi costituisce in sé. Che lo voglia o meno, che lo rifiuti o lo viva bene, "io" sono impossibile senza gli altri.

**Eventuali Nuovi propositi:** mettere attenzione a come anche le persone più affettivamente distanti, esterne e lontane mi costituiscano ed io mi costituisco in loro in ogni interazione significativa, direi nel bene e nel male. È tutto parte. Provare a far sorgere persone nella meditazione.

\*\*\*

**Interesse:** dove è ubicato il mio Essere Profondo? Che clima sorge e quali sensazioni?

**Periodo di sperimentazione:** febbraio/marzo 2017

**Descrizione di situazione e condizioni:** Sempre a casa. Dopo i primi tentativi ed aver chiacchierato con altri sperimentatori ho scelto di seguire una delle loro indicazioni: utilizzare l'esperienza di benessere per creare il contesto emotivo per procedere con l'esperienza. I "cari", di questo tempo/spazio e non, sono emersi senza che li richiamassi (circa 15/20 di loro sono elencati nella sperimentazione "La mia grande famiglia"). L'immagine che si è strutturata aveva come luogo uno spazio aperto dove loro si sistemavano da soli intorno a me in cerchio. Ogni "caro" mi ha raggiunto in questo "luogo", già consapevole del posto da occupare fisicamente. I loro volti erano sorridenti e quelli che non appartengono più a questo tempo/spazio avevano vesti bianche. Dopo qualche istante mi sono unita al cerchio iniziale che si è poi sdoppiato restando in questo modo contenuto in uno più ampio, che subitaneamente è diventato un unico e molto più grande a man mano che si aggiungevano altre persone. Abbiamo fatto prima un benessere e poi un ufficio. La sfera è stata caricata da tutti e poi l'ho posizionata al centro del mio petto.

**Registri di me e dell'ambiente:** Le immagini sono sorte velocemente e in modo del tutto automatico. Le sensazioni erano quelle del Benessere (tutto è fluido, "morbido", soave, sacro) e poi del passaggio della Forza verso di me ma anche reciprocamente con tutti i partecipanti al cerchio.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:** intromissione del "mentale" e difficoltà nel voler "capire" piuttosto che "sentire". Le sensazioni si sono manifestate quando ho dedicato un tempo lungo al relax e mi sono detta "prova anche se non ti è chiaro cosa devi fare e aspetta senza fretta di voler chiudere l'esperienza".

**Relazioni tra gli elementi:** effettuare un buon relax prima di procedere con esperienze di contatto con una parte "profonda", aiuta a sospendere atteggiamenti, come il giudizio, in modo che le immagini hanno lo spazio per poter sorgere da sole. Quando non metto aspettativa e mi pongo in modo accogliente, ciò che mi arriva è sempre un Dono. La contemporaneità vitale non è condizione unica per sentire la vicinanza delle persone a me care.

**Sintesi:** Gratitudine, un "Grazie" sorge e mi richiama un punto da "Il Cammino" (Messaggio di Silo): Non lasciar passare una grande allegria senza ringraziare dentro di te. Non lasciar passare una grande tristezza senza reclamare dentro te quell'allegria che vi è rimasta custodita.

**Eventuali Nuovi propositi:** rifare la sperimentazione per dare caratteristiche ed attributi a questo "Essere Profondo". Rifare, provando a chiamare determinate persone nel cerchio e cambiare il luogo della sperimentazione da casa ad un posto nella natura, possibilmente all'aperto e senza distrazioni.

\*\*\*

**Interesse:** sentire profondamente gli altri nel punto più profondo del mio essere e dell'Essere Unico. Sentire che io, gli altri e l'Essere siamo un tutt'uno.

**Periodo di sperimentazione:** gennaio 2017

**Descrizione di condizioni e situazioni:** per sentirmi connessa con il profondo ho necessità, dopo il relax, di silenziare pian piano le immagini e i rumori interni. Questo silenziare mi porta a scivolare sempre più giù dove sento come un mare sconfinato, la Vita, l'Essere. Gli altri sorgono da soli. In genere appaiono prima persone con cui ho a che fare nel quotidiano e poi pian piano appaiono sempre più persone ed esseri, fino ad avere la sensazione che arrivi l'umanità tutta.

**Registri:** Percezione come di un grande “mare” (non un mare d’acqua, ma come un’essenza) in cui una parte di me si tuffa con tutti gli altri che mi accorgo di avere con me, sono me. In questo tuffo a lanciarsi di sotto è un fascio di luce, come una freccia di luce densa. Qui porto gli altri. Non scelgo di portare l’uno o l’altro. Gli altri sorgono. E stanno con me in queste profonde acque. Nello stare connessi e uniti arrivano intuizioni e sensazioni.

Nel mare profondo i registri che sento sono di forte connessione allo stato di sofferenza umana, ma contemporaneamente anche di forte luminosità di tutti. Come se la Luce e il Buio fossero insieme lì a coesistere. Sento anche insieme uno sguardo verso ognuno e il sorgere di uno sguardo generale come un punto di vista “al di fuori del pianeta, della galassia” in un punto fuori che non so bene dove sia, ma che è anche molto interno. Un punto da cui guardando il tutto - quasi senza tempo, senza struttura - mi sembra che ogni cosa abbia un senso, anche la sofferenza, anche le azioni umane più disumanizzate. È come se da lì ogni cosa sia in una logica: nel flusso della materia - energia, tutto ha un proprio posto “logico”.

**Concomitanze:** nei sogni sono aumentate la luminosità e la vividezza delle immagini

**Impedimenti e resistenze:** difficoltà in alcuni momenti a silenziare le immagini e i rumori interni. Alcune volte: volontà di permanenza nel mare profondo, ma incapacità a stare. Come una parte che vuole restare e una che vuole stare “fuori”, nel secondario.

Sempre di più è importante per essere connessi con il profondo e con l’Essere, avere uno stile di vita appropriato e in cui ci sia la libertà di tempo interno ed esterno, con meno tensioni possibili.

**Ripetizioni:** connessione insieme con la Luce e il Buio degli altri. Tutto coesiste. Nello stare giù nel mare, c’è spesso un’oscillazione tra una quiete di fondo e un turbinio di sensazioni che vogliono farsi strada

**Relazioni tra gli elementi:** relazioni tra il micro e il macro. Unione delle cose apparentemente opposte. La singola cosa è contenuta nell’Uno e l’Uno è in ogni singola cosa. Tutto è fluido eppure compatto.

**Sintesi:** più c’è contatto con il mare profondo, l’Essere, e più riesco ad espandere la coscienza. Più scendo e più in qualche modo salgo. Più mi inabisso e aumentandola lucidità e la luminosità mia e degli altri, anche nello sguardo quotidiano. L’essere umano si abitua alla sofferenza e ad essa si adatta fino a non sentirla più. Perché? Pur di vivere e sopravvivere si adatta. Così forte è la paura di affrontare sé stessi? Così forte è la paura della morte dell’io nascosta dietro tutto ciò?

**Nuovi propositi:** sviluppare sempre di più lo sguardo dal di fuori che mi permette di vedere tutto connesso e sensato.

**Valutazioni successive:** in altre occasioni in lavori fatti successivamente (benessere, esperienza di forza) mi sono tornati i registri di questa sperimentazione. In particolare la sensazione del mare profondo e di questa Essenza di fondo di cui tutti siamo costituiti.

\*\*\*

## 10. Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale

*Connettermi con una persona, davanti a me o no, connettermi e sentire la sua storia, sentire la sua vita, le sue aspirazioni e ciò di cui ha veramente bisogno. Pormi delle domande sulla sua vita, dare una risposta intuitiva e poi verificare.*

*Ecco alcuni elementi da intuire:*

- 1) *Se ha una zona del suo corpo, fragile, debole, dove l'energia si blocca.*
- 2) *Se ha avuto traumi fisici in questa zona nel passato, cercare di intuire il periodo della vita, da bambino, adolescente, maturo... cercare di intuire più o meno l'età e la situazione.*
- 3) *Cercare di capire quale sia per questa persona il valore prioritario e più importante tra questi: la libertà, la giustizia, l'uguaglianza, la bontà, la saggezza, la forza, il coraggio, la conoscenza, l'onestà, la dignità.*
- 4) *Cercare di intuire e di vedere un momento particolarmente felice della sua infanzia: dove era, cosa faceva, con chi era, come si sentiva.*

\*\*\*

La data della sperimentazione e la descrizione di condizioni è uguale per tutti:

**Periodo di sperimentazione:** 23 marzo 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** a casa di uno di noi sperimentatori abbiamo invitato nove persone, oltre noi, a sperimentare queste intuizioni. Eravamo per lo più amici. L'ambito era armonico ed il clima sereno. È la sola sperimentazione fatta in gruppo e in maniera consenziente e reciproca. Reciproca in quanto ci si dava un tempo per intuire i 4 elementi nell'altro/a scambiandosi poi i ruoli. Le coppie sono poi cambiate permettendo a tutti di intuire la vita di due persone diverse. Allo stesso modo, chi veniva "intuito" si sintonizzava sui temi propri delle domande. Le coppie si costituivano in una sorta di trasmittente e ricevente che poi si alternava. Al termine le varie coppie si sono prese un tempo per condividere quanto percepito ed avere dall'altro un feedback rispetto alla realtà di quanto percepito. Abbiamo poi scelto di formare un cerchio finale dove chi ha voluto ha potuto esprimere un personale pensiero sulla sperimentazione e come stava o si era sentito.

Le persone invitate hanno tutte partecipato con curiosità, attenzione, dedizione e precisione, e nella maggior parte delle testimonianze condivise in un momento finale di insieme, gli elementi intuiti hanno corrisposto. Nel gruppo circa il 70-80% delle intuizioni avevano una gran parte di veridicità.

\*\*\*

**Interesse:** capire se attraverso l'intenzionalità e connessione si possono indurre quei fenomeni di percezione intuitiva che avvengono solitamente in maniera casuale. La forma che ho adottato è quella di aprire una "porta" e di entrare nei contenuti dell'altro, vederli lì davanti mentre si compiono. In altre occasioni era invece più legata ad una sensazione energetica che mi guidava, anche usando il palmo delle mani per sentire l'altro/a.

**Periodo di sperimentazione:** 23 marzo 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** vedi sopra

**Registri di me e dell'ambiente:** la sperimentazione, già in parte fatta tre anni prima, ha dato buoni risultati da due punti di vista: 1. della connessione e il registro dell'altro nella sua complessità; 2. della coincidenza tra i fatti intuiti e quelli realmente accaduti.

1. La sensazione generale è stata di avvicinamento fraterno, di affetto e per certi aspetti compassione, quando si è trattato di connettersi con le parti dolorose
2. In generale è dipeso dalle persone, con alcuni le immagini visualizzate abbastanza coincidenti. Poche coincidenze con le immagini specifiche, in altri casi immagini abbastanza generiche per cui

più facile incontrare episodi legati alla vita degli altri. Anche la non estraneità di alcune persone ha contribuito a generare maggiori campi di coincidenza.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:** la sua applicazione nella vita quotidiana, perché ci ha richiesto una condizione "speciale"

**Relazioni tra gli elementi:** La sensazione finale è stata che l'intenzionalità, legata ad una preparazione di condizioni di contatto non abituali, possano in effetti permettere di sviluppare l'intuizione sia come canale conoscitivo, che come canale affettivo. Diversamente dell'informazione che ti arriva per racconto, quella che passa per il canale intuitivo, è inscindibile dalla carica del vissuto dell'altro: a volte l'altro mi informa e mi racconta di un fatto senza che però io riesca ad avere in quel momento l'apertura emotiva per sentirne il vissuto, allegro o sofferto, che l'altro ha rievocato nel racconto; mentre nelle intuizioni è come che il vissuto e le informazioni (per me sotto forma di immagini visive) non siano scindibili.

Con le persone estranee, di cui avevo minore conoscenza previa, è stato più preciso e più forte il campo delle coincidenze, fin nei particolari, con le persone più conosciute, ha agito anche la memoria.

**Sintesi:** è possibile sviluppare un canale empatico, non solo per quanto riguarda l'aspetto presente, rispondendo alla necessità di intuire come sta l'altro nel presente, ma anche per quanto riguarda il suo passato, i suoi valori, ovvero ciò che al presente sembra non agisca nell'altro, ma che comunque è nella sua compresenza. Si può intuire la compresenza dell'altro, resta da capire come sviluppare questa capacità. Siamo molto più in connessione di quel che sembra.

**Eventuali Nuovi propositi:** rifare la sperimentazione di gruppo con persone estranee.

\*\*\*

**Interesse:** sperimentare una connessione profonda con l'altro e capire se è possibile attraverso questa connessione sentire l'altro così vicino da intuire cose che non conosco e non mi vengono condivise verbalmente.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** questa volta, abbiamo scelto di fare la sperimentazione di gruppo e coinvolgendo altre persone. Io sono stata tra quelli che hanno chiamato gli altri per formare il gruppo. Credo che la sperimentazione sia partita già dalla preparazione. In qualche modo ho già sentito che le persone a cui chiedevo di prendere parte alla cosa erano pronte a fare la sperimentazione. Ho fatto la sperimentazione con due persone del gruppo. Una la conoscevo meglio e avevo più info di lei, dell'altra meno.

**Registri:** ho sentito con entrambe le persone molto contatto e scambio di energia sottile. Ad un certo punto della sperimentazione la percezione del mio corpo era molto diluita, come se fossi più liquida. Con la prima persona con cui ho fatto la sperimentazione, ho impiegato più tempo ad entrare in sintonia. Con la seconda è stato molto semplice e solo durante la seconda esperienza ho sentito che ero davvero pronta ad entrare in sintonia con tutti: a quel punto ci siamo fermati, ma io ho sentito che da quel momento sarei potuta andare avanti all'infinito.

**Impedimenti e resistenze:** una delle due persone con cui ho fatto la sperimentazione l'ho percepita più schermata, come in difesa e questa difesa ha fatto fermare anche me. Non mi sono sentita di "sfondare" quello che sentivo chiuso. Quindi mi sono fermata e ho lasciato che arrivasse solo quello che sentivo che l'altro era disposto a condividere.

**Ripetizioni:** le due persone mi hanno “letto” molto bene. Sono riuscite a intuire molto di me.

**Relazioni tra gli elementi:** Mi è capitato in entrambi i casi che cose che loro hanno intuito, mi hanno dato elementi per chiarire delle mie sensazioni o immagini poco chiare. Inoltre anche intuire delle cose loro ha permesso a me di riflettere su dei punti della mia biografia. Ho sentito in sintesi che l'altro mi ha fatto da specchio.

**Sintesi:** la dimensione di gruppo, mi è sembrata il modo migliore per concludere le sperimentazioni. È vero che le persone con cui abbiamo fatto la sperimentazione non erano persone sconosciute, ma sono venute fuori cose che comunque non sapevamo e non potevamo sapere l'uno dell'altro. Mi chiedo però, se in qualche modo, persone che comunque si conoscono da un po' di tempo, non sanno l'uno dell'altro, molto di più di quello che si comunicano solo con le parole. Non è forse che in qualche modo, passa tra tutti una energia sottile tale che, per qualche motivo, ci sono cose che intuiamo e sentiamo dell'altro, al di là di quello che consciamente, conosciamo? E non mi riferisco a idee che ci facciamo dell'altro, ma proprio alla percezione del mondo interno dell'altro.

**Nuovi propositi:** cercare di percepire l'altro al di là di quello che dell'altro so e di quello che l'altro stesso mi dice. Cercare di non dimenticarmi di percepire il più possibile la corrente di energia che mi collega a tutta l'umanità.

\*\*\*

**Interesse:** percepire chi ho di fronte, al di là del grado di conoscenza, affidarmi all'intuizione di cosa percepisco in quel momento, osservando anche eventuali segnali del mio corpo.

**Registri di me e dell'ambiente:** non ho sentito difficoltà in entrambi i ruoli. Nel ricevere ho prestato particolare attenzione ai segnali del corpo: ho sentito leggere fitte in punti che un secondo prima della sperimentazione non avevo. Sono poi comparsi flash di immagini sempre accompagnate da una sensazione emotiva, come foto istantanee dell'altro da bambino e luoghi a lui legati. Nel restituire all'altro cosa ho percepito, non essendo ben collegati tra loro i flash di immagini, il partner non sempre è riuscito a relazionarle col suo vissuto, quindi non mi ha potuto dare conferma se le mie intuizioni avessero o meno riscontro. Come trasmittente i partner hanno intuito situazioni climatiche e parti del corpo non in maniera perfetta ma molto vicina (es. ho un dolore alla spalla sinistra, un partner ha intuito la spalla ma era quella destra). In generale hanno colto molti particolari che ho consapevolmente deciso di non trasmettere. La sensazione che mi ha pervaso durante tutta la sperimentazione è stata un senso di “sacralità”. Alla sola idea di affrontare questa sperimentazione avvertivo un ampliamento emotivo, un'apertura verso l'altro.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

**Impedimenti e resistenze:** sulla prima coppia un pensiero veloce è passato per la mente: e se percepisce davvero tutto ciò che penso e sento? ...è sopraggiunto un leggero timore di essere scoperta, violata.

Ripetizioni:

**Relazioni tra gli elementi:** Nonostante abbia scelto di scambiare solo alcune informazioni o vissuti, il partner ha percepito un clima a me attinente, e questo mi ha fatto riflettere su l'ampiezza con la quale gli altri ci percepiscono e quanto le nostre chiusure e censure siano in fondo inefficaci. E come se l'altro avesse percepito ciò che è impresso nell'emotività, e credo anche nel corpo, ad un livello che non è mentale, restituendomi poi nello scambio di aver colto uno stato d'animo che sento interno alle immagini che gli indirizzavo.

**Sintesi:** Sento che questa specifica sperimentazione andrebbe rifatta altre volte per poter accumulare nuovi elementi al fine di far maturare una “sintesi” che percepisco valida. Oltre quello già inserito nella scheda come “Relazione tra gli elementi” non ho altro da aggiungere altrimenti lo sentirei forzato.

**Eventuali Nuovi propositi:** da rifare con persone a me non vicine, sconosciute o quasi.

\*\*\*

## 11. L'ultimo saluto

*Sperimentare un giro di visite, ognuno decida quante, in cui si vanno a trovare delle persone care con la netta sensazione che quella sarà l'ultima volta che le incontriamo senza che loro sospettino questa nostra condizione mentale ed emotiva. Mettersi nella posizione di essenzialità e di sintesi relazionale.*

\*\*\*

**Interesse:** cercare di stare nella condizione interiore di sapere che a breve sarei morta. Vedere cosa mi succede se porto con me questa sensazione e cosa succede nella relazione con altre persone.

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho provato a fare la sperimentazione più volte, preparandomi interiormente a salutare alcune persone. Volevo approfittare del fatto che in due situazioni sarei dovuta essere insieme a gruppi di persone che fanno parte assiduamente della mia vita. Puntualmente in situazione “mi sono dimenticata” di fare la sperimentazione. La mia coscienza ha letteralmente cancellato la mia intenzione. Ho deciso allora di fare la sperimentazione con i miei allievi. Ho impiegato un'intera settimana per questa cosa: ogni giorno che incontro a lavoro i miei allievi (in gruppo o singolarmente) provavo a pensare che sarebbe stata l'ultima volta che li avrei visti. Prima di iniziare le lezioni mi preparavo con relax e immedesimazione nella condizione dell'ultimo saluto. Nello stesso periodo stavo preparando la sperimentazione “Comunicazione di valorizzazione delle virtù”. È successo che le due sperimentazioni si sono interconnesse: nel fare l'ultimo saluto con i miei allievi ho anche sperimentato “Comunicazione di valorizzazione delle virtù”.

**Registri:** durante la sperimentazione mi sentivo contemporaneamente più dentro e più fuori. Cioè mi percepivo molto nel corpo, ma sentivo anche la mia coscienza molto ampliata. Durante le lezioni individuali con gli allievi ho avvertito molto di più i loro movimenti emotivi, avevo la sensazione di sentirli molto di più. E spontaneamente mi veniva da sottolineare le loro migliori caratteristiche e virtù (Comunicazione di valorizzazione delle virtù). Nelle sperimentazioni con i gruppi ho sentito molta tenerezza per loro. Ho anche con loro fatto “Comunicazione di valorizzazione delle virtù”. Ho anche sentito che loro, tutti, sia singolarmente che in gruppo, si sono molto sciolti. Come uno stare più a loro agio. Qualcuno si è anche sciolto molto emotivamente: ho sentito attimi di grande commozione da parte loro e anche mia. Si è come alzata la percezione di tutti. Nei gruppi ho visto più scambio di affettività tra tutti.

**Concomitanze:** dopo una delle sperimentazioni di gruppo in cui il gruppo era formato da bambini, una bimba - dopo essere uscita dall'aula della lezione - è rientrata dicendo: “voglio salutare questo

posto” e ha cominciato a salutare tutto quello che era presente nella sala, come fosse l’ultima volta che venisse a lezione.

**Impedimenti e resistenze:** il mio io ha per due volte cancellato il ricordo di dover fare la sperimentazione, perché sentivo - già nel prepararmi all’ultimo saluto - una grande difficoltà di permanenza nella sensazione di “stare per andarmene”. Sentivo molta oppressione al pensiero della mia morte. Sentivo molta dissociazione: una parte di me tentava di permanere nella sensazione e un’altra parte cercava la fuga in tutti i modi.

**Ripetizioni:** tutte le volte che ho fatto la sperimentazione si è ripetuta la sensazione di avere i contorni del corpo come più sfumati. Nonostante mi sentissi molto nel corpo, mi sentivo anche molto unita con le altre persone e con l’ambiente.

**Relazioni tra gli elementi:** per me la relazione più forte è proprio il fatto che due sperimentazioni si siano unite.

**Sintesi:** la sperimentazione è stata per me molto forte. Forse è stata quella che mi ha richiesto più impegno. Il tema della morte è per me IL TEMA. È sia il mio tema biografico (nel senso che per il mio vissuto ho dovuto spesso e fin da piccolissima, affrontare e metabolizzare questa tematica) e sia il tema che da qualche anno affronto di più con lavori di vario genere. Quindi questa sperimentazione è stata per me importante per fare il resoconto di tutti questi lavori fatti su questo tema.

**Nuovi propositi:** ogni tanto cercare di connettermi al senso di finitezza della mia vita corporale e del mio io. Cercare di guardare le cose attraverso questo sguardo meno identificato.

\*\*\*

**Interesse:** sperimentare lo stato di trascendenza, o meglio quali siano gli elementi trascendenti delle mie relazioni care.

**Periodo di sperimentazione:** A) dicembre 2016 B) febbraio 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** A) Sono andato a trovare amici e amiche che non vedevo da tempo in una città lontana. Si trattava di due amici e due amiche carissimi. Li andavo a trovare nei loro luoghi.

B) Sono andato nella mia terra di origine lontana da dove vivo. Ho passato 5 giorni coi familiari.

**Registri di me e dell’ambiente:** A) La sperimentazione l’ho divisa in tre fasi: 1. preparazione; 2. visita; 3. saluto e postumi.

1) Ho avuto occasione di prepararmi nei giorni precedenti e nel viaggio di varie ore che mi separano da loro. Nella preparazione ho cercato di sentire e di percepire me stesso e il mondo da un punto di non ritorno, di saluto estremo, di un addio a partire da questa mia personalità, sesso ed epoca storica, quindi dalla chiara ubicazione dell’io provvisorio cercando di connettermi con gli elementi immortali. L’ho fatto ringraziando tutto ciò che mi circondava, guardando il mondo umano e naturale con un senso di bellezza e di pieno e piacevole saluto.

2) Al momento della visita la preparazione aveva già lavorato molto restituendomi una necessità di stare con loro sostanzialmente diversa dal solito: non avevo necessità di sapere cosa avevano fatto nel tempo che ci separava dall’ultimo incontro, men che meno di raccontargli io che avevo fatto. Il tempo che ci separa e l’accumulazione di cose fatte non aveva più senso. Il tempo era dissolto in quanto illusione, così dunque tutti gli atti legati al trascorrere vissuto. L’unica cosa che aveva senso per me in quella visita era la connessione col l’essenza dell’altro/a. In quel momento cercavo di

sentire una speciale vicinanza affettiva, una presenza del loro e del mio vissuto inseparabile in una sintesi di senso. Un senso trascendente, che niente potesse sminuire, degradare, vanificare.

Alla fine sono riuscito a vedere un amico e due amiche, la sensazione è stata in qualche modo quasi priva di emozioni, molto calda e connessa ma stranamente distaccata, per certi versi lontana dal mondo delle cose, come se fosse un contatto umano a partire da un'altra dimensione, quasi atemporale. In quei legami ho sentito l'intera rete affettiva dell'umanità, il senso costruttivo dello spirito umano. La forza del legame affettivo come parte del filo dell'eternità.

3) Il momento del saluto, è stato speciale. Sapevo che non li avrei rivisti, ma nessuna ansia di fare, o di dire, o di proseguire il nostro incontro è sopraggiunta. Era evidente che non era la fine di niente. Non era neanche l'inizio di qualcosa. Era qualcosa che non subiva la pressione e l'azione di forma del tempo. In quel momento dell'io psicologico qualcosa di più grande e di extrastorico si stava verificando. Un amore come miliardi di amori, un legame come miliardi di legami. Un punto, il nostro, in cui non esiste separazione, non esiste la morte, non esiste neanche un passato, ma solo la consapevolezza del senso che io esisto perché l'altro esiste e viceversa.

B) In questa sperimentazione è saltata la fase di preparazione, per imprevisti non ho potuto dedicarmi pienamente alla creazione di quell'ambiente mentale di pre morte. Difatti, le poche ore di preparazione si sono mostrate del tutto insufficienti per mantenere l'intenzione.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): A) nei giorni precedenti e successivi la presenza di queste persone care è stata fortissima e calmante. Li ho sognati, divagati, sentiti con me. In particolare il lavoro è accompagnato dalle meditazioni di Ascesi che hanno come fulcro la trascendenza.

**Impedimenti e resistenze:** nessuno nella sperimentazione A, mentre in quella B, che si sarebbe dovuta chiudere a breve, un senso di forzatura rispetto al momento vitale, molto pieno rispetto al momento vitale della sperimentazione precedente.

**Relazioni tra gli elementi:** la stretta relazione tra il tempo e il vissuto di immortalità che rompe l'azione del tempo nei contenuti sperimentati.

**Sintesi:** il fatto che non esplicitassi la mia morte agli amici, non mi ha causato un senso di colpa rispetto a chi lascio e a come li lascio. La grande libertà di non dover tenere conto a nessuno della mia partenza mi ha fatto vivere con senso di gratitudine e non del dovere questo ultimo saluto.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali Nuovi propositi:** sarebbe bello frequentare più spesso questo luogo mentale, considerando il fatto che è molto distante dal vivere quotidiano.

\*\*\*

**Interesse:** non è facile descrivere l'interesse per questa sperimentazione, è collegata a tutte le precedenti ed al lavoro interno che porto avanti da anni e che è stato arricchito nel tempo da vari strumenti non solo provenienti dal mondo "Umanista". Data questa difficoltà scelgo di osservare cosa avviene durante la sperimentazione avendo come immagine guida il suo incipit descrittivo.

Periodo di sperimentazione: marzo 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** Nell'immaginarci nella situazione descritta dalla sperimentazione sorgono pensieri di "essenzialità" e la scelta delle persone da salutare si restringe formando una piramide in cui in primis andrei da chi sta alla punta (corrisponde ai miei familiari ma subito dopo seguono una serie di persone a me vicine con le quali non posso pensare di

lasciare questo tempo/spazio senza salutarle). Tutte le volte che ho tentato di procedere con questa esperienza sono sempre stata accompagnata da una sensazione di difficoltà, tensione e di non riuscire a mantenere mentalmente l'immagine che viene proposta. Data questa premessa ho cercato di aggirare l'ostacolo provando a cambiare il punto di vista: prendevo in considerazione la sola frase "con la netta sensazione che quella sarà l'ultima volta che le si incontra" senza focalizzarmi sulla mia morte. Le situazioni sono state con alcune amiche, in ufficio e con un "caro" che non è più in questo tempo/spazio.

**Registri di me e dell'ambiente:** Indipendentemente dalla riuscita ho sempre sentito che già solo il tentativo di immaginarmi nella situazione era un atto valido e che nel provare a procedere con la sperimentazione (andando a casa di parenti o amici) avvertivo:

dilatazione del tempo;

sacralità indipendente dal dove e cosa stessimo facendo;

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): quando ho sperimentato con il "caro" che non è più in questo tempo/spazio si è verificato un evento curioso: ero a casa e per giorni c'era un ragno abbastanza grande posizionato in un punto difficile da raggiungere che se anche mi fossi impegnata a volerlo portare fuori l'avrei potuto uccidere. La stanza dove si trovava è quella dove nei giorni successivi ho fatto la sperimentazione. Il giorno dopo l'esperienza ho trovato il ragno in modo del tutto casuale ed inaspettato in un punto della stessa stanza dove questa volta era facilissimo per me "accompagnarlo" verso l'uscita. Premesso che la stanza della casa è quella più carica di energia positiva ed il punto dove ho fatto uscire il ragno è altrettanto "luminoso", ho sentito la non casualità dell'evento e l'ho sintetizzata come l'"allegoria del ragno" ed emotivamente il pensiero ha prodotto una semplice comprensione: c'è un tempo per tutto anche per i saluti.

**Impedimenti e resistenze:** Resistenza emotiva ad immaginare me che arrivo al momento dell'ultimo saluto, da lì scuse e boicottaggi pur di non creare la situazione della sperimentazione.

**Ripetizioni:** La difficoltà immaginativa a calarmi nella situazione ogni volta che ho tentato la sperimentazione.

**Relazioni tra gli elementi:** È inequivocabile che la compresenza della propria morte non è qualcosa che la mia coscienza vigile riesce a mantenere cognitivamente attiva ma questo non vuol dire che vengano inficiate tutte quelle sensazioni che emergono quando ci si sintonizza su quell'onda. In automatico il tempo condiviso con l'altro assume un suo significato per il solo fatto che stiamo nello stesso luogo insieme. Non è necessario nessun'altra aggiunta per rendere importante né speciale quell'incontro.

Ho avuto percezione di quanto il tempo venga impiegato e sprecato là dove non c'è gusto nel vivere alcune situazioni che altrimenti vivrei forzatamente.

**Sintesi:** se mi sintonizzo col registro di necessità tutto diventa chiaro senza dubbi che distraggono la mente.

Valutazioni successive:

Eventuali Nuovi propositi:

\*\*\*

## 12. Approfondimento della Cerimonia di Benessere

*Si tratta di approfondire la cerimonia di benessere (tra gli allegati) nei suoi vari passaggi, di ampliarne la connessione in particolare nei quattro punti chiave: 1. connessione ed empatia con la*

*loro condizione di difficoltà e di malessere; 2. connessione con la loro esistenza e globalità nel modo più ampio e profondo possibile; 3. connessione energetica e di passaggio della forza; 4. configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di benessere; 5. connessione con i cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo.*

\*\*\*

**Interesse:** L'esperienza della malattia ha completamente cambiato la mia percezione di questa cerimonia. Ricevere benessere è stata una esperienza straordinaria, verso la quale sono immensamente grata e che per me ha molto a che fare con la salvezza e la rinascita. Il mio interesse è stato richiamare la mia esperienza da ricevente, per apprendere come dispormi prima e durante l'esperienza di quando io chiedo per altri.

**Periodo di sperimentazione:** marzo – giugno 2016. Diverse volte in una settimana, molto spesso da sola.

**Descrizione di situazione e condizioni:** Ho inviato benessere sia a persone molto vicine che a persone che non conoscevo.

**Registri:** Commozione, gratitudine, unità interna, fiducia, pace, irradiazione della forza,

1. Connessione ed empatia con la loro condizione di difficoltà e di malessere:

Sono sorte richieste ed invocazioni ripetute come mantra. Una è stata: *“Che giunga a te una potente forza di riconciliazione, liberazione e integrazione”*. A volte anche sussurrati. Ho richiamato le più potenti guide, le mie e la persona a cui mandare benessere. Tutti sono giunti molto luminosi ed eterei. Tutti insieme, in cerchio abbiamo imposto le mani sulla persona, vi è stata una grande irradiazione di forza e fiducia. In questi momenti ho sentito che il processo di guarigione stava agendo anche su di me. Con alcune persone mi è capitato di avere la sensazione di essere entrato nel corpo dell'altro e di toccare la parte del corpo malata. Non ho sentito ostilità né timore verso ciò che produceva malessere, ma necessità di stare con permanenza e di comprendere. Una potente energia emanava dal cerchio verso questa immagine. Nulla si opponeva a nulla. Tutto era lì perché ciò che doveva si compisse.

2. Connessione con la loro esistenza e globalità nel modo più ampio e profondo possibile:

Se c'era una sofferenza fisica l'ho sentita connessa a qualcosa da cui c'era da apprendere per guarire, qualcosa di congestionato da fluidificare, un segno del sacro che può giungere anche da molto lontano.

3. Connessione energetica e passaggio della forza:

La persona che stava ricevendo era serena e abbandonata. Sento di connettermi molto dal di dentro con l'essere di luce che è l'altro e che conosce ciò di cui ha bisogno. Sento questo essere molto saggio e questo mi facilita nel restare dentro l'esperienza con fiducia.

4. Configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di benessere:

Spesso ci abbracciamo e mi sembrano dei bambini, tornati bambini internamente che giocano con la vita e hanno espressioni che mi trasmettono pace, saggezza e leggerezza.

5. Connessione con i cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo:

Quasi sempre giunge Piero un amico della mia adolescenza. Mi giungono persone che sono decedute negli ultimi mesi e che ho accompagnato da vive con il benessere e dopo con l'assistenza. Inoltre spesso mi è giunta Sara (che è in vita) e il cui vincolo si creato quando mi sono ammalata e che continua tutt'ora ad accompagnarmi.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

La cerimonia di Benessere è stata fortemente connessa con un Proposito affettivamente molto carico di sentire in modo autentico l'altro come parte integrante, di sentire la vita dell'altro come qualcosa di prezioso e unico di cui prendermi cura. Mi sono rivolta all'altro con incrollabile fiducia nella sua capacità di autoguarigione, come essere pienamente in grado di sapere cosa è meglio per lui.

Ho iniziato a sentire più in profondità l'altro, al di là di cosa dicesse e facesse. Dopo aver inviato benessere a qualcuno avverto che qualcosa si è spostato, è cambiato, si inizia a sciogliere estraneità e lontananza come registri dentro di me, al di là dell'altro.

La "comunità" che alberga e anima la nostra dimora interna è il luogo sacro, il mio bene più prezioso, che ha molto a che fare con la generazione e l'irradiazione della forza.

È diventato molto più frequente di prima che persone mi chiedano per se stesse e per altri, che mi venga in mente di chiamare qualcuno e scoprire che ha necessità di essere accompagnato, che persone si avvicinino a me "proprio al momento giusto", quando sono in condizione di necessità.

La cerimonia di benessere e la mia grande famiglia sono strettamente connessi.

Quando faccio un benessere concordato, dopo mi capita di parlare con l'altro e nel raccontargli ciò che ho vissuto ci sono forti concomitanze tra ciò che ho vissuto io e ciò che ha vissuto l'altro.

**Impedimenti e resistenze:** L'identificazione con il problema dell'altro. Successivamente ho fatto benessere per l'altro e me stessa insieme.

Quando sono in conflitto interno faccio fatica ad entrare nell'esperienza.

Sto apprendendo a non forzare, le volte in cui lo faccio, avverto una enorme stanchezza nei momenti successivi.

**Ripetizioni:** Preferenza nel fare la cerimonia da sola o con altri, ma non letta. Le esperienze di benessere significative sono state quelle in cui mi sono concentrata completamente su ciò che stavo per fare, i problemi quotidiani mi sono parsi secondari e ridimensionati, illusori. L'esperienza che stavo per fare la sentivo colma di senso e prioritaria perché riguardava la vita di una o più persone. Mi sono disposta con profonda fiducia verso l'essere profondo che alberga nelle persone a cui stavo inviando benessere.

La necessità che mi muove si fa via via più interna, più in relazione al desiderio di sentire profondamente l'altro e meno ancorata al problema tangibile e alla richiesta specifica che mi viene fatta, che può essere più o meno grave o risolutiva del problema.

Dopo l'esperienza spesso mi capita di cercare un contatto con la persona accompagnata o se non la conosco con le persone che mi hanno chiesto per lei. Mi sorge un desiderio di condivisione. Inoltre sento che l'altro è spesso parte attiva del processo e non ricevente passivo.

Dopo mi sento riconciliata, fiduciosa e in pace. Mi sento più disponibile verso me stessa e gli altri. Sento una bellissima tranquillità come se il tempo si dilatasse. Dopo l'esperienza mi sento ispirata e creativa, rinvigorita e gioiosa. L'irradiazione della forza da dentro me, spesso non direzionata e l'incontro con l'essere saggio che alberga nel profondo dell'altro.

**Relazioni tra gli elementi:** Come affronto la malattia e la sofferenza è strettamente connessa alla "comunità" che alberga e anima la mia dimora interna. La cerimonia di benessere ha molto a che fare con uno sguardo che restituisce dignità e potere alla vita dell'altro. Sperimento la Cerimonia di Benessere come una guarigione collettiva che agisce impercettibilmente nel profondo.

**Sintesi:** In molti casi, inviare benessere per me ha significato accompagnare e sostenere il processo di guarigione dell'altro. L'ho sentito un lavoro di scelta e permanenza, qualcosa che può rendere più profonda e intima una relazione. Sentire il benessere della vita di un altro come il mio, rende più evidente la necessità di prendermi cura di me e trattarmi amorevolmente. La cerimonia di benessere è in relazione diretta con un Proposito molto carico, uno sguardo fiducioso, una connessione con le guide, una dilatazione del tempo. Sperimento la cerimonia di benessere come grande occasione di azione valida, che ha ampliato il mio significato di cura e vicinanza, mi ha creato l'occasione per approfondire alcune relazioni e rende più intime quelle già prossime.

Ciò che sperimento è che ogni volta che scelgo autenticamente e profondamente di mandare benessere a qualcuno che sia vicino o lontano, che lo conosca o meno, sento che dentro di me sto aprendo una porta su un sentiero che mi unisce all'altro e che più lo percorro e più lo sento familiare. Un sentiero che non è a senso unico, cioè mi sto rendendo disponibile a lasciare che l'altro venga verso di me e bussi alla mia porta. La mia comunità interiore si sta ampliando anche grazie a questa esperienza. Con la cerimonia di benessere possiamo mettere in connessione vite, storie che, forse, su questo piano, non si sarebbero mai incontrate, ma che sperimento che nel profondo non sono separate.

Dunque ho imparato a chiedere benessere per me e per altri e sento commozione e gratitudine quando qualcuno mi chiede di accompagnare: un'altra porta, un altro sentiero, un'altra vita e forse un nuovo incontro si affacciano nella mia vita e lo spazio sacro che è dentro di me, si amplia ancora.

L'esperienza della mia malattia mi ha fatto sperimentare la grande forza che questa esperienza possiede per chi la pratica e chi la riceve, proprio come suggerisce la conclusione della cerimonia: "Questo è stato un bene per altri, riconfortante per noi e di ispirazione per la nostra vita ... Salutiamo tutti, immersi in questa corrente di benessere, rafforzata dai migliori desideri dei presenti."

**Valutazioni successive:** Aggiornamento a settembre 2016.

Sento che il mandare benessere e il riceverlo è una esperienza sempre più correlata ad un modo di accompagnarsi, di stare nel mondo delle relazioni, sento che è la risposta ad un problema più o meno tangibile. Dunque mi ritrovo spesso a mandare luce e benessere per accompagnare il processo di umanizzazione dell'altro o di una situazione anche senza una richiesta esplicita. Sento crescente il ricevere questo anche da persone inattese.

Questo lavoro con la cerimonia di Benessere mi sta facendo sperimentare un passaggio liberante, dall'amore scambiato all'amore disinteressato, una economia del dono, all'interno della quale vi è una circolazione di energia secondo le necessità di ognuno. Per ognuno di noi si aprono nuove, creative e, forse mai immaginate, possibilità. Nel periodo successivo alla malattia, ho scoperto che tante persone mi avevano inviato benessere, facendomi sperimentare questa ondata disinteressata di luce che sento abbia contribuito a dare impulso alle comprensioni, alle scelte e

agli avanzamenti che si stanno sviluppando nella mia vita. Mi affascina ed entusiasma molto questo nuovo sguardo sulla cerimonia di benessere.

**Eventuali nuovi propositi:** Continuare a sperimentare la cerimonia di benessere come forma di relazione che dal Profondo ispira questo nuovo modo di stare in connessione, credo, dunque, che dall'esperienza di benessere possano sorgere nuove forme di relazione

Porre una attenzione a cosa favorisca l'insorgere di una esperienza significativa, precisamente a quali siano le condizioni imprescindibili per far sorgere un nuovo sguardo umanizzato e come poterlo mantenere con maggiore permanenza.

\*\*\*

**Interesse:** Superare il giudizio che, in alcune occasioni, ho provato verso alcune richieste che ho creduto essere inutili, approfondire il canale empatico verso tutti coloro che si sentono in difficoltà.

**Periodo di sperimentazione:** Da febbraio 2016 fino a giugno 2016, ogni volta che mi è stata richiesta e ogni volta che ne ho avuto necessità.

**Descrizione situazione e condizioni:** In genere non incontro nessuna difficoltà nel connettermi con l'altro, ma nel corso del tempo sono consapevole che per me la richiesta deve sorgere da uno stato di vera necessità, spesso alcune richieste non avevano questa urgenza e potevano essere risolte con una semplice aspirina! In ogni caso, mi metto sempre disponibile a fare tutte le richieste che mi vengono sollecitate, ma l'empatia nel connettermi con l'altro è più spontanea e ha più forza quando c'è una esigenza profonda. Alcune volte è scattato una specie di giudizio verso alcune persone che hanno chiesto benessere con una certa superficialità, senza riflettere che alcune situazioni potevano essere del tutto gestibili.

La connessione con l'intera esistenza dell'altro per me è facile, riesco a percepire i climi, le paure e, di conseguenza, le immagini scorrono veloci con molti particolari, anche se a volte neanche conosco la persona per cui sto richiedendo. Qualche volta mi sono domandata, quando ho configurato la soluzione per la persona, se poteva essere veramente utile per l'altro la situazione di benessere che avevo immaginato. Rileggendo e riascoltando l'ultimo punto: "Concludiamo questa cerimonia dando l'opportunità, a chi lo desidera, di sentire la presenza di quegli esseri molto cari, che, *sebbene non siano qui, nel nostro tempo e nel nostro spazio*, sono con noi nell'esperienza dell'amore, della pace e della calda allegria..." ho avuto, ultimamente, una intuizione. Mentre nelle frasi precedenti Silo parla di persone care, qui parla di esseri molto cari, quindi nelle mie richieste a questo punto aggiungo le Guide, il Doppio, Lo Spirito e tutti quegli esseri intangibili e ineffabili, compresi chiaramente anche i nostri cari che non ci sono più.

**Registri di me e dell'ambiente:** A volte c'è una specie di registro d'intuizione, di preveggenza quando, terminata la cerimonia di benessere, la richiesta è andata a buon fine. Sento in modo indubitabile il registro che c'è stata connessione energetica, immagini chiare, affetto e unità interna. La freccia di luce che è partita... è arrivata!

**Concomitanze:** Ce ne sono diverse e spesso, prima di fare richiesta, cerco di stimolare le concomitanze e avverto la persona di stare con le mani aperte e con un livello attenzionale speciale.

**Impedimenti e resistenze:** Registro una resistenza quando c'è un giudizio verso la richiesta dell'altro che penso sia superficiale e, quindi, mi sorge l'immagine di uno svilimento di un atto cerimoniale così profondo. La resistenza e l'impedimento insorgono anche quando la richiesta è

confusa, poco precisa, specie se riguarda me stessa. Non riesco a indirizzare le immagini in modo unitivo e la formulazione della richiesta è incerta.

**Ripetizioni:** Sensazione che so che qualcosa in ogni caso succederà. Ogni volta non so che cosa accadrà o quando, ma la cerimonia di benessere porterà qualcosa, sempre! A volte m'informo sui risultati della richiesta. Quando non accade esattamente quello che ho richiesto, so che, perlomeno, la persona (o io stessa) è riuscita a vedere quella situazione di difficoltà da un altro punto di vista, in un modo più rilassato e con un altro clima. Quando la richiesta non riesce in nessun modo c'è, purtroppo, sempre un clima di tristezza e una sensazione di fallimento e incapacità.

**Relazioni tra gli elementi:** Sono due esseri umani che cercano di incontrarsi in uno spazio indefinibile, con un'energia speciale.

**Sintesi:** La cerimonia è uno strumento potente, che ha dato senso alla mia emozione di sentire l'umano nell'altro e al desiderio di donare solidarietà all'altro in una forma alta e pura.

**Eventuali nuovi propositi:** Devo migliorare la descrizione dello stato di necessità e la soluzione di benessere richiesta, sia per me che per le altre persone. Per me devo ricercare soluzioni alle mie difficoltà, meno superficiali e meno esorcizzanti delle mie paure.

\*\*\*

**Interesse:** sentire profondamente la connessione con l'altro.

**Periodo di sperimentazione:** da febbraio ad aprile 2016 con una media di 2/3 volte a settimana (di sera e da sola), a volte erano presenti anche altre persone ma non coinvolte nell'esperienza (luogo: ospedale).

**Descrizione di situazione e condizioni:** degenza della mia zia, in particolare durante il suo ricovero in ospedale, fino al momento della sua morte a casa.

Registri di me e dell'ambiente:

1. connessione ed empatia con la loro condizione di difficoltà e di malessere;

Avendo sperimentato in varie situazioni e momenti differenti, anche di sua lucidità, ho notato che focalizzandomi su di lei, caricando emotivamente l'esperienza, era molto semplice richiamare immagini visive e sentire la mia energia corporea.

2. connessione con la loro esistenza e globalità nel modo più ampio e profondo possibile;

Nel momento di espansione la sensazione di ampliamento fisico superava velocemente i limiti del corpo. Tante immagini circondate di un alone bianco. Sensazione di "inglobamento" energetico come un tutt'Uno tra me e l'altro per cui faccio Benessere.

3. connessione energetica e di passaggio della forza;

Sento un passaggio di energia da me all'altro, percepisco una luce (persiste anche post cerimonia ed avvolge ciò che vedo con gli occhi alla loro riapertura).

4. configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di benessere;

Immagini prettamente visive nello spazio di rappresentazione, sono molto luminose, la persona è sorridente e ascolto il suono di risate. L'immagine che sorge o lo spazio fisico dove la ubico è sempre un luogo all'aperto.

5. connessione coi cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo

Le persone che mi sorgono sono quasi sempre le stesse, ed arrivano sorridenti, i loro corpi sono più ampi di come li ricordo in vita ed avvolti da una luce bianca, mi danno un senso di rassicurazione.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): non avendo mai esplicitato a mia zia di fare per lei questa esperienza non ho ritorni diretti dalla persona di come si sentisse dopo il benessere, in ogni caso avendolo sperimentato in sua presenza mentre dormiva o faceva altro, notavo sempre nel post Benessere un rilassamento del suo viso (particolarmente significativo considerato il malessere fisico che viveva).

Ci sono sogni riferiti dalla figlia e dal marito di mia zia in cui io e lei siamo in una relazione di particolare empatia (es. l'accompagnamento oppure lei dichiara che mi sta aspettando oppure che arriviamo in un luogo insieme).

**Impedimenti e resistenze:** Se ripenso alle varie volte in cui faccio benessere normalmente appare una resistenza: la difficoltà a rilassare la mente silenziando le voci e le immagini divagatorie, legate alla quotidianità. Un'altra resistenza ricorrente è data dal non riuscire a trovare un tempo per eseguirla. Mi ha sorpreso il fatto che in questa situazione nel momento in cui facevo l'esperienza di benessere non ho avuto nessuna resistenza, credo che questa fluidità sia legata alla carica affettiva che ho nei suoi confronti: per me risultava necessario farlo perché lo trovavo l'unico modo per starle accanto.

**Ripetizioni:** quando decidevo di fare benessere per zia si creava sempre la condizione esterna per poterla fare.

**Relazioni tra gli elementi:** connettermi a chi mi è molto vicino e in una condizione di difficoltà/necessità mi agevola nell'esperienza. In questa sperimentazione non ho mai avvertito che la stanchezza mi bloccasse nel procedere, anzi, quando decidevo di fare la cerimonia al di là che fossi stanca o meno, la carica affettiva e la necessità (il suo malessere fisico e la percezione di non avere molto tempo a disposizione misto ad un senso di precarietà) mi hanno sempre sostenuta. Ho consapevolizzato in modo chiaro che quasi mai chiedo all'ambito di persone a me vicino di fare un Benessere per me e questo sottolinea una personale tendenza in cui sono disponibile verso l'altro ma ancora troppe poche volte condivido la mia necessità di essere supportata, in momenti di difficoltà, ad esempio con questa cerimonia.

**Sintesi:** il tempo che dedico al rilassamento previo al Benessere è fondamentale per la riuscita stessa dell'esperienza e solo quando sento internamente di essere pronta posso procedere con i successivi passi. Altri punti focali che si sono rivelati fondamentali per una sensazione di riuscita interna del Benessere sono: l'affettività che mi lega alla persona, la necessità di essere concentrata nell'esperienza, la fiducia interna, che ho maturato ancor più in questa sperimentazione, che questo tipo di esperienza sempre arriva all'altro in una modalità a me sconosciuta. E per me, dopo questa esperienza, tutto ciò è diventato insindacabile.

**Valutazioni successive:** sensazione certa che quel benessere l'abbia sostenuta e che si sia consolidata una particolare connessione con lei. Nelle cerimonie successive è una persona che sorge spontaneamente quando si richiamano i cari estinti.

**Eventuali Nuovi propositi:** porre attenzione nelle prossime cerimonie al punto 3.

\*\*\*

**Interesse:** cercare di comprendere cosa vuol dire davvero inviare benessere a qualcuno.

**Periodo di sperimentazione:** febbraio - giugno 2016. L'ho fatta più volte a settimana.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** per poter realizzare la cerimonia di benessere per me è necessario avere calma interiore e superare eventuali resistenze dovute al giudizio negativo verso la persona a cui invio il benessere. Ho chiesto come supporto al mio compagno di fare insieme il benessere per qualcuno, per poter avere un appoggio nel fare frequentemente la sperimentazione della cerimonia.

1) connessione ed empatia con la loro condizione di difficoltà e di malessere:

non sempre riesco subito a connettermi con la difficoltà dell'altro, perché spesso non è chiaro quale sia la necessità dell'altro. In certi casi inoltre devo come fare previamente un esercizio di pulizia del mio sguardo verso le persone, per ripulire eventuali miei pregiudizi sull'altro. Come dover prima applicare lo sguardo d'amore della sperimentazione dell'Innamorarsi di tutti per poi poter procedere al benessere.

2) connessione con la loro esistenza e globalità nel modo più ampio e profondo possibile:

Quando riesco a connettermi con l'altro, sento una grande tenerezza e commozione per la sua sofferenza. Mi sembra di vedere la fragilità dell'altro e di riconoscerla come una mia mia fragilità.

3) connessione energetica e di passaggio della forza:

visualizzo l'altro in un luogo senza spazio/tempo, seduto su di una sedia e immerso in un fascio di Luce proveniente dall'alto. Luce che va però mischiandosi con una Luce proveniente dalla persona stessa. Io anche invio Luce e tutto si mischia in un'unica, grande Luce. Sento che molta Luce arriva anche a me. Se la persona a cui invio benessere ha qualche male fisico in un punto specifico, cerco di inviare con più forza in quel punto la Luce.

4) configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di benessere:

immagino l'altro sereno e leggero, in grado di trovare la Forza per reagire e superare ciò che lo fa stare male.

5) connessione coi cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo:

sento la presenza di persone che non sono più in questo spazio/tempo. In genere sono dei miei familiari, ma mi succede anche di sentire presenze a me non note in questo piano, che però sento molto positive e di grande aiuto. In alcune circostanze mi succede che già dall'inizio della cerimonia sento intorno a me delle presenze luminose che mi assistono.

**Registri:** aumento della mia luminosità interna; percezione della Luce della persona a cui invio Benessere che si fonde con la mia Luce e con quella proveniente dall'alto; dopo la Cerimonia percepisco un aumento della luminosità della realtà che mi circonda. Tutto intorno acquista confini più sfumati, come se le cose e le persone fossero in qualche modo unite

**Concomitanze:** ho spesso il riscontro del Benessere che invio: succede per esempio che le persone a cui invio energia anche senza dirglielo mi dicono che si sentono sostenute da me.

Si è verificato un episodio con il doppio energetico (Silo parla dell'energia che circola in tutto il nostro corpo come se fosse una sorta di "doppio corpo energetico". E ciò dà vita al nostro corpo e può - in alcuni casi - agire indipendentemente dal corpo). Una sera come tante io e il mio compagno ci siamo addormentati dopo aver fatto insieme un benessere. In un'atmosfera di calore e connessione tra noi. Durante la notte il mio compagno si è sentito male e ha cominciato a chiedere Luce per se stesso. Ondate di energia sono arrivate fino a lui. Intanto io accanto a lui dormivo, ma ad un certo punto sono stata svegliata da ondate di energia che arrivavano anche a me e ho avuto la sensazione netta che qualcosa uscisse da me e poi da lui. Ho sentito che questo qualcosa aveva la forma dei nostri corpi. Ho avuto la sensazione che fossero i nostri doppi. Si sono posizionati ai piedi del letto e ho sentito chiaro che erano lì per proteggerci. Ci siamo riaddormentati entrambi sereni.

**Impedimenti e resistenze:** resistenze dovute ad eventuali giudizi negativi verso le persone. Non sempre chiarezza su quale sia la reale esigenza dell'altro

**Ripetizioni:** quando ho chiesto Benessere per situazioni specifiche, tipo una malattia di qualcuno, ho spesso avuto la sensazione che la necessità vera della persona non fosse la richiesta di guarigione o comunque di benessere legato al corpo, ma che ci fosse una necessità vitale più profonda della persona, legata al suo mondo interno. In generale comunque ho spesso la sensazione che le necessità profonde della persona siano legate al Benessere interiore più che a quello fisico o materiale.

**Relazioni tra gli elementi:** esperimento sempre di più che il benessere è legato ad una modalità di stare al mondo. È strettamente connesso con il mio stile di vita, come un'unione sempre più forte tra il dentro e il fuori. All'aumentare della coerenza vitale, aumenta la mia capacità inviare Benessere ad altri e di stare io stessa in uno stato di benessere interiore.

**Sintesi:** dal lavoro mi sono nate delle domande che ritengo essenziali: Che cosa è veramente quello di cui abbiamo bisogno quando diciamo di volere benessere? Cosa realmente intendo/intendiamo per benessere?

**Valutazioni successive:** l'aver fatto costantemente in un periodo ristretto di tempo tante cerimonie di benessere mi ha creava una sensazione di maggiore connessione con me e gli altri. Come un aiuto a tenere un tono alto. Mentre fare la cerimonia solo "all'occorrenza" - cioè quando mi viene richiesto o lo faccio spontaneamente per qualcuno in difficoltà - non mi sostiene nel mio quotidiano; mi sembra che serva "solo" ad un'azione puntuale, a sostenere quella persona e basta. Come se la Cerimonia non riuscisse a svolgere un'azione più ampia, con più forza. Quindi sto cercando al di là della sperimentazione di fare almeno una cerimonia di benessere a settimana o di includere un pensiero di benessere e Luce all'interno di altri momenti di meditazione, anche senza che ci siano problemi specifici per qualcuno. Richiedo Luce e sostegno per me e tutte le persone che attraversano i miei giorni.

**Nuovi propositi:** molto lavoro ancora credo di dover fare per potermi realmente connettere con gli altri. Cercare sempre più con intenzione le risposte alle domande nate durante il lavoro.

\*\*\*

**Interesse:** ampliare la capacità di connessione

**Periodo di sperimentazione:** da qualche anno dal 2014 in comunità del Messaggio cerimonie settimanali, dal 2016 maggiore approfondimento ma minore frequenza con gruppo e pratiche più personali

**Descrizione di situazione e condizioni:** in generale rilevo che la connessione dipende tantissimo dal mio livello di energia. Mi richiede molta energia più che nell'esperienza di forza. Ritengo che se facessi un'esperienza di forza prima del benessere, cosa che cerco di fare ma non sempre mi riesce, forse ne disporrei maggiormente. In alcuni casi la connessione con l'altro/a ha prodotto un'esperienza di forza. In generale la tempistica dei gruppi non corrisponde alla mia interna, per cui molto spesso faccio le cerimonie da solo. A volte richiedo che chi riceve si apra e si predisponga.

**Registri:** In generale ho notato una semplificazione dei registri, si sono fatti semplici e non richiedo quasi più cose specifiche o ciò che credo sia utile per loro dentro una cornice che mi sembra di giudizio, o di superiorità, o di colui che sa cosa sia bene per gli altri. Cerco la semplicità della vera connessione e presenza.

Per ogni punto ho sperimentato che: la (1.) connessione ed empatia con la loro condizione di difficoltà e di malessere dipende da quanto io veramente sono disposto a farmi "carico" del loro malessere, a provare compassione per la loro sofferenza, a mettermi nella loro situazione. È cresciuta sempre più la (2.) connessione con la loro esistenza e globalità nel modo più ampio e profondo possibile, tanto che adesso sempre sorge la persona e la sua struttura di relazioni. Che la (3.) connessione energetica e di passaggio della forza era sempre stata minore mentre da tre mesi solitamente invio energia e benessere proprio dal mio cuore come attraverso un filo d'oro che mi unisce a loro, sentiti come un punto nella rete. Che la (4.) configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di benessere si sta verificando più o meno sempre la stessa e corrisponde ad uno stare bene con i cari, sorridente e serena, mentre prima era variegata e sento piena di complicazioni perché la calavo troppo nello specifico. La (5.) connessione coi cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo è sempre di saluto e richiesta di accompagnamento alle persone del benessere, raramente succede altro.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): non seguo molto le conseguenze delle energie che invio, a volte capita che le persone dicono di ricevere energia e benessere.

**Impedimenti e resistenze:** la mancanza di energia e di tempo per connettermi in profondità.

**Ripetizioni:** la sensazione che l'altro non ha bisogno di grandi cose, ma solo di connettersi con il Senso

**Relazioni tra gli elementi:** relaziono momenti di maggiore presenza a me stesso e all'essenza con momenti di maggiore connessione con gli altri

**Sintesi:** l'esperienza di benessere consente diversi livelli di profondità e di connessione che relaziono non tanto al lavoro in sé, che è fondamentale, ma al livello di "libertà" e di necessità di dare

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** ritengo che ancora ho molto da fare per provare vera empatia con chi mi circonda

\*\*\*

**Interesse:** mettere una lente d'ingrandimento sulla cerimonia, sezionarla nei vari punti e successivamente osservare sogni, registri, intuizioni, concomitanze ovvero tutto ciò che succede dopo la sperimentazione.

**Periodo di sperimentazione:** da febbraio 2016 a novembre 2016

**Descrizioni di situazioni e condizioni:** L'approccio che utilizzo solitamente è lo stesso utilizzato durante le sperimentazioni ovvero mi connetto sia per una mia iniziativa sia quando ritengo che una persona o una cerchia di persona necessita invio di benessere, oppure quando vengo contattato da altri per una richiesta...

Prima di eseguire la cerimonia faccio un breve relax e mi connetto con la mia guida interna.

**Registri:** i registri con il tempo sono quasi sempre gli stessi, in generale ho un registro corporeo dell'esperienza molto forte e intenso... anche se negli anni ho sempre meno coscienza dell'esperienza, nel senso che avverto una sorta di allontanamento dallo stato cosciente come in una sorta di trance.

1) connessione ed empatia con la loro condizione di difficoltà e malessere:

In questo passaggio non c'è un vero e proprio registro, ma solo una visualizzazione dell'altro, lo schema è sempre lo stesso, difficilmente o forse mai ho registrato il malessere ma solo uno stato emotivo di chiusura; forse perché negli anni ho maturato l'idea che il "male" o la malattia è uno stato psicologico precario che solo dopo si manifesta in malattia, per cui vedo sempre la persona con una postura chiusa, spalle ricurve e testa china...

2) connessione con la loro esistenza e globalità in modo più ampio:

... questo passaggio è andato cambiando nel corso del tempo... fino a pochi anni fa le persone per cui chiedevo benessere "entravano in me", nel senso che sentivo una fusione energetica tra il mio corpo e il loro... un po' come un medium sentivo che la persona si sedeva su di me e che le due energie si univano ... poi confrontandomi con altri mi fu consigliato di evitare di effettuare questo passaggio in quanto la persona potevano "passarci" i loro malesseri... per cui intenzionalmente, un po' per paura ho modificato questo passaggio riducendolo alla connessione energetica e passaggio della forza

3) connessione energetica e di passaggio della forza:

È un momento molto forte, dove sento fluire l'energia dal mio corpo che arriva all'altro... l'altro viene quasi investito dalla mia forza che gli invio...

4) configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di benessere:

Registro la persona nella situazione di risoluzione della problematica/malattia, solitamente la visualizzo sorridente con una postura ben dritta che emana una sensazione di benessere psicofisico

5) connessione coi cari che sono in un altro spazio e in un altro tempo:

Nella parte finale, dove ci viene chiesto di sentire i nostri cari, registro solitamente la loro presenza, mi connetto con il loro affetto, i loro abbracci e una calda sensazione di benessere mi giunge

**Concomitanze:** terminata la richiesta mi sorge un registro di pace interiore, un registro di calma,

**Impedimenti e resistenze:** solitamente le cerimonie di benessere si eseguono per richiesta congiunta di persone anche dislocate in posti diversi nel mondo, in quel caso ho difficoltà a

connettermi nelle date fissate, ma posticipo l'evento quando le condizioni interne diventano favorevoli

**Ripetizioni:** la sequenza dei registri si va sempre di più uniformando, come se col tempo si fosse sviluppato uno schema

**Relazione tra gli elementi:** gli elementi dello sguardo interno, del mondo interno - ovvero registri, visualizzazioni, invio benessere, pace interiore - oramai dopo anni di esperienza di questo tipo si stanno relazionando sempre di più alla realtà esterna: le due realtà sono comunicanti e più prende forma una "buona realtà interna" più quella "esterna" viene vissuta con senso e pienezza.

**Sintesi:** La cerimonia di benessere è un atto sciamanico che mi ha aperto un mondo e un modo nuovo di intendere la realtà, ciò che vedono gli occhi non è più l'unica realtà accettata... "il mondo" a occhi chiusi prende forma, spessore, odore, forza... non è più una semplice intuizione, un "forse" ma ha peso in uguale al mondo esterno...

Quando più sono libero internamente più la cerimonia di benessere è un aprirsi all'altro e alle sue necessità profonde, evitando di proiettare sull'altro la mia visione di benessere...

Durante la cerimonia di benessere ho sentito il configurarsi di un "ponte" tra la gente, come una rete di energie che unisce tutti.

**Eventuali nuovi propositi:** Prendere spunto da questi lavori per approfondire sempre di più l'intangibile.

\*\*\*

### **13. Essere uno sperimentatore delle relazioni umane**

*Si tratta di una scheda finale, dove si valuta il lavoro generale ponendo in relazione le diverse sperimentazioni, cercando poi di farne una sintesi. Alcune domande che ci hanno guidato nella valutazione complessiva del lavoro.*

*Quale sperimentazione è stata per me rivelatrice e perché?*

*Quali comprensioni sono state le più significative e perché?*

*Quali visioni sono state le più significative e perché?*

*Quali situazioni hanno rotto col mio sistema di credenze e perché?*

*Quali sperimentazioni hanno poi influito nel mio stile di vita e perché?*

*Quali sperimentazioni sento che ho affrontato meno in profondità e perché?*

*Quali vorrei ripetere per approfondire?*

*Quali sento che possono integrarsi nel mio stile di vita e quali sento che siano ancora straordinarie per impegno e atteggiamento difficile da applicare nel quotidiano?*

*Quali sono state le difficoltà e impedimenti ricorrenti nelle sperimentazioni?*

\*\*\*

**Interesse:** Sin da bambina ho sentito che la gioia che irradiavo non venisse solo da me, che fosse un patrimonio collettivo, un'intensa carica affettiva che mi univa agli altri. Una sorta di sguardo innamorato, che mi generava gioia, ma anche tanta sofferenza. Ho affrontato queste sperimentazioni guidata da questa domanda: se dove risiede il mio bene più prezioso, vi è anche la fonte della mia sofferenza, come si rende possibile questa contraddizione?

**Periodo di sperimentazione:** dicembre 2015 /marzo 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:**

Le sperimentazioni hanno coinciso con un cambio di:

- tappa vitale
- stile di vita
- un viaggio importante
- un "importante" problema di salute
- il lavoro interno
- 

**Registri di me e dell'ambiente:** Le dodici sperimentazioni hanno presupposto un continuo processo di purificazione, col tentativo di far cadere i veli che mi impedivano di osservare il mio mondo interno e quello esterno con chiarezza e autenticità. "Sento" i registri con una chiarezza e una intensità per me completamente nuove. Non che prima non vedessi e non sapessi, solo che durante i "dodici passi" si è andata via via scaricando la credenza-protezione: "l non vedo, allora non esiste". Non sono crollati tutti gli impedimenti, ma i muri intangibili che mi impedivano di vederli, sì e ho sentito che ero pronta, che vederli fosse ciò che desiderassi più ardentemente. Un altro passo verso la reale liberazione, ma con amorevolezza e calda allegria, non solo verso gli altri, ma anche verso me stessa. Dunque anche grazie alle sperimentazioni ho ordinato e ho dato significato alle esperienze profonde di questi tre anni di ricerca interiore. Questa dimensione, ha accompagnato sia il mio lavoro interno attraverso alcune sperimentazioni specifiche come "Innamorarsi di tutti", "Portarli con me dall'Essere" e "Comunicazione diretta", sia agendo su comprensioni e avanzamenti.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate):

Sia durante le sperimentazioni, che in diversi sogni integratori che hanno accompagnato questo periodo, ho incontrato non solo persone, ma anche entità (potenti guide mosse da una grande necessità), animali e luoghi, i quali mi hanno ispirato nuove risposte e liberato comprensioni, ispirando il mio agire nel quotidiano e ampliando lo sguardo, cioè il punto di vista da cui osservavo.

Le esperienze interne vissute durante le sperimentazioni, si sono ripetute anche in altri ambiti e situazioni della mia vita, fuori dalle sperimentazioni, come una sorta di tam tam. Il sospetto è che allenando le capacità intuitive, si sia ampliata anche la capacità di cogliere connessioni e i segni del sacro. Ciò di cui mi scopro sempre più innamorata è proprio questa possibilità di evoluzione crescente, che ciascuno di noi è. Se avviene in me, se io sto superando difficoltà, ciascuno può farlo, la Nazione Umana Universale è veramente già qui.

**Impedimenti e resistenze:** Fatica nel trattare con amorevolezza la natura limitata dell'essere umano, mia e dell'altro, per me sentita come "inconcepibile", troppo stretta.

Difficoltà nel far agire nel quotidiano con permanenza le comprensioni avute durante le sperimentazioni, riconoscendo in me come impedimento, la credenza che, in qualche modo, sia io che l'altro ci dovessimo qualcosa.

In alcune circostanze, la completa identificazione con il problema dell'altro.

**Ripetizioni:** Stretta relazione tra una carica affettiva insufficiente o non sufficientemente concentrata e la dispersione in un'azione fallimentare e frustrante.

**Relazioni tra gli elementi:** Ho vissuto le dodici sperimentazioni tutte concatenate, come in un unico flusso, infatti alcune sono state la chiave per comprenderne altre. Un esempio: “Innamorarsi di tutti”, “Portarli con me dall’Essere” e “Un Regalo” con “Comunicazione diretta”.

Si è approfondita la già forte relazione tra lo sguardo innamorato, lo sguardo bambino e la percezione della Vita come un “Grande Gioco”.

La connessione con il bambino interiore, che alberga nel profondo di me e degli altri, è stata la chiave di volta che mi ha aiutata a superare gli impedimenti, con tenerezza e allegria.

**Sintesi:** Fare la sintesi delle sperimentazioni è coinciso col fare la sintesi del mio momento di processo vitale (sperimentazioni, lavoro personale).

Questi tre anni di lavoro personale e collettivo, hanno generato trasformazioni ben oltre l’attesa. Ad oggi riconosco in modo chiaro, la relazione tra i vari passi che le sperimentazioni mi proponevano e la liberazione e accumulazione di energia in me. Ciò ha ampliato la capacità di:

- Distinguere ciò che è veramente essenziale da ciò che appare solo tale.
- Concentrare la Forza in azioni che vedano nella direzione dei miei propositi più profondi.

Ho inoltre, osservato che:

- durante il processo i registri di inadeguatezza, orgoglio ferito, umiliazione, disinnamoramento, si sono fortemente scaricati e oggi riesco a maneggiarli con un sorriso e tanta tenerezza.
- percepisco il mio corpo fisico, emotivo e mentale più leggero, compatto/concentrato e in unità.
- che sperimentare una presenza degli altri più autentica nella mia vita, ha generato una sensazione di ampliamento, di spazio che più si riempie e più si amplia, senza limiti, in cui c’è posto per tutti gli Esseri unici e indivisibili. In questo piano, i limiti che appartengono unicamente al piano materiale/denso non esistono.

**Valutazioni Successive:** Le sperimentazioni hanno assolto la funzione di farmi compiere sia un passo nel liberarmi da quelle barriere che mi separano dagli altri, sia un passo verso l’Unità, verso il riconoscere e celebrare il Sacro che è in ogni espressione della Vita.

Sento di aver fatto esperienza e compreso:

- che alcuno deve nulla a nessuno
- che l’amore non è una gentile concessione (che bisogna cercare, ad ogni costo di non deludere) ma un incontro tra Esseri Sacri.
- che rinascere abbia a che fare con il ricordare ciò che si è, col recuperare una memoria non più troppo lontana, pronta a riemergere quando richiamata da un cuore sincero
- che per me la connessione con il bambino interiore è quella vivace scintilla di umanità che mi fa sentire quanto profondamente l’altro mi costituisca, che ci connette alla Forza del cuore di fronte alla quale ho visto sbriciolarsi muri enormi, con soavità e leggerezza
- che nulla può fermare la Vita Intelligente che scorre in ogni forma dell’esistente, essa troverà sempre la via per comprendere e compiere il proprio Senso, recuperando l’intenzione profonda che la muove. Tutto ciò lo osservo avvenire, ogni giorno, in me e fuori di me, diventando una verità incontrovertibile, cui sono grata e che mi propongo di richiamare con forza, nei momenti di scoramento.

- che di fronte all'accrescersi di queste esperienze, è davvero alla portata di ciascuno, superare la paura della sofferenza, del dolore e della morte, e vivere in pienezza, sin da oggi.

**Nuovi propositi:** Nei giorni in cui ho fatto la sintesi delle sperimentazioni:

- nel lavoro interno si è ripetuto il registro cenestesico di nascita di ali luminose dal plesso solare e dal corpo l'irradiarsi di una densa aura bianca. Ho osservato che si stava compiendo un'autoguarigione psicofisica. Da quel momento la sofferenza esistenziale che da sempre sento dentro, si è alleggerita. Il corpo ha lasciato andare memorie energetiche che più non gli appartengono, riscattando la forza che vi era intrappolata.
- ho rifatto il mio sogno angosciante ricorrente che in questi tre anni si era andato notevolmente distendendo. Questa volta l'atmosfera era luminosa e i registri di grande comprensione.  
-Il mio proposito è pensare, sentire e agire in armonia con la gioiosa Forza creatrice del Cuore che sperimento ci costituisce tutti, affinché esperienze liberanti e illuminanti si ripetano sempre più in me e negli altri.

\*\*\*

**Interesse:** il mio interesse è stata la Costruzione della Nazione umana universale.

Quali potevano essere i primi passi che la nostra umanità potesse compiere, quali percorsi prendere, cosa portare con noi, si va da soli, tutti insieme, pochi alla volta.... mandiamo qualcuno in esplorazione e poi ci facciamo raccontare... queste e molte altre domande hanno incuriosito il mio interesse, il mio animo da bambino, da ricercatore.

Più volte ho letto i materiali di Silo sul tema, ma non ho mai compreso veramente a cosa alludesse ... Quando Simone Casu mi ha proposto il progetto non ho esitato ad accettare.

**Periodo di sperimentazione:** 2015 a aprile 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** Sono un papà con due splendide figlie ed una moglie altrettanto splendida, un lavoro che mi prende molto tempo, vivo in un contesto familiare insieme a genitori, zii e cugini.

Sono messaggero del pensiero di Silo e Umanista dal 2000 circa. L'umanesimo universalista è il mio mondo, non saprei vivere con altri riferimenti, mi reputo un Giordano Bruno dei tempi moderni... spero non mi bruciano vivo.

Di solito ho fatto le sperimentazioni la mattina presto quando in casa regnava un po' di calma, o nei ritagli di giornata.

Premetto ciò in quanto avrei voluto dedicarmi con più attenzione e specificità ma va bene così.

Una condizione che mi ha accompagnato sempre e chiedere con amabilità che in questo lavoro sia accompagnato da le mie guide, quindi ho fatto sempre un breve relax è una richiesta, mi sono mosso sempre con rispetto per me e per il lavoro che Simone ci chiedeva di sperimentare mantenendo lo sguardo dell'Aviatore, quando mi riusciva dell'astronauta.

Difficilmente mi sono identificato in ciò che facevo in quanto è chiaro in me che tutto scorre e il mio corpo è solo il tempio del mio spirito.

Quindi una altra condizione assunta da subito è stato quella del Ricercatore, del cronista.

### **Registri di me e dell'ambiente:**

Sono tanti i registri che ho sperimentato durante questi anni

Registro dell'ambiente:

- di essere stato accompagnato oltre che dai miei amici di viaggio dai migliori propositi dell'umanità che si sono espressi in saggi, filosofi, pensatori, mi hanno accompagnato i miei antenati, gli antenati di tutta l'umanità. Mi hanno accompagnato anche le generazioni future.
- l'ambiente esterno ha lavorato sempre con me, mai contro, mettendomi nelle giuste condizioni e donandomi le giuste opportunità.

Registro di me:

- registro di unità interna forte in quanto ciò che si è sperimentato è frutto di una necessità "sentita"
- registro nel corpo di ciò che mi accadeva
- una calda sensazione di pace interiore ha accompagnato il dopo le sperimentazioni

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): Quello che sto osservando sempre più chiaramente che dopo aver lanciato questo grande progetto, "l'universo" ha fatto sì che tutto si muovesse per realizzare tutto ciò, come se una volta impostato il navigatore la grande energia cosmica ha organizzato il mio nostro viaggio di gruppo.

Per cui il puzzle della mia vita è divenuta una forma armoniosa, non definibile ma non più frammentaria.

È aumentata il mio sguardo poetico su me stesso e sul mondo, ho sempre più necessità di scrivere poesie, di elevare il mio spirito, di ispirarmi.

**Impedimenti e resistenze:** Ci sono state sperimentazioni che non sono riuscito a completare, come se quel tema la mia autocensura mi ha bloccato. Altre volte invece i tempi stretti mi hanno causato frustrazione. Quando non ero pronto internamente si intromettevano o meglio facevo entrare altre cose.

**Ripetizioni:** Posso annotare tra le ripetizioni lo schema di ingresso delle sperimentazioni, questa necessità di fare un lavoro previo di ingresso (richiesta, richiamare le guide).

**Relazioni tra gli elementi:** Sono tante le relazioni che sono emerse in quasi tre anni di sperimentazioni.

Relazioni che poi si sono sommate a quanto già la mia coscienza stava elaborando dopo il processo disciplinare, lo studio e la divulgazione del messaggio di Silo, il mio essere prima figlio, poi genitore, marito, fratello amico ecc. mettere insieme tutte le relazioni emerse non è un compito semplice.

Tra tutte la più significativa è aver osservato una inequivocabile "spinta" che l'universo in modo inconsapevole ci dà, o meglio l'universo ci mette nelle situazioni che ha noi necessitano per farci vedere i nostri limiti avvolte, altre per farci evolvere.

È una danza perfetta che uno sguardo attento e consapevole intuisce, per cui ho imparato ad avere fiducia in questo flusso straordinario di eventi.

Ciò che quindi relaziono è avere un progetto chiaro, sapere dove voler andare, impostare in navigatore in modo corretto, tutto questo ci permette di evitare strade che non hanno senso, che ci chiudono il futuro.

**Sintesi:** sono consapevole che pur essendo una sperimentazione sento che in me sta muovendo i primi passi la nascita e la creazione della Nazione Umana Universale, anzi la nazione già è.

Questo lavoro straordinario mi ha permesso di superare tante censure, di aprire tante finestre di realizzare la necessità di approfondire questi temi e che solo parlando di nazione umana universale l'essere umano potrà uscire dal dolore e la sofferenza.

**Valutazioni successive:** Nel lavoro sperimentale sento la necessità di rivedere quelle sperimentazioni che non ho completato come volevo, una in particolare "innamorarsi di tutti" voglio riprenderla e lavorarci quotidianamente in ambito lavorativo così da umanizzare anche un aspetto della mia vita che avverto ancora poco coerente.

**Eventuali Nuovi propositi:** è emerso con forza un registro poetico, sento la necessità di produrre una raccolta di poesie dove posso mettere nero su bianco, l'intangibile, la bellezza, l'ottimismo, l'amore universale.

\*\*\*

**Interesse:** Il mio interesse per queste sperimentazioni e per il lavoro in generale sulla Nazione Umana Universale è stato mosso dal desiderio profondo di poter fare altri passi verso il cambiamento mio e della realtà che mi circonda. Anni fa ho lanciato l'intenzione di dare una direzione di senso alla mia vita. E questa intenzione prende sempre più forma. La Nazione Umana Universale per me nasce nel centro luminoso che ogni essere umano ha e con cui ognuno deve prendere contatto per mettere quella luce in stretta connessione con la luce degli altri, e poter insieme fare dei percorsi umanizzanti che incidano fortemente sull'evoluzione umana. Questo cambiamento e il prendere contatto con il proprio centro luminoso e la luminosità degli altri, credo che possano avvenire solo rompendo le meccaniche di relazione tra le persone. E queste sperimentazioni vanno in questa direzione.

**Periodo di sperimentazione:** 2015 - 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** questi tre anni di sperimentazioni hanno avuto grande intensità. Non è sempre stato facile portare avanti il lavoro. A volte per questioni legate strettamente al quotidiano, altre volte perché le resistenze interne hanno creato distanza emotiva dal lavoro da fare. È stato indispensabile l'ambito in cui ci si aiutava a tenere alta l'attenzione e la fede nel lavoro che si stava facendo. E spesso mi è stato utile aggiustare il mio quotidiano e ragionare e dare più direzione al mio stile di vita. Credo in particolare che quest'ultimo punto sia indispensabile come premessa e conseguenza dei lavori di risveglio e crescita in generale. Premessa perché senza uno stile di vita adeguato è facile perdere la via e la direzione del profondo; conseguenza perché è anche attraverso i lavori stessi che pian piano si riesce a rendere il proprio stile di vita confacente alla via e alla direzione.

**Registri:** tutte le sperimentazioni mi hanno dato la sensazione di una luminosità crescente in me. Ho sentito in me in questi tre anni un aumento di leggerezza e morbidezza. Ho avuto spesso la sensazione che le cose anche complesse sono in realtà più semplici di come spesso sembra. Molti limiti sono autoimposti e spesso ho avuto la sensazione di dover abbattere muri interni o almeno spostarli in avanti. Inoltre ho avuto spesso la sensazione - nel fare le sperimentazioni - che più

scendo dentro di me, nel mio centro e più in qualche modo salgo. Più mi inabisso e più sale la lucidità e la luminosità anche nello sguardo quotidiano.

**Concomitanze:** in questi anni di sperimentazioni ho continuato a fare altri lavori su di me, sul mio mondo interno e sul mio mondo esterno. Spesso i lavori si sono intrecciati e influenzati. Questo ha dato ampio respiro ai lavori stessi. In questi tre anni sono cambiate anche le immagini dei miei sogni. Ho la sensazione che i sogni siano diventati come più reali, ma anche più sereni. Prima avevo la sensazione di scaricare molte tensioni nel lavoro in stato di sonno, ora invece è come se il metabolismo notturno si sia più disteso. Questo mi porta al risveglio a stare più serena e pronta alla giornata.

**Impedimenti e resistenze:** ho percepito il mio Io come molto schermato, quindi tutte le volte che sentivo che le sperimentazioni mi richiedevano uno sforzo di apertura e di "fusione" del mio Io con gli altri e con ciò che mi circondava ho avuto molte resistenze. Come un:" io non mi mischio con gli altri". Io sono io. E basta. Un Io definito e non ripetibile, non confondibile, non assimilabile a niente e nessuno. Io io io io io. Nell'agosto 2016, poco dopo aver cominciato le sperimentazioni (in concomitanza con vari lavori fatti su vari livelli a causa di una patologia che ho scoperto di avere e in concomitanza ai lavori con la disciplina) ho avuto un episodio molto particolare. Una notte mi sono svegliata di soprassalto, con il cuore che batteva forte e molta ansia. Pensando che fosse il caldo a provocarmi questo disagio mi sono alzata dal letto e diretta verso la porta della stanza per uscire di casa a prendere aria. Ma arrivata sulla porta mi è arrivata un'ondata di luce bianca e una paura enorme mi ha assalita; ho sentito chiaramente che davanti a me c'era come una soglia, che - se varcata- mi avrebbe catapultata in un altro spazio a me ignoto. La paura è stata enorme e mi è arrivata una percezione chiara: se avessi varcato la soglia tutti i miei pensieri, le cose che so, le mie emozioni, insomma tutto ciò che è legato all'Io non sarebbe più esistito. Qualcosa mi ha detto: "questa è la morte". Terrore. Ho provato puro terrore. Ci ho messo giorni per riprendermi e per mesi mi ha accompagnato la sensazione di non poter respirare liberamente. Il mio Io si ribella alla morte e in quel momento dell'agosto 2016 stavo chiedendo al mio Io di lavorare in modi diversi per prendere coscienza della sua finitezza. In Sintesi: per me fondermi con gli altri è come morire. Il mio Io non vuole perdere i confini. Fa molta resistenza.

**Ripetizioni:** prima di ogni sperimentazione ho sempre avuto una fase di elaborazione interna della sperimentazione stessa, come un momento di messa a fuoco dell'interesse dentro di me e poi solo in un secondo momento sono riuscita a fare la sperimentazione vera e propria. Durante le sperimentazioni ho sentito come costante un aumento di disponibilità verso gli altri e me stessa. Dopo le sperimentazioni invece ho sempre sentito la sensazione di aver compiuto azioni valide ed unitive.

**Relazioni tra gli elementi:** con queste sperimentazioni mi sono resa conto ancora di più che è dalla necessità di superare le difficoltà che spesso nasce il meglio di noi e della nostra creatività. È stato dalla necessità di superare le difficoltà del mio quotidiano e le difficoltà che sorgevano nelle varie sperimentazioni che ho cercato di trovare modi di andare oltre e superare gli ostacoli spesso da me stessa creati. Sento che la relazione più importante che posso fare è proprio questa: la difficoltà di qualsiasi tipo sia è un'opportunità per evolvere. Il disagio in tanti momenti mi ha fatto da motore per evolvere.

**Sintesi:** la sperimentazione più interessante è stata per me "L'ultimo saluto" che si è innestata con "Comunicazione di valorizzazione delle virtù". La morte è per me il tema centrale dell'esistenza. Come approcciare alla morte fisica che prima o poi arriverà inesorabile? Come lavorare in direzione della trascendenza dovendo tenere conto della morte dell'Io a cui il mio Io, che mi caratterizza, si ribella continuamente? Di sicuro il fatto che durante la sperimentazione de

“L’ultimo saluto” si sia innescata quella sulle virtù, mi fa pensare che apprezzare di più la vita mi può aiutare. Ma aiutare per cosa? Non è per caso un altro modo dell’Io per attaccarsi alla vita di questo piano? O potrebbe essere un modo invece per cristallizzare l’energia in me attraverso la bellezza? In fondo La Bellezza salverà il mondo, ma ci porterà anche alla trascendenza?

**Nuovi propositi:** ho trovato interessante e anche sorprendente per certi versi la sperimentazione Comunicazione diretta: ho sempre pensato che comunicare in maniera nonviolenta e manifestando bene ciò che si pensa e si sente potesse essere utile e interessante, oltre che liberante. Ma ho anche sperimentato che può produrre grandi cambiamenti e aiutare l’apertura di uno Sguardo Interno senza limiti. Comunicare in maniera diretta è un passo sostanziale per la liberazione e l’autoliberazione. Credo che sarà un passo che continuerò a sperimentare e a portare con me nel mondo. Inoltre le grandi comprensioni avute in questi tre anni di sperimentazione continuano ad agire in me e voglio che siano un bagaglio prezioso di grazia e forza da portare con me e continuare a sperimentare e integrare.

\*\*\*

**Periodo di sperimentazione:** febbraio 2015 – dicembre 2017

**Interesse:** Riscattare il positivo nelle relazioni con gli altri, superare il clima di giudizio, comprendere i nodi che impediscono l’apertura di un canale empatico verso tutti.

**Descrizione di situazione e condizioni:** Il proposito che ha dato senso e significato alla mia esistenza e che ha accompagnato tutte le sperimentazioni ha a che vedere con la trascendenza e coinvolge sia coloro che mi sono più vicini, sia tutti gli altri esseri umani. Questo proposito gira intorno all’immagine che tutti devono arrivare alla consapevolezza che si può individuare quello che c’è d’immortale in ognuno, cosicché la morte non potrà ostacolare il cammino evolutivo di nessun essere umano. L’altra condizione previa alle sperimentazioni è stata di aprire il canale intuitivo e caricare l’immagine di quello che sarei andata a fare.

**Registri di me e dell’ambiente:** I registri più potenti e persistenti che ho trovato nelle sperimentazioni sono l’unione che ho sentito con le persone e l’apertura verso l’umano degli altri.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): Lo sguardo d’innamoramento e di unità parte da me e va verso il mondo e non coinvolge solo gli esseri umani, ma anche la natura e le opere d’arte: la musica, la pittura, la scultura, la poesia. Sono nate delle produzioni ispirate che mi hanno accompagnato durante le sperimentazioni.

**Impedimenti e resistenze:** Gli impedimenti nel portare a termine queste sperimentazioni sono stati, soprattutto, quando altre persone non le hanno giudicate positivamente. Ho superato questo giudizio solo sentendo che questi lavori mi davano una profonda unità interna. Ho compreso che quando l’essere umano si muove secondo la logica del giudizio, si allontana dal mondo interno dell’altro, inizia a percepire una pesante fatica nel comprendere l’altro e diventa difficile sia indirizzare le immagini in modo unitivo, sia formulare richieste chiare. Ho sperimentato come il giudizio possa creare un impedimento nel caricare i migliori propositi verso l’altro e nel portare avanti azioni che ritengo valide. Tutta la carica resta bloccata invece che confluire nel proposito di agire in modo unitivo. Quando c’è giudizio, non riesco a connettermi con i veri bisogni dell’altro.

**Ripetizioni:** Come ripetizione, ho sentito sempre prima di ogni sperimentazione, la necessità di una preparazione attenzionale ed emotiva per avvicinarmi con la mia parte più positiva verso

l'umano nell'altro Una costante alla fine di ogni sperimentazione è stata quella del registro della caduta di barriere. Non ho sentito più differenze e non ci sono state più immagini che mi hanno allontanato da un altro essere umano. A conclusione di ogni sperimentazione ho sentito anche un clima di allegria e pace non solo verso gli altri, ma anche verso me stessa. Il severo giudice interno è stato sostituito da uno sguardo tenero e comprensivo. Ho scoperto che molte mie azioni e produzioni ispirate, compiute in anni precedenti, sono in sintonia con questa proposta. Questo mi ha permesso di valorizzarle come momenti significativi della mia vita.

**Relazioni tra gli elementi:** In alcune sperimentazioni è stato evidente il fatto che, spesso, ho assunto il ruolo di catalizzatore di emozioni, una specie di ponte che ha messo in contatto persone che avevano quella caratteristica speciale di guardare gli altri con compassione, ma anche con allegria.

**Sintesi:** L'aspetto intuitivo e quello affettivo si sono mossi insieme e, chiaramente, anche i registri di apertura si sono spalmati nel tempo e nei diversi ambiti quotidiani dopo ogni lavoro. La sensazione più evidente è stata quella che se io ci sono per te, è perché non solo tu, in questo preciso momento, hai bisogno di qualcuno con cui interscambiare, ma anche io ho bisogno di te come essere umano, come persona che occupa il mio cuore, come mia possibilità di sentire l'umano nell'altro e sconfiggere le tante ansie e paure che sono comuni sia a me, che a te. Questo lavoro, specialmente nella sperimentazione "Comunicazione diretta", mi ha fatto scoprire una nuova possibilità nella relazione con gli altri. Mi sono resa conto come, nella relazione, sia decisivo il clima affettivo che permea le azioni che compio e che gli altri compiono verso di me. La comprensione più potente è stata quando si è modificata la tendenza a giustificare l'altro per non chiarire le situazioni di difficili. Quello che non viene detto, che non viene chiarito non scompare, non muore, non si estingue, anzi può generare grande sofferenza nella persona che non lo comunica. È possibile farlo anche senza un chiarimento verbale, poiché nella grande diversità umana ci sono delle forme che non richiedono essere spiegate prima. Sento che tutte le sperimentazioni hanno creato la condizione affinché due esseri umani o più riescano a incontrarsi in uno spazio indefinibile con un'energia speciale.

**Valutazioni successive:** Andare verso l'umano dell'altro ha fatto cadere anche molte barriere politiche e sociali, che in precedenza mi avevano allontanato da diverse persone che, invece, poi sono riuscite a incontrare su un altro piano. Nella sperimentazione "La mia grande famiglia", quando ho pensato a chi ne poteva far parte, mi sono resa conto che vi avevo inserito persone che mai prima ci sarebbero state proprio a causa di queste barriere! Si sono allargati tutti gli orizzonti! Posteriormente ho valutato meglio la sperimentazione "I miei antenati, e successori" che per me è stata importante perché sono riuscita a riconciliarmi con un nodo biografico, riscattando così un passato della mia famiglia che avevo giudicato sempre in modo negativo.

**Eventuali nuovi propositi:** Ho intenzione di approfondire questi "esercizi" anche fuori dalle sperimentazioni. Devo ricordarmi dei registri positivi ottenuti e riportarli in me quando entro in un clima di chiusura, in modo da scardinarlo positivamente. Un altro proposito è pormi con apertura e disponibilità incondizionate, ma senza aspettative, verso vecchie e nuove conoscenze, continuando a portare avanti azioni di comunicazione diretta, senza più allontanarmi dalle persone, senza cadere nel risentimento o nella giustificazione delle azioni di altri.

\*\*\*

**Interesse:** rompere schemi abituali di relazione introducendo una maggiore attenzione a me in relazione agli altri per captare ciò che ci unisce. Sperimentare fenomeni di unione e di coesione con altri esseri umani fuori dall'ordinario.

**Periodo di sperimentazione:** dal 2013 al 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** in questo lungo periodo due attività hanno influenzato profondamente il lavoro sperimentale. La prima è il processo di Ascesi dato dai passi che ognuno si costruisce per il suo percorso. Questo percorso mi porta in fondo alla rottura delle paure profonde e mi permette di accumulare esperienze trascendentali e di forte impatto spirituale. La seconda è il rapporto col medio umano che mi circonda, ed i vari tentativi di umanizzare la terra, di contribuire alla costruzione di una Nazione Umana Universale. Queste prove interiori e sociali danno contesto e includono le sperimentazioni.

**Registri di me e dell'ambiente:** il gruppo di lavoro è uno degli ambienti più belli con cui ho avuto occasione di lavorare. Premetto che già da anni per altri lavori avevo avuto il piacere e la fortuna di accompagnarmi con altre persone che stimo e amo profondamente. Questo clima di così sincero affetto, vicinanza e sintonia è per me l'ambiente più propizio per esprimersi in libertà, rompere censure e autocensure, lavorare con entusiasmo, mettere il meglio e cogliere il meglio dagli altri, sentirsi parte di un progetto che non è personale ma transpersonale. Devo molto agli ambienti di lavoro che ho costruito e vissuto in questi tredici anni, in particolare alla loro azione di ampliamento e miglioramento della mia persona. Sono cresciuto molto grazie al contributo di ognuno di loro nella ricerca e sperimentazione.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): in questo largo periodo sono nate molte iniziative e ho fatto molti tentativi, e altrettanti errori e fallimenti, per essere più coerente con l'aspirazione di una Nazione Umana Universale. Nonostante i fallimenti sono più dei successi, questa immagine viva e pulsante mi ha saputo rinnovare e trascinare oltre le tante difficoltà incontrate nel cammino.

**Impedimenti e resistenze:** soprattutto il ritmo e la permanenza del lavoro ha avuto fasi di quasi dimenticanza a fasi anche un po' troppo compresse e accelerate, seguendo più o meno i cicli delle mie difficoltà in Ascesi.

**Ripetizioni:** la necessità di ricorrere all'insieme per tornare in tema, per recuperare profondità e tono nel lavoro.

**Relazioni tra gli elementi:** in me si sono collegati dei gruppi, relativi alla tipologia e a come io le ho vissute.

Vi sono alcune molto meditative come "La mia grande famiglia", "Portarli con me dall'essere", "I miei antenati..." che mi hanno posto nettamente di fronte al "chi sono" in relazione al "da dove vengo". Mi sono riscoperto più ampio, complesso e in struttura col mondo.

Quelle che mi hanno dato più senso al quotidiano e hanno rotto con la meccanicità delle relazioni sono state "Un giorno per gli altri", "La comunicazione e valorizzazione delle Virtù", "Un regalo", "La comunicazione diretta".

Altre hanno stimolato rinvigorito diciamo un legame empatico: "L'approfondimento della cerimonia di benessere", "L'ultimo saluto", "Intuire la sua esistenza temporale", "La mia grande famiglia" e "Meditare sulle forme di relazione" sono state utili per accorgermi e tentare di stare connesso col miracolo che siamo.

Tutte sono state importanti nell'interrompere per alcuni momenti la meccanicità del mio rapportarmi con gli altri, che solitamente non tiene conto dell'"io esisto perché tu esisti e

viceversa". Ma neanche un "io esisto e tu no", semplicemente la meccanicità da cui sono coinvolto è la negazione dell'umano, del suo esistere pienamente. Neanche io esisto se gli altri non esistono. Vedere gli altri in me, o vedere me negli altri, mi aiuta, è un gioco di riflessi, che ma fa stare più presente. Ma nei momenti di connessione profonda, che ho avuto con ogni sperimentazione, non avviene un riconoscimento di me e dell'altro, ma una strana unione, in cui non si annullano le diversità in un tutto indistinto, ma il senso di appartenenza a qualcosa di più grande che ci include e ci supera, spazza via tutte le categorie e le forme di separazione.

**Sintesi:** le sperimentazioni hanno rivelato l'enorme inerzia meccanica che mi muove e mi accompagna nelle relazioni con gli altri. Sostanzialmente la mia relazione con il prossimo è di tipo automatico, e i meccanismi sorgono da un sistema di tensioni, valori, credenze, emozioni che tendono in generale a degradare e sminuire l'essere umano: l'atteggiamento cosificante, individualista, degradante e riduzionista sono molto radicati in me e nella nostra cultura millenaria e il lavoro delle sperimentazioni hanno potuto comprovare la durezza, la resistenza e la larvata manipolazione di chi siamo, più in profondità, noi esseri umani.

La rottura di queste tendenze tuttavia non è ancora avvenuta. I meccanismi nuovi che si sono inseriti con le sperimentazioni, dati dalla rottura dei vecchi schemi e apertura di nuovi circuiti, sono ancora in stato latente e stanno a poco a poco configurando un modo di porsi in relazione al prossimo che sento sia profondamente diverso da quello abituale. Prendono spazio e avanzano, nella speranza che un giorno le forze in gioco si possano invertire, ben consapevole che questa inversione non si darà per lo sforzo titanico di uno, ma per una rottura silenziosa e attiva di un insieme di persone che inizieranno a trattarsi come vorrebbero essere trattate.

**Valutazioni successive:** le potrò fare quando questo nostro lavoro sarà stato condiviso con altri.

**Eventuali Nuovi propositi:** il proposito è sempre quello di avanzare, di crescere senza limiti, e di vivere il più possibile nell'unione armonica, presente e sentita la relazione con gli altri.

\*\*\*

**Interesse:** Il mio interesse è stato su due piani, uno pratico e l'altro più ampio. Per il primo lo sperimentare era relativo al provare nuovi modi di vivermi l'Altro trovando differenti canali dove potermi poggiare nella quotidianità quando diventiamo "nemici" indipendentemente dall'affettività che ci unisce. Per il secondo riguarda l'ampio ventaglio di strumenti a cui ho la possibilità di attingere nel cammino interno e personale verso uno stile di vita dove tento di mantenere alta l'attenzione sulla mia coerenza ed unità interna.

**Periodo di sperimentazione:** da gennaio 2015 ad aprile 2018

**Descrizione di situazione e condizioni:** durante questo lungo periodo di sperimentazioni ho portato avanti un lavoro di approfondimento con strumenti umanisti (in primis trasferenze) e di psicoterapia (entrambi volti a liberare energie dal piano quotidiano per avere maggiore lucidità in scelte vitali che possono "liberarmi" o "imbrigliarmi"), ed altre esperienze che ho vissuto come momenti significativi per fissare registri emersi in altri lavori e mi hanno permesso di fare un "passaggio" ad altri stati interni che volevo rafforzare.

**Registri di me e dell'ambiente:** il gruppo di lavoro è formato quasi del tutto da persone con le quali ho fatto lavori di autoconoscenza o che, per affinità, avevo già avuto modo di confrontarmi su temi interni. L'ho trovato accogliente e nel quale mi sono sentita sempre libera di esprimermi. Questa armonia di base mi ha fatto affrontare il lavoro con serenità anche quando non ero in linea con gli altri per tempi o punti di vista. È un ambito in cui abbiamo sperimentato un modo di

“trattarci” coerente con le sperimentazioni che abbiamo portato avanti. Riconosco il tentativo da parte di tutti di esserci con il massimo delle energie che potevamo mettere in questo tipo di lavoro ed in base al momento di vita di ognuno. Non è indifferente l’impatto di queste sperimentazioni hanno avuto sulla mia evoluzione soprattutto il fatto che per ognuna abbiamo dedicato tempi medio-lunghi e nel suo insieme sia durato circa due anni. Sono grata a me stessa per essermi data la possibilità di partecipare e sono grata a chi me l’ha proposto che ha avuto anche la pazienza, all’inizio, di insistere nonostante il mio timore di non riuscire ad inserire anche questo tassello nella mia vita già tanto piena di impegni. È stata un’occasione colta al momento giusto.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): nel momento in cui iniziavo il lavoro su ogni singola sperimentazione si sono sempre create le situazioni opportune affinché potessi portare avanti l’esperienza, a volte ho dovuto semplicemente abbassare l’aspettativa e la fretta di voler trovare subito la situazione giusta: mi sono allenata con l’aspettare la condizione giusta.

**Impedimenti e resistenze:** ho potuto osservare che si sono manifestate in tutte o quasi, le stesse dinamiche che mi ritrovo nella quotidianità:

- mantenere tono e permanenza (impedimento maggiore);
- rimodulare il tempo disponibile affinché potessi dedicare la giusta attenzione e centratura interna;
- timore di sbagliare e da qui il verificare sempre di aver capito bene cosa fare, non solo per non avere dubbi sul modo in cui lo stavo facendo, ma anche ho notato che era un indicatore di una certa resistenza a lasciarmi andare all’esperienza;
- essere scettica sull’esperienza che si è manifestata come tendenza mentale nel mettere in dubbio la validità delle sensazioni percepite e quello che sorge dall’intuito o come comprensioni: ciò che non vedo che non tocco non esiste in nessuna forma da me ritenuta inconfutabile;

**Ripetizioni:** oltre alle costanti incontrate e descritte nelle concomitanze e negli impedimenti e resistenze, ho notato che in quasi tutte le esperienze:

- mi sono rivolta ai membri della mia famiglia allargata;
- dato il mio stile di vita (impegni di gestione familiare ed il lavorare 8/9 ore al giorno) il tempo dedicato è stato utilizzato quasi sempre nei fine settimana;
- molte sono avvenute in luoghi comodi come casa mia o del familiare, in ogni caso in situazioni di intimità con l’altro;
- durante tutto il periodo mi sono allenata, sperimentazione dopo sperimentazione, ad intuire l’occasione giusta per poter procedere con l’esperienza;
- i tempi di lavoro cambiavano a seconda del gusto personale percepito verso la singola sperimentazione. Ho notato che quando avevo gusto dedicavo un tempo ampio fin dalla data di inizio che ci davamo con il gruppo di sperimentatori, invece quando questo gusto era meno forte oppure i registri degli impedimenti aumentavano di intensità, mi sono dovuta forzare e ricordare di farla aiutandomi con l’agenda e talvolta sono anche arrivata a sperimentare sotto la data di chiusura e questo, a volte, mi ha lasciato una sensazione di non aver colto pienamente l’esperienza stessa.

**Relazioni tra gli elementi:** Non sento ci sia una sperimentazione più rivelatrice di altre, internamente le sento come un tutt’uno. Nel tempo le sensazioni sono diventate sempre più chiare e intense, frutto anche della maggiore compresenza in questi 2 anni. Per alcune mi sono resa conto di averle già esperite (es. Innamorarsi di tutti, Un regalo e Approfondimento Benessere) prima ancora del lavoro di gruppo ma più come un mio modo di osservarmi ed osservare, senza quell’atteggiamento che veniva richiesto allo sperimentatore. Questo atteggiamento ha dato una

chiara connotazione al lavoro: immersione nell'esperienza ma vigile su cosa avveniva in me durante le varie fasi da quella preparatoria a quelle successive. Altre sono state invece una novità (es. L'ultimo saluto piuttosto che Portarli con me dall'Essere). Non riesco ad individuarne una "speciale" perché tutte mi hanno mostrato aspetti di me e della relazione con l'altro con una chiarezza alla quale non mi sono potuta sottrarre. Lungo il cammino, in questi due anni, in linea con il momento vitale, ho sentito che alcune sono state più efficaci ed utili: Un giorno per gli altri, Antenati e Successori, Un regalo, Meditare sulle forme di relazione e Comunicazione diretta.

Mi rendo conto che il punto centrale del lavoro è stato nell'esperienza diretta, ciò ha permesso di fissare e rendere importanti diverse sensazioni fluttuanti. In particolare ho capito tutto ciò quando nel cercare di raccontare ad altri ciò che stavamo facendo mi mancassero le parole, e che queste esperienze raccontate si riducessero dell'importanza vitale che per me hanno.

**Sintesi:** è cambiato uno sguardo, sull'altro e me stessa, che sento essere ancora in fase di rimodulazione: le situazioni vitali non sono molto variate dall'inizio dei lavori ma il mio modo di "osservarle" e "sentirle" ha subito un forte cambiamento.

Non riesco ad isolare né ad attribuire esclusivamente alle sperimentazioni questo cambio, dato che in questo lungo periodo si sono intersecati vari lavori interiori portati avanti con diversi strumenti. In realtà non sento che abbia importanza dover stabilire il confine di influenza, perché sono consapevole che questi risultati sono frutto di un lavoro di sinergia.

**Eventuali Nuovi propositi:** Alcune sperimentazioni me le sono appuntate come da "rifare" per un approfondimento delle sensazioni vissute: integrare il lavoro continuo con questi nuovi strumenti di cui ho avuto esperienza della loro validità. Questa validità la metto in relazione a due aspetti:

- continuare il lavoro di chiarimento delle tendenze e dinamiche personali;
- rafforzare tutte quelle percezioni sottili ed intuizioni che riguardano il legame che mi unisce all'altro. Queste le sento talvolta "inafferrabili" anche se forti nell'istante in cui si palesano: esperire emotivamente, e non filosoficamente, Io Esisto perché tu Esisti.

# **Quarta Parte**

## **Allegati**



# Scritti di Silo Allegati

## *Bontà e Compassione*

*Estratto di una conversazione di Silo con i Messaggeri, Bomarzo, 3 Settembre 2005*

**D: Potresti dire qualcosa sull'amore e la compassione? Nel messaggio si parla molto di amore e compassione. Come arrivare a quello stato che si chiama compassione per poterlo trasferire ad altri?**

**Silo:** Sembra che molta gente senta compassione. Questa compassione che sente parte sempre da una specie di empatia con l'altro, mettersi al posto dell'altro. Se non mi metto al posto dell'altro non posso sentire l'altro; non posso avere alcuna compassione se non sento l'altro. È verbale ma non è profondo, perché la compassione è interna, devo sentire l'altro da dentro. Posso essere compassionevole se sperimento quello che sperimenta l'altro; come spiega il Buddha quando trasmette compassione verso determinati animali. Non stiamo più parlando di persone, stiamo parlando di qualcosa di più lontano; bisognerebbe vedere le sue descrizioni, come sente questi animali da dentro, una cosa spettacolare, fantastica, come raggiunge questa empatia con cose tanto lontane come un cane, un gatto, una tigre. Noi non pretendiamo tanto come in questa descrizione ma pretendiamo di avvicinarci all'altro. Ci sentiamo come lui, sentiamo una cosa calda, una vicinanza che ci induce a risolvere i suoi problemi. La compassione porta necessariamente a cercare la soluzione al problema dell'altro, esattamente come se fosse un problema mio. Per cui se non sento l'altro è difficile che possa esercitare la mia compassione. Sicuramente possiamo esercitare buoni desideri ma non riesco a sentirlo da dentro.

Parliamo ora dell'amore. Come posso sentire l'amore se è qualcosa che deve essere messo in moto da dentro? Da dove si sente l'amore? Dal cuore dicono alcuni. Va bene, gli egizi lo sentivano nel fegato (*risate*), erano i luoghi dove alloggiava l'anima. Così a seconda delle culture l'anima alloggia in differenti viscere (*risate*). Per esempio in certe culture l'anima alloggia nel portafoglio (*risate*). È una viscera molto speciale.

Scherzi a parte effettivamente c'è un registro interno. Dicendo qualcosa di erotico l'amore si sperimenta in un modo un po' allucinatorio. "Mia cara, le tue labbra di rosa, i tuoi denti d'avorio" Le descrizioni che fanno gli innamorati sono descrizioni di mostri (*risate*) Come i tuoi denti d'avorio e le tue labbra di rosa? (*risate*) Beh, tutti sappiamo cosa si cerca di trasmettere quando si dicono queste cose. Sono cose che vanno verso l'espressione poetica e che attraverso le parole trasmettono un registro. Questo è quello che sento, amore, sento che sei una rosa, un fiore. Ma se c'è qualcuno molto pignolo dirà: un fiore? E dove sono le radici? (*risate*) Ma la trasmissione dei registri può essere perfetta. Con queste parole, che sono metafore, la gente sa bene cosa dire, ma sarebbe adeguato che coincidesse con quello che si sperimenta. È per questo che diciamo che ci sono elementi allucinatori: perché l'innamorato toglie la rappresentazione immediata, uditiva, visiva e le sostituisce con rappresentazioni che fanno allusione.

Stiamo parlando dell'amore tra le persone, ma l'amore per tutte le persone, nella misura in cui si amplia, logicamente perde concentrazione; e l'amore per una persona, a volte, passi, magari una volta nella vita o due, o dieci ma non tutti i giorni, a tutte le ore, in ogni momento; sentire amore

per dieci persone, contemporaneamente, è un po' più complicato, però è possibile; sentire amore per l'umanità... magari qualcuno sperimenta un sentimento molto ampio, molto espansivo, molto interessante, ma non so se si può parlare di amare, di sentire l'umanità. Quando si sente amore, si sente l'altro. Quando uno sente amore per l'umanità lì ha un registro di qualcosa di ampio ma soprattutto ispiratore. Questo sentimento ti porta a varie cose che non sono strettamente l'amore. Così che uno sperimenta l'amore per le cose vicine, ma difficilmente sperimenta amore per qualcosa di distante, per l'umanità. Lo si sperimenta piuttosto per la propria tribù, per la famiglia, i genitori, casomai per la gente della località in cui vivi, perché ci sono esperienze comuni, ma gente di altri paesi, di altri luoghi, è difficile sentirla. Magari che quelli che lo dicono, lo sentano, perché se non lo sentono e parlano di queste cose... Peccato! (*risate*)

Allora questo amore per l'umanità che sarebbe tanto importante in questo momento, quest'amore per l'umanità, non mi sembra che sia tanto diffuso e che si possa sperimentare realmente ma mi sembra che si possa fare uno sforzo in questa direzione. Sentire questa direzione mi sembra un grande avanzamento. Cercare di ottenere questa comunicazione con questa cosa che chiamiamo l'umanità mi sembra un grande avanzamento, ma dare per certo che sentiamo amore per l'umanità mi sembra che dovremo rivederlo. Perché queste cose che sono tanto importanti e che finiscono in una immagine del mondo, queste cose vanno trattate con una certa delicatezza, non con slogan: io amo l'umanità! Bene, sono felice per te che ci riesci ma dove lo senti? Nel piede? Nel cuore? Ti dà una respirazione profonda? Modifica la realtà, la allucina in qualche modo? Senti una poesia quando parli dell'umanità? È un lavoretto da fare sentire l'altro e sentire gli altri, questo salto dall'altro a gli altri non è nella nostra cultura; sono frasi, è come uno slogan, non c'è come registro. Io posso sperimentare l'amore per l'altro. Ma come faccio a sperimentare l'amore per gli altri. Io non darei per acquisito e stabilito quest'affare: è chiaro, sentiamo amore per l'umanità (*risate*). Così non avanziamo. Ho chiaro che sento amore per l'altro e desidero profondamente sentire amore per gli altri, lavoro internamente per espandere il mio amore e, per sapere come fare e come va il mio lavoro, ho esperienza, ho registri diversi, vedo come avanzo e aspiro a che, un giorno, possa registrare quest'amore per l'umanità, ma non lo registro e non mento né mento a me stesso e aspiro a quest'amore per l'umanità e se sto in questa direzione, allora dovrò riconoscere che sto amando l'umanità del passato e quella che sta anche nel futuro. È un'umanità che non vedo, è l'umanità che verrà, che verrà. Potrò fare questo se comincio a espandere questo sentimento verso gli altri che ci sono, perché vedo che sono presenti. Immaginati di arrivare alla storia dell'umanità, non parlo di dati storici, parlo dell'umanità oggi presente che è la continuazione dell'umanità che ha lavorato da migliaia di anni, centinaia di migliaia di anni. Come posso sperimentare amore per questa umanità? È un processo, sento amore per il processo umano, qualcosa che va cambiando, si va trasformando, non come una pietra, come qualcosa di statico, qualcosa che ha futuro, qualcosa che mi fa spostare tutte le pietre del sentiero (*A questo punto gli occhi del N. brillano e la sua emozione arriva come un'ondata a tutta la sala*).

#### **D: E sulla bontà?**

E sulla bontà, che potrei dirti della bontà? La bontà si sperimenta come una riconciliazione verso se stessi anche se si riferisce agli altri; così come si sperimenta l'odio, l'opposto alla riconciliazione, alla bontà. L'odio ti porta ad una tensione tale che esige una catarsi, una tensione insopportabile dove non sopporti l'altro, dove vuoi far sparire l'altro. Nella bontà l'altro si amplia e ti riconosci in lui e questo ti riconcilia. Questo è un registro unitivo. Nell'altro caso si ha un registro di

dissoluzione, di disintegrazione. E quando questo succede lo ricordi come qualcosa di disintegratore, qualcosa di cattivo che ti è successo. Invece quando ricordi qualche atto di bontà che hai fatto lo prendi dalla memoria e ti serve oggi: Questo è quello che hai bisogno di ricordare, ciò che hai fatto di buono; e questo ti invita a rifare queste cose nel futuro.

Se ci fosse l'anima, quest'anima lavorerebbe con forze, con forze che vanno producendo una certa unità o con forze che si contrappongono tra di loro. Perché dovrebbe continuare quest'anima? Per sentire sempre questa sofferenza, questa opposizione? Meglio che sparisca! (*risate*) Se quest'anima esistesse vorremmo che quest'anima fosse unitiva, che avesse un centro verso il quale tutto converge e tutto si armonizzasse in questo centro. Vorremmo che questo andasse crescendo. Aspireremmo ad un'anima in crescita, non ad un'anima statica, come un'immagine fissa, una fotografia, vivendo dentro una determinata stanza, dentro un salotto. Sarebbe un'anima che si amplia.

Nel medioevo parlarono dell'anima del mondo. Un'anima più in là dell'individuale, del personale, che permetteva che le cose funzionassero. Negli animali, nelle persone, a quell'epoca si credeva che esistesse un'anima nelle persone e negli animali. Era quello che "anima-va" gli "anima-li", era quel principio che gli dava movimento. E da quest'anima in qualche momento si produceva un nuovo principio che già non era più semplicemente anima. Assomigliava ad un soffio, ad uno spirito, qualcosa che si sentiva dentro, nel cuore, nei polmoni, qualcosa di respiratorio, uno pneuma, come i pneumatici (*risate*) che hanno aria dentro. Così si sentiva in quell'epoca, lo spirito come un principio diverso dall'anima; e questo spirito non esisteva sempre, si creava, si andava generando in funzione di quello che facevi; perché stavi in questo mondo col corpo e facevi cose col tuo corpo; non solo sussistevi, non solo mangiavi cose, risolvevi le tue necessità, ma avevi aspirazioni, avevi tendenze a futuro per vedere che tipo di cose saresti riuscito a ottenere e lo facevi con persone in un mondo di persone. Ti relazionavi con le persone in un modo unitivo o contraddittorio. E quando ti relazionavi contraddittoriamente con persone creavi anche contraddizione in te stesso quindi non potevi volare verso lo spirito, non potevi costruirlo, ti mancava unità. E per raggiungere quest'unità avevi bisogno di questi atti di bontà; questo credevano gli antichi!!

#### **D: E cosa crediamo noi ora?**

Noi non sappiamo mai come stanno le cose quindi ci sforziamo di capirle. Perché tutto va cambiando molto rapidamente. La domanda dovrebbe essere: cosa credere domani e cosa dopodomani, perché quello che stiamo credendo oggi non dà nessuna garanzia per il futuro. E le cose che oggi si credono o non si credono cambieranno molto rapidamente. Molta gente comincerà a credere a cose a cui oggi non crede, che non immagina. Molta gente che crede che il mondo sia fatto in un certo modo vedrà molto presto come quello che crede cambia. Per questo ciò che crediamo noi oggi va bene ma soprattutto in che via andiamo in che direzione andiamo, che cosa crederemo. È la nostra direzione mentale che gioca in queste cose. Daremo unità alla nostra mente, alle nostre azioni, o andremo dissolvendo questa unità; aumenteremo il nostro carico di contraddizioni o concentreremo tutti i nostri sforzi per dare direzione verso la vita. Questo è ciò che ti posso commentare secondo quanto mi sembra. Sull'amore: l'amore per le persone, l'amore per l'umanità; sulla bontà, su ciò che è in movimento, sia a questo che vedo, a tutti quelli che vedo, sia a quelli che nemmeno stanno qua, ma che stanno in un lungo processo verso il futuro.

Bene, stiamo bene. Se si sente l'amore, meglio! E si sente l'amore per l'umanità, anche se si ha un debole affetto siamo in cammino (*risate*) un minimo affetto per l'umanità, quanto abbiamo bisogno di questo! Ma in una persona, in un'altra, in un'altra ancora e in tutte le persone un minimo affetto per l'umanità, sembra che questo non ci sia, oggi. Certamente la storia è lunga, cioè comincerà a sorgere l'affetto per l'umanità. Non importa le cose che accadano, il tema è come levare le pietre che ci sono ora in questo cammino. Ecco!

## ***A proposito dell'umano***

*Tortuguitas, Buenos Aires, Argentina, 1 maggio 1983*

### **Intervento in un gruppo di studio**

Una cosa è la comprensione del fenomeno umano in generale ed un'altra, molto diversa, è l'esperienza personale dell'umanità dell'altro.

Prendiamo in esame la prima questione: la comprensione del fenomeno umano in generale.

Non si definisce con esattezza l'essere umano quando si dice che la sua caratteristica fondamentale è la socialità - o il linguaggio o la capacità di trasmettere l'esperienza - e ciò perché anche nel mondo animale troviamo queste stesse espressioni, seppure ad un livello di sviluppo elementare. Negli alveari, nei banchi di pesci, nei branchi, è possibile osservare meccanismi di riconoscimento di tipo chimico tra i singoli individui, da cui derivano forme di attrazione o di rifiuto. Tra gli animali esistono organizzazioni di tipo simbiotico con membri ospiti o parassiti che poi ritroveremo in forme molto più sviluppate in certi raggruppamenti umani... È anche possibile riconoscere una sorta di "morale" animale e dei meccanismi sociali di punizione per coloro che la trasgrediscono anche se, dall'esterno, questi comportamenti possono essere interpretati come istinto di conservazione della specie oppure come il risultato della parziale sovrapposizione tra riflessi condizionati e non. Neanche un minimo di capacità tecnica è estraneo al mondo animale, come non lo sono i sentimenti di affetto, odio, pena e solidarietà tra membri di uno stesso gruppo o tra gruppi o tra specie.

Ma allora, cosa definisce l'umano in quanto tale? Lo definisce la riflessione sul contesto storico-sociale inteso come memoria personale. Ogni animale è sempre il primo animale, mentre ogni essere umano è il suo ambiente storico e sociale; in più è riflessione su tale ambiente e contributo alla trasformazione o al mantenimento di esso.

L'ambiente per l'animale è quello naturale. L'ambiente per l'essere umano è l'ambiente storico-sociale, che egli sottopone ad una trasformazione continua così come adegua l'ambiente naturale alle sue necessità immediate ed a quelle di più ampio respiro. Questa capacità tutta umana di differire le risposte agli stimoli immediati, questo modo tutto umano di dare un senso e una direzione alle azioni mettendole in rapporto con un futuro calcolato (o immaginato) ci presentano una caratteristica del tutto nuova rispetto al sistema di "ideazione", di comportamento e di vita degli esponenti del mondo animale. La maggiore ampiezza del suo orizzonte temporale permette alla coscienza umana di ritardare le risposte agli stimoli e di collocare questi ultimi in uno spazio

mentale complesso, adatto allo sviluppo di decisioni, confronti e risultati che vanno al di là del campo percettivo immediato.

In altre parole: non esiste una “natura” umana, a meno che con questa espressione non si intenda qualcosa di totalmente differente dalla natura animale e cioè la capacità di muoversi in un orizzonte temporale più ampio di quello legato alla percezione. Detto ancora in un altro modo: se si afferma che nell’essere umano c’è qualcosa di “naturale”, la parola “naturale” non va intesa nel senso di minerale o di vegetale o di animale; nell’essere umano il “naturale” è il cambiamento, la storia, la trasformazione. Questa idea non si accorda affatto con l’idea di “natura” per cui preferiamo non usare questa parola nel modo in cui è stata usata per tanto tempo, considerando anche che con essa si sono giustificati numerosi comportamenti disonesti verso l’essere umano. Per esempio: dato che erano diversi dai conquistatori venuti da fuori, i nativi di certi paesi furono chiamati “naturalisti” o aborigeni. Dato che le diverse razze presentavano alcune differenze morfologiche o di colore, si disse che nella specie umana esistevano nature differenti associate alle diverse razze. E così via. Per questo modo di pensare esisteva un ordine “naturale”: cambiarlo significava peccare contro qualcosa che era stato stabilito in modo definitivo. Le diversità razziali, sessuali, sociali rispondevano allora ad un ordine che si supponeva fosse naturale e che doveva pertanto conservarsi per sempre.

L’idea di natura umana è risultata funzionale ad un modo di produzione basato sullo sfruttamento diretto della natura ma essa è andata in pezzi nell’epoca della produzione industriale. I resti della concezione zoologica della natura umana sono visibili ancora oggi: per esempio in psicologia, dove tuttora si parla di certe facoltà naturali come la “volontà” o simili. Il diritto naturale, lo Stato inteso come parte della natura umana proiettata all’esterno, ecc., hanno, ciascuno a suo modo, contribuito all’inerzia storica ed alla negazione della trasformazione.

Se la coscienza umana funziona in modo compresente grazie alla sua enorme ampiezza temporale e se l’intenzionalità le permette di proiettare un senso, un significato al fuori di sé, allora la caratteristica fondamentale dell’uomo è quella di essere e di costruire il senso del mondo. Come viene detto in Umanizzare la terra: “Creatore di mille nomi, costruttore di significati, trasformatore del mondo.... i tuoi padri e i padri dei tuoi padri continuano in te. Non sei una meteora che cade ma una freccia luminosa che vola verso i cieli. Sei il senso del mondo; quando chiarisci il tuo senso illumini la Terra. Ti dirò qual è il senso della tua vita qui: Umanizzare la Terra! Che cosa significa Umanizzare la Terra? Significa superare il dolore e la sofferenza, imparare senza limiti, amare la realtà che costruisci!” .....

Come vedete, siamo a grande distanza dall’idea di natura umana. Anzi, ne siamo agli antipodi. Con questo voglio dire che se un tempo il naturale aveva soffocato l’umano per mezzo di un ordine imposto sulla base dell’idea di permanenza, ora noi affermiamo l’esatto contrario: che il naturale deve essere umanizzato e che una tale umanizzazione del mondo fa dell’uomo un creatore di senso, di direzione, di trasformazione. Se il senso da lui creato porterà l’uomo a liberarsi dalla condizione di dolore e sofferenza che si suppone “naturale”, è veramente umano ciò che va al di là del naturale: è il tuo progetto, il tuo futuro, tuo figlio, la tua alba, la tua tempesta, la tua brezza, la tua ira e la tua carezza. È il tuo timore e il tuo tremore per un futuro e per un nuovo essere umano liberi dal dolore e dalla sofferenza.

Passiamo ad esaminare la seconda questione: l'esperienza personale dell'umanità degli altri.

Fin quando ne percepirò solo la presenza "naturale", l'altro essere umano non sarà per me che una presenza oggettuale o più specificatamente animale. Fin quando una sorta di anestesia mi impedirà di percepire l'orizzonte temporale dell'altro, l'altro non avrà senso se non in quanto per-me. La natura dell'altro sarà un per-me. Ma costruendo l'altro come un per-me, mi costituisco e mi alieno nel mio proprio per-sé. In altre parole: dire "io sono per-me" significa chiudere il mio orizzonte di trasformazione. Chi trasforma l'altro in cosa si trasforma in cosa, chiudendo così il proprio orizzonte.

Fin quando non sperimenterò l'altro al di fuori del per-me, mi risulterà impossibile agire per l'umanizzazione del mondo. L'altro dovrebbe essere, nell'esperienza vissuta che ho di lui, una calda sensazione di futuro aperto che neppure il nonsenso della morte, che sembra trasformare tutto in cosa, può arrestare.

Sentire l'umano nell'altro è sentire la vita dell'altro in un meraviglioso arcobaleno multicolore, che tanto più si allontana quanto più ne voglio fermare, catturare, strappare l'espressione. Tu ti allontani e io mi sento confortato perché ho contribuito a spezzare le tue catene, a superare il tuo dolore e la tua sofferenza. E se vieni con me è perché ti costituisco, attraverso un atto libero, come essere umano, non perché sei semplicemente nato "umano". Io sento in te la libertà e la possibilità di costituirti come essere umano. La tua libertà è il bersaglio dei miei atti. Allora neanche la morte fermerà le azioni che hai messo in marcia, perché sei essenzialmente tempo e libertà. Amo quindi dell'essere umano l'umanizzazione sempre più profonda. Ed in momenti di crisi, di cosificazione, di disumanizzazione come questi, amo la possibilità di una sua futura riabilitazione.

## ***Commenti sulla Regola d'Oro***

*Silo, Mendoza 17/12/95*

Ultimamente, la frase "tratta gli altri come vuoi essere trattato" è stata motivo di buona comunicazione con molta gente che va in giro persa nelle sue contraddizioni, gente che, per di più, aumenta continuamente la contraddizione fra coloro che la circondano. Oggi i comportamenti si fanno sempre più erratici e nessuno sa a cosa attenersi nella relazione con gli altri; allo stesso modo, neanche gli altri sanno cosa aspettarsi da uno.

In alcune occasioni abbiamo fatto allusione alla "morale". Una simile parola oggi suona falsa, come succede con tante altre che sono state manipolate e utilizzate con le peggiori intenzioni. Così, oggi, cos'è la "morale" se non un trabiccolo obsoleto in cui nessuno crede? La nostra morale non ha niente a che vedere con la farsa istituita. Noi ci appoggiamo su un grande principio di comportamento che è stato chiamato "la Regola d'Oro". È chiaro che per coloro che conoscono il pensiero umanista, la Regola d'Oro non presenta alcuna difficoltà. La sua coincidenza con la visione che abbiamo dell'essere umano è perfetta. Ciò nonostante, alcuni commenti possono aiutare a diffondere un comportamento, grazie al quale si afferma e si giustifica lo sforzo per estirpare il dolore e la sofferenza nella società in cui viviamo.

Quando parliamo di anti-discriminazione, di rispetto della diversità e di scelta delle condizioni di vita alle quali aspiriamo, sia per noi che per gli altri, sta risuonando questa morale!

Nel Vocabolario Umanista, sulla Regola d'Oro viene scritto: "Principio morale, assai diffuso tra i diversi popoli, che rivela un atteggiamento umanista. Eccone alcuni esempi. Rabbino Hillel: "Quello che non vorresti per te, non farlo al tuo prossimo". Platone: "Mi sia concesso fare agli altri ciò che vorrei facessero a me". Confucio: "Non fare all'altro ciò che non ti piacerebbe fosse fatto a te". Massima giainista: "L'uomo deve sforzarsi di trattare tutte le creature come gli piacerebbe essere trattato". Nel cristianesimo: "Tutte le cose che vorreste gli uomini facessero con voi, fatele voi con loro". Tra i sikh: "Tratta gli altri come vorresti che ti trattassero". L'esistenza della regola d'Oro fu riscontrata da Erodoto in diversi popoli dell'antichità."

Nell'Umanesimo si dice: "Tratta gli altri come vuoi essere trattato". Nel Movimento Umanista molte persone capiscono, praticano e/o cercano di praticare questo principio di condotta. Esse partono da una sensibilità, una valorizzazione dell'altro, differente da quella che si è imposta finora in quest'epoca di destrutturazione delle relazioni umane. La comprensione esatta di questo principio parte dalla comprensione della struttura della vita umana nella sua totalità. Questa comprensione è differente da quella abituale. Nel Movimento non si ha fiducia della sincerità degli altri quando dicono di essere d'accordo, perché la loro visione dell'essere umano è spesso opposta a quella dell'Umanesimo. Se, abitualmente, non si tratta il vicino in base a questo principio, quanto possono valere le parole di chi parla di cambiare la società e il mondo? Su cosa si fonda realmente la lotta per migliorare le condizioni di vita dell'essere umano?

Vediamo le difficoltà...

"Tratta gli altri come vuoi essere trattato". In questa relazione di condotta, ci sono due termini: il trattamento che si richiede agli altri e il trattamento che si disposti a offrire agli altri.

#### **A. Il trattamento che si richiede agli altri.**

L'aspirazione comune punta a ricevere un trattamento privo di violenza e a richiedere aiuto per migliorare la propria esistenza. Questo è valido anche fra i più grandi violenti e sfruttatori quando richiedono collaborazione da parte di altri, per sostenere un ordine sociale ingiusto. Il trattamento richiesto è indipendente da quello che si è disposti a offrire agli altri.

#### **B. Il trattamento che si è disposti a offrire agli altri.**

Si suole trattare gli altri in modo utilitaristico, come si fa con diversi oggetti, con le piante e con gli animali. Non parliamo del caso estremo del trattamento crudele, perché, dopo tutto, non si distruggono gli oggetti che si vogliono utilizzare. In tutti i casi, si tende ad aver cura di loro, sempre che la loro conservazione gratifichi o renda una qualche utilità presente o futura. Ciononostante, ci sono alcuni "altri" che perturbano un tantino lo schema: sono i cosiddetti "esseri cari", la cui sofferenza o allegria ci produce forti commozioni. In essi si riconosce qualcosa di noi e si tende a trattarli nel modo in cui si vorrebbe essere trattati. Cosicché, c'è un salto fra gli esseri cari e quegli altri nei quali non ci si riconosce.

### **C. Le eccezioni.**

Riguardo agli “esseri cari”, si tende a offrire loro un trattamento di aiuto e cooperazione. Questo succede anche con quelle persone estranee nelle quali si riconosce qualcosa di noi, perché la situazione in cui l’altro si trova fa ricordare la propria o perché si calcola che in una situazione futura l’altro potrebbe trasformarsi in un fattore di aiuto nei nostri confronti. In tutti questi casi si tratta di situazioni particolari che non sono uguali per tutti gli “esseri cari” e che non si estendono a tutti gli estranei.

### **D. Le semplici parole non danno fondamento a nulla.**

Uno desidera ricevere aiuto, ma perché dovrebbe darlo ad altri? Parole come “solidarietà” o “giustizia” non sono sufficienti; si pronunciano con un sottofondo di falsità, vengono dette senza convinzione. Sono parole “tattiche”, che si suole utilizzare per stimolare la collaborazione degli altri, ma senza darla agli altri. Questo può essere esteso anche ad altre parole tattiche come “amore”, “bontà”, ecc.. Perché si dovrebbe amare qualcuno che non è un essere caro? La frase “amo chi non amo” è contraddittoria, e dire “amo a chi amo” è ridondante. D’altra parte, i sentimenti che sembrano rappresentare quelle parole si modificano in continuazione e posso comprovare che lo stesso essere caro lo amo di più o di meno. Infine, gli strati di questo amore sono diversi e complessi e ciò appare chiaramente in frasi come questa: “Amo X, ma non lo sopporto quando non fa quello che voglio”.

### **E. L’applicazione della Regola d’Oro a partire da altre posizioni.**

Se si dice: “Ama il prossimo tuo come te stesso per amore di Dio”, si presentano per lo meno due difficoltà.

1. Dobbiamo supporre che si possa amare Dio e ammettere che tale “amore” è umano, allora la parola non è adeguata; oppure amiamo Dio con un amore che non è umano, e neanche in tal caso la parola è adeguata.
2. Non si ama il prossimo se non in modo indiretto, per mezzo dell’amore per Dio. Doppio problema: dobbiamo tradurre in sentimenti umani una parola che non rappresenta bene la relazione con Dio.

Da altre posizioni, si dicono cose come queste: “Si lotta per solidarietà di classe”, “Si lotta per solidarietà verso l’essere umano”, “Si lotta contro l’ingiustizia per liberare l’essere umano”. Qui si continua con la mancanza di fondamento: perché dovrei lottare per solidarietà o per liberare altri? Se la solidarietà è una necessità, non è una cosa che posso scegliere, nel qual caso poco importa che lo faccia o non lo faccia, giacché non dipende dalla mia scelta; se invece è una scelta, perché dovrei scegliere quella opzione?

Altri dicono cose ancora più straordinarie, come ad esempio: “Nell’amore per il prossimo ci realizziamo”, oppure: “L’amore per il prossimo sublima gli istinti di morte”. Cosa potremmo dire di ciò quando la parola “realizzarsi” non è chiara se non se ne presenta l’obiettivo, quando la parola “istinto” e la parola “sublimazione” sono metafore di una Psicologia meccanicista ormai insufficiente sotto tutti gli aspetti?

E non mancano quelli più brutali che predicano: “Lei non può agire al di fuori della Giustizia stabilita, fatta affinché ci si protegga tutti vicendevolmente”. In questo caso, non si può rivendicare da questa “Giustizia” nessun atteggiamento morale che la superi.

Infine, rimangono alcuni che parlano di una Morale Naturale zoologica e altri che, definendo l'essere umano un “animale razionale”, pretendono che la morale derivi dal funzionamento della ragione di detto animale.

Per tutti i casi anteriori, la Regola d'Oro non quadra bene. Non possiamo essere d'accordo con loro, quand'anche ci dicessero che, con altre parole, stiamo parlando della stessa cosa. È chiaro che non stiamo parlando della stessa cosa.

Cosa avranno sentito nei differenti popoli e in diversi momenti storici tutti quelli che fecero della Regola d'Oro il principio morale per eccellenza? Questa formula semplice, da cui può derivare una morale completa, sgorga dalla profondità umana semplice e sincera. Attraverso essa, noi sveliamo noi stessi negli altri. La Regola d'Oro non impone una condotta, offre un ideale e un modello da seguire mentre ci permette di avanzare nella conoscenza della nostra vita. La Regola d'Oro non può nemmeno convertirsi in un nuovo strumento del moralismo ipocrita, utile per misurare il comportamento altrui. Quando una tavola della “morale” serve a controllare anziché aiutare, a opprimere anziché liberare, dev'essere infranta. Più in là di ogni tavola della morale, più in là dei valori del “bene” e del “male”, si erge l'essere umano e il suo destino, sempre inconcluso e sempre in crescita.

## ***Cerimonia di Benessere***

Tratta da “Il Messaggio di Silo”

*Si effettua su richiesta di un gruppo di persone. I partecipanti, se possibile, stanno seduti. Officiante e Aiutante stanno in piedi.*

**Aiutante:** Siamo qui riuniti per ricordare le persone che ci sono care. Alcune di loro hanno problemi nella loro vita affettiva, problemi nella loro vita di relazioni, o problemi di salute. Dirigiamo verso di loro i nostri pensieri e ciò che di meglio desideriamo per loro.

**Officiante:** Confidiamo che arrivi fino a loro la nostra richiesta di benessere. Pensiamo alle persone che ci sono care; sentiamo la presenza delle persone che ci sono care e sperimentiamo il contatto con le persone che ci sono care.

**Aiutante:** Ci prederemo un po' di tempo per meditare sulle difficoltà in cui si trovano queste persone...

*Si lasciano alcuni minuti affinché i partecipanti possano meditare.*

**Officiante:** Vorremmo ora far sentire a quelle persone ciò che di meglio desideriamo per loro. Un'ondata di sollievo e di benessere deve arrivare fino a loro...

**Aiutante:** Ci prenderemo un po' di tempo per raffigurarci mentalmente la situazione di benessere che desideriamo per le persone che ci sono care.

*Si lasciano pochi minuti affinché i partecipanti possano concentrare la loro mente.*

**Officiante:** Concludiamo questa cerimonia dando l'opportunità, a chi lo desidera, di sentire la presenza di quegli esseri molto cari che, *sebbene non siano qui, nel nostro tempo e nel nostro spazio*, sono con noi nell'esperienza dell'amore, della pace e della calda allegria...

*Si lascia passare un breve tempo.*

**Officiante:** Questo è stato un bene per altri, riconfortante per noi e di ispirazione per le nostre vite. Salutiamo tutti, immersi in questa corrente di benessere, rafforzata dai buoni desideri dei presenti.

