

Contatto perche' tutti



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

Verso una Nazione Umana Universale

Simone Casu in collaborazione con Paola Giordana Di Nardo,  
Fiorella Orazio, Domenico Orlando, Sabrina Pepe,  
Emanuela Widmar

Si ringrazia per le revisione della prima e seconda parte del  
testo: Marco Inglessis, Giuseppe Riccardi, Joaquin  
Valenzuela Antunez

Collana Studi Umanisti

Impaginazione e copertina: Simone Casu

© Multimage 2020

La riproduzione è consentita citando la fonte

ISBN 978-88-32262-10-0

Multimage, Associazione Editoriale

Via Desiderio da Settignano 11

50135 Firenze

<http://www.multimage.org>

[info@multimage.org](mailto:info@multimage.org)

# IO ESISTO PERCHÉ TU ESISTI

Verso una Nazione Umana Universale





# Indice

Introduzione .....	7
Premessa .....	9

## PRIMA PARTE

### Commenti ad alcuni testi di Silo

Io esisto perché tu esisti e viceversa .....	13
--	----

## SECONDA PARTE

### Riflessioni

Il corpo, l'io, il limite .....	21
Siamo veramente divisi? .....	21
L'ipocrisia: il falso aiuto .....	27
Solidarietà con gli "ultimi"? .....	34
Chi è ultimo? .....	39
Distrazioni .....	40
Fidarsi dell'altro .....	42
Trappole.....	46
Il senso di appartenenza .....	49
<i>Sintesi del capitolo 1</i> .....	53
2. Il doppio, il noi e l'interconnessione.....	55
Un nuovo modo di relazionarsi .....	58
Gli insieme .....	61
La forza dell'insieme.....	63
Rottura del solipsismo.....	66
Lasciarsi andare al mondo .....	68
Il movimento delle energie .....	70
L'ambito immediato.....	72
La comunicazione diretta.....	74
Bontà, forza e saggezza .....	76
<i>Sintesi capitolo 2</i> .....	76
Epilogo.....	79

TERZA PARTE  
Sperimentazioni

Premessa alle Sperimentazioni .....	85
Sperimentazioni .....	89
Gli sperimentatori .....	89
Le testimonianze.....	90
Criteri comuni delle sperimentazioni .....	90
Tipi di sperimentazione.....	91
Schede riassuntive.....	95
1. Innamorarsi di tutti .....	95
2. Un giorno per gli altri .....	104
3. Comunicazione di valorizzazione delle virtù .....	114
4. Meditare sulle forme di relazione .....	123
5. La mia Grande Famiglia.....	133
6. I miei antenati i miei successori.....	143
7. Un regalo .....	161
8. Comunicazione diretta.....	173
9. Portarli con me dall'Essere Profondo .....	186
10. Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale.....	197
11. L'ultimo saluto .....	207
12. Approfondimento Cerimonia di Benessere .....	215
Valutazione complessiva delle sperimentazioni.....	229

QUARTA PARTE  
Allegati

Scritti di Silo .....	249
Bontà e Compassione .....	249
A proposito dell'umano .....	252
Commenti sulla Regola d'Oro.....	255
Cerimonia di Benessere.....	258
Bibliografia.....	260
Glossario .....	261
Videografia.....	265
Filmografia.....	267

# Introduzione

Per avviarsi verso una Nazione Umana Universale - planetaria, in pace e nonviolenta - sarebbe ingenuo pensare che basterebbe volersi tutti bene, dare agli altri, essere solidali e vicino agli ultimi e, in fine, 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 del film del 1940 *Il Grande Dittatore* di Chaplin, 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 su modi obsoleti di intendere la bontà e la benevolenza, fa sorgere sempre più chiaramente la necessità di un nuovo sistema di credenze in grado di riscattare le situazioni positive del passato e lasciare, definitivamente dietro le spalle, vecchie ipocrisie. Si sente la necessità di aprirsi a nuovi e rivoluzionari scenari sociali e interiori, dove compensazioni così contraddittorie non siano più presenti nella vita di ogni essere umano, ma si crei più spazio per esperienze e situazioni coerenti e unitive. Per questo motivo, il corpo centrale dello studio è di tipo esperienziale. Si tratta di dodici sperimentazioni che pongono i sei volontari di fronte alla necessità di riorganizzare le relazioni umane in base a nuove priorità. Al centro del vissuto è presente il sentimento: *Io esisto perché tu esisti e viceversa*, come suggerito da Silo nel libro *Il giorno del Leone Alato*.





# 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 pormi 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 *Desiderio Crea*, il progetto sulla NUU, che porto avanti con Paola Giordana Di Nardo e Fabio Matteucci.

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 luminosità.

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/questo** punto, che il lettore potrà leggere fluidamente, in quanto pratiche e brevi. 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.

---

<sup>1</sup> La Disciplina Morfologica è una delle 4 discipline proposte dalla Scuola Siloista 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.

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 circa le origini delle contraddizioni dell'umanità e le ipotesi in merito il loro superamento a livello planetario, 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, lavori grafici, poesie, racconti), raccolte durante la realizzazione delle sperimentazioni e attraverso il *Desiderio Crea*, a sostegno del fatto che 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*

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>2</sup> In poche parole: se l'essenza, idea o progetto di un oggetto come, per esempio, la sedia precede 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>3</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.

---

2 Jean Paul Sartre: *L'esistenzialismo è un umanesimo*; Ed. Mursia, 1990

3 Il Principio di Esperienza viene riportato da Jorge Pompei nel suo libro *Teoria e pratica del 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>

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, quindi, se 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, 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>4</sup>, questa si costituisce attraverso atti di unità interna. Quest’unità si ottiene attraverso la coerenza tra ciò che pensiamo, sentiamo e facciamo. Questa coerenza con noi stessi, inoltre, non è scindibile dalla coerenza sociale che si esprime con la solidarietà, con la compassione e con il 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.

La 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 far coincidere con 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. Silo ci insegna che attraverso atti unitivi e solidali chiamate azioni valide, si costituisce l’essenza della libertà: la creazione dello spirito umano che trascende la finitudine del

---

<sup>4</sup> *Il Messaggio di Silo*, Edito dalla Multimage nella sua ultima versione nel 2017

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, 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>5</sup>:

Per quanto attiene al significato degli atti umani, non crediamo che essi siano convulsioni senza senso, "inutili passioni" o tentativi che si concluderanno 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 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"<sup>6</sup>:

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 s'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 dalla certezza della temporalità e dell'intersoggettività dell'essere umano, e non da leggi generali della Storia e della società.

---

5 Silo, *Quarta lettera ai miei amici*, in *Opere Complete Vol. I*, Ed. Multimage, Firenze 2000

6 *Ibidem*

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 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.

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 - merito sconosciuto<sup>7</sup> esisti, è una dimensione che trascende il normale modo di percepire e intendere l'altro, chiunque esso sia. È riconoscere me stesso nell'altro, per il solo fatto di essere umani, al di là della parentela, conoscenza o vicinanza. 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

---

7 Vorrei porre l'attenzione sul fatto che 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.



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 come 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 “dell'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.



Seconda Parte  
Riflessioni



# 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 questa distanza sia entrata dentro di me profondamente e mi precluda un'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 oggetti, 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>8</sup>, è stato dimostrato che l'incredibile mortalità dei piccoli era dovuta alla mancanza di amore, sentimento che non sembra così indispensabile nel "mondo che conta". I bambini, che erano assistiti 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>9</sup>

Mi basta pensare a come evito 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>10</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>11</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!

---

8 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)

9 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>

10 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

11 Termine coniato da Silo: rendere l'altro un oggetto, una cosa.

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 o, addirittura, dei nemici astratti, senza identità personale e disumanizzati da cui dobbiamo difenderci. Così gli altri faranno con noi: per loro noi saremmo comparse, oggetti oppure esseri da sfruttare o antagonisti da cui bisogna difendersi.

Quanta energia spendiamo e quanto rumore mentale ci genera questa visione 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 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>12</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.

---

<sup>12</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>)

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.

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 esisto perché tu esisti”.

Perché non ti ascolto? A cosa sto pensando mentre mi parli? M'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 inferiore o superiore o 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 gruppal, quella che si basava sull'aiuto reciproco, quella delle corporazioni, del villaggio, della città o paese quando le macchine e l'accumulazione storica ci libereranno dalla sopravvivenza reciproca? Oggi c'è il “self”, il fare individuale e questa tendenza è in continuo aumento.

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...ma 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 sarebbero 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. Non ci rendiamo conto che tutto può essere di tutti e che tutti possono avere tutto, ma la legge e la comune considerazione sulla la proprietà afferma esattamente il contrario. C'è il possesso su cose mai usate, su 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 proporzione nel possesso riflette questa divisione, questa compartimentazione stagna, dove le cose non circolano, 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>13</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

---

<sup>13</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.

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 impugniamo 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 il coraggio di ribellarsi! Lo scanner mentale procede alla rilevazione del valore: è una sadomasochista, debole e vittimista. VALORE ZERO!

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

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 potevano andare 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 apparentemente siamo buoni, disponibili, aiutiamo sì, ma ancora in una ottica esistenziale del per-me. Quando questo accade, è solo ipocrisia<sup>14</sup>.

---

<sup>14</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*

## 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 implicano con le persone che credo mi possano rendere o mi debbano 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 la 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 non è netto il confine tra l'essere veramente solidale e l'adoperarsi per gonfiare il proprio io!

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 chi prestasse aiuto, compreso io stesso, 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 sia imposto nelle relazioni umane e l'aiuto si sia 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 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" sono frutto di un porsi su un livello di superiorità rispetto ad altri. La visione classista s'impone anche tra chi ha bisogno di aiuto e coloro che lo possono dare. Far vedere che hai bisogno di aiuto, mostrare la tua debolezza sarebbe un'ammissione esplicita d'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 sconnessione 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'avere 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'accettare 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'avere?

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>15</sup>, che non vi fosse nessuna differenza tra la parola vivere e dare.

---

15 <http://www.giorgiogaber.org/index.php?page=testi-veditesto&codTesto=304> Sul sito di Giorgio Gaber sono presenti tutti i suoi testi. È 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.

In quale tipo di richiesta di aiuto percepisco un inganno?

In generale recita un poco così.

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 i 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>16</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, profondamente, 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 nient'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. Mi giustifico e quello che chiedo è che l'altro mi aiuti esattamente come io desidero: 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 è

---

<sup>16</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

la compassione, l'empatia. 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!!!

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>17</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. Io 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.

---

<sup>17</sup> Ammann Luis Alberto: *Autoliberazione*; Ed. Multimage, Firenze 2004

La mia continua richiesta di fare “buone azioni” nella vita, mi porta sempre più a trovarmi nella situazione di “aiutare” non nella forma classica, ma direi in quella “ispirata”. Questo agire in armonia perché le cose vadano secondo la loro evoluzione è una visione sciamanica<sup>18</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.

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 perché spesso mi faccio prendere 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 paternalistici.

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

---

<sup>18</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.

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 quelli 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 complice della sua violenza interna. Alcuni si sono allontanati da me per questo mio atteggiamento, 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 grazie a un’affettività che passa attraverso una decisa presa di posizione: essere complice con la sua e la mia parte migliore.

Prendo una posizione, non tanto nei confronti dell’altro perché non è in gioco la persona, ma verso i suoi comportamenti, che a volte li vedo 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 sia in relazione a ciò che si possiede, 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 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.

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 posso eleggere, di volta in volta, 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, cosa 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 o regola 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 precostituita 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 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 condizione “privilegiata” di altri. Per questo non si parla di loro. Loro non esistono, se non per le cooperative sociali o le ONG che, a volte, 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 dai mainstream, non la si vuole vedere, buona per aggiudicarsi premi di giornalismo o oggetto 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>19</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, semplicemente, lo chiamiamo 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>20</sup> e si è radicato in secoli di affinamento ed espansione, fino ad arrivare a 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.

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?

---

<sup>19</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>20</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.

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 non ho mai 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 che sono costretto ad alimentare, mio malgrado, in tante occasioni<sup>21</sup>. La coerenza è per me un'aspirazione<sup>22</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>23</sup> che io 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 che mi permette di connettermi con gli avvenimenti e con gli "ultimi".

Secondo punto fondamentale e conseguente del primo, è il fatto che non sento nessuna responsabilità e tantomeno sensi di colpa per le condizioni disumane e fortemente penalizzanti in cui vivono milioni di persone. Devo a questo mio distacco la possibilità di

---

21 Se lo alimento potrei allora essere un complice non volontario, ma la parola complicità presuppone una partecipazione intenzionale.

22 Consiglio di leggere la "Terza lettera ai miei amici". Il libro *Lettere ai miei amici* di Silo, oggi è disponibile anche nelle versione elettronica, sempre edita dalla Multimage.

23 Così recita uno dei Principi contenuti nel XIII capitolo del libro *Lo Sguardo Interno*, ne *Il Messaggio di Silo*, edito dalla Multimage.

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>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Il Becco è il caprone, nel modo di dire ci si rivolge al marito cornuto che subisce anche le angherie della moglie. Nel nostro esempio significa che a un male evidente, per esempio le condizioni sociali, se ne aggiunge un altro a forse evitabile, rappresentato dalla falsa considerazione della propria umanità.

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 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 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 un'umanizzazione crescente e che le condizioni di coscienza e di lucidità delle persone sono, comunque, compromesse.

La caratteristica “più umana” nell'individuo è la coscienza di sé o il risveglio e l'interiorizzazione dello sguardo che osserva tutto<sup>25</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 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 troviamo 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, a volte, cresce in questi ambienti così duri.

---

25 “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.

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, sconnesione, 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.

Sentire che il mio vicino di casa, ad esempio, operaio e straniero bianco che deve faticare per vivere come tutti, invece 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", ma se tra poveri spesso ci sono state tensioni, in altri momenti storici ha agito una certa solidarietà di classe.

Mi chiedo, se considero l'essere umano non solo in modo materialistico, se sia più defraudato e violentato chi vive nella povertà o chi nel suo benessere economico neghi l'umanità degli altri e di se stesso? Chi dei due è più povero, chi 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 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 per me il mio più alto valore è nella libertà, è perché lo pongo nella possibilità di ogni essere umano di liberarsi, ma nessuno lo può fare al posto di 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”, 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 disconoscere 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 avrebbero voluto 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 quando si preferisce un libro o 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 che imprimeva in me alcuni interessi e che 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 amicizia o rimanga in superficie. Così ho molte persone “no” nella mia vita, persone cui ho chiuso le porte e molte persone “sì” 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 scarsezza di contatti e con altri nell'abbondanza.

Tutte le persone che incontro, superando le mie distrazioni e pregiudizi, sono occasioni, grandi occasioni di conseguire sia unità interna e sia 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.

## **Fidarsi dell'altro**

È da un po' di tempo che osservo e rifletto su come io considero ciò che l'altro mi comunica di se stesso e che sento mi coinvolge. In generale non ascolto con attenzione ciò che mi viene detto riguardo ad alcuni argomenti importanti, anche se mi toccano emotivamente.

Per esempio, posso chiedere a una persona come va con il partner o come mai ha agito in quel modo in quella situazione difficile ma, regolarmente, quando l'altro non mi dà la risposta che io mi aspetto o che credo già di sapere, controbatto a parole o con risposte emotive che hanno un solo sapore: non credo a quello che tu mi dici, ma credo solo a ciò che io ho pensato di quella situazione. Ho scoperto, così, che è più importante il mio giudizio, il mio pensiero su una situazione, piuttosto che osservare la realtà che vive l'altra persona. Sono così convinto e affezionato all'idea che mi sono fatto delle varie situazioni che, alla fine, guardo con sospetto la risposta dell'altro, se non corrisponde a quello che io ho pensato.

Perché mi converrebbe fidarmi di quello che l'altro mi risponde, se io la vedo diversamente da lui, quando a maggior ragione le mie credenze divergono dalle sue? Mi è stato insegnato che vale la pena di lottare per imporre quello in cui si crede, ma in questo caso lo faccio solo attraverso la mia mancanza di fiducia nella risposta dell'altro.

Faccio un esempio: mi accorgo che esistono delle tensioni in una coppia di amici. Mi vedo con uno di loro e gli chiedo: "Come va con X?" Sono consapevole che la situazione sia di palese malessere tra i due, eppure io faccio questa domanda, nonostante abbia già stabilito che la relazione tra loro va male. Come posso considerare questo mio modo di pormi?

Spesso chiedo ad altri informazioni su argomenti che mi interessano di cui, però, ho già un'idea ben precisa. Che questa sia preconcepita o abbia dei suoi fondamenti, non ha importanza, m'importa capire se parto da un atteggiamento di dialogo e di vera disposizione ad accettare la risposta dell'altro oppure no.

Osservando come mi muovo nella giornata, soprattutto con le persone più vicine, questa mia proiezione su come stia l'altro (sia presuntuosa o sia parzialmente ponderata da dati reali), condiziona la mia apertura verso l'altro e il riconoscimento delle sue risposte.

Se alla domanda: "Come va con X?" l'altro mi risponde: "Tutto bene!", osservo in me un'immediata negazione della posizione altrui. Una voce interna mi dice di non fidarmi, che l'altro sta mentendo, che solo io so come stanno le cose. Come potrà, dunque, proseguire la nostra conversazione? Potrò continuare a porre delle domande per "smascherare" la sua falsità o rinuncerò, in quel momento, a chiedere qualsiasi cosa avendo, però, dentro di me l'immagine dell'altro come una persona falsa? Oppure potrò aderire alla sua storia in maniera ipocrita, sostenendo un atteggiamento di chi apparentemente crede quello che l'altro dice, ma rimanendo ben radicato nelle sue convinzioni?

E se per assurdo l'altro, che è a terra ferito e sanguinante in seguito ad un incidente, mi dicesse che non si è fatto niente di male? Devo credergli?

Me lo sono chiesto in questi mesi di osservazione. Cosa fare quando la mia percezione delle cose, delle situazioni e, in particolar modo, di ciò che mi dice il mio interlocutore non corrisponde ai miei giudizi, infondati o ponderati da una serie di dati?

Quale sarebbe l'atteggiamento interiore ed esteriore per riconoscere e fidarmi di quello che l'altro mi dice?

Innanzitutto ho iniziato a vedere l'altro nella sua fragilità e nella sua possibilità di mentire o di percepire le cose in maniera anche del tutto diversa da me, nella sua diversità, nei suoi tempi di comprensione, nelle sue credenze e valori. Ho iniziato a riconoscermi nell'altro e a sentirmi uguale a lui. Quante volte di fronte a una domanda su come sto, ho risposto veramente connesso e in verità interiore?

A cosa avrei voluto che credesse il mio interlocutore? Sempre e comunque a quello che gli dico e gli rispondo.

Ma come? Io gli dico castronerie o nego situazioni e voglio che l'altro mi creda, che abbia fiducia in quello che dico?

Sì, e questo per quanto apparentemente illogico e assurdo, è quello che voglio per me. Se lo voglio per me, sono predisposto a darlo agli altri... e questo mi costringe a rivedere le mie credenze. La prima convinzione che è andata in crisi, mi ha fatto sempre credere che esiste solo "una" versione dei fatti, "una" visione delle cose, "un" punto di vista, "una" verità, nonostante tutto ciò contrasti fortemente con il mio vissuto esistenziale, con la mia umanità, con la mia variabilità, parzialità e fallibilità. A cosa dare peso allora? A una reale condizione umana o a un'astrazione intellettuale tipica della mia cultura ed educazione?

Di fronte alla soggettività dell'altro ho deciso di fermarmi. Di fermarmi e riflettere. Se è vero che quello che l'altro mi dice corrisponde al suo momento vitale, alla sua soggettiva visione, alla sua particolare prospettiva, di cui so poco o niente, perché non dovrei credergli? Questo vale per me, come per tutti. Non sono verità o punti di vista unici e assoluti, ma visioni differenti che vale la pena conoscere, approfondire, sentire nel cuore.

E se pure mi stesse mentendo sulla sua ferita sanguinante, palese a tutti, questo suo mentire non merita forse di essere considerato veritiero? Detto in altro modo: questa sua risposta soggettiva non è forse la più vera dal punto di vista dei significati che l'altro mi rivela? Il suo vissuto non è forse più interessante dei miei pregiudizi, delle mie aspettative o percezioni esterne, spesso del tutto infondate? Come può lui non avere l'autorità morale ed effettiva sul suo vissuto e sulla sua particolare forma di comunicazione e dimostrazione per non essere creduto da me?

Se metto davanti a tutto il suo vissuto, qualsiasi esso sia, e dietro sistemo tutto la mia profonda ignoranza degli elementi che intervengono nella costruzione della risposta dell'altro, sto ponendo le basi della nonviolenza. Al contrario, potrei anche proseguire con la negazione dell'altro, magistralmente giustificata dall'idea di una verità e di una conseguente falsità, esprimendo un "non mi fido di te".

Posso dunque, acquisire un nuovo paradigma? Quello di fidarmi sempre e assolutamente di ciò che l'altro mi dice e senza mettere in atto falsità, pregiudizi, degradazioni, e manipolazioni proprio per continuare a sostenere il mio punto di vista e le mie convinzioni?

Sì, ma questo comporterebbe una totale messa in discussione di come io mi pongo di fronte alle esternazioni dell'altro. Innanzitutto, registro nettamente ciò che Silo dice nel libro "La Guarigione della Sofferenza" riguardo alla convinzione di ognuno di essere un modello, "uno stampo" per il resto del mondo, e che tutto debba sostanzialmente avere la forma che io sento, decido o mi aspetto. Registro questo costante essere unità di misura e di giudizio del mondo, in particolare di altri esseri umani. Questo è talmente radicato e meccanico che, spesso, è difficile vedere come sia in grado di modificare profondamente la relazione con gli altri.

Il secondo elemento di crisi delle mie credenze è dato dal fatto che quello che l'altro mi dice, può essere veramente compreso solo a partire dal difficile porsi nel suo punto di vista, con i suoi valori, credenze e vissuti, e come questa conoscenza che credo avere dell'altro, sia spesso superficiale e inconsistente. In effetti, si tratta delle mie rappresentazioni mentali dell'altro, ma chi veramente l'altro sia, io non lo so. Per avviarmi in questo tentativo di conoscenza, ho la necessità di ascoltare con un alto livello di attenzione, di agire con un impegno che mi spinga a silenziare il più possibile le mie continue proiezioni. Fidarmi di quello che l'altro mi dice, significherebbe spostare il fulcro della relazione sulla realtà costruttiva e soggettiva che sempre è implicata nella relazione tra due esseri umani. Significa spostarla da una presupposta "realtà" o "verità" che ognuno crede di avere, verso una parzialità dove il reale e il vero non esistono, ma ciò che entra in relazione sono due esistenze, fragili, variabili, in cammino.

Se veramente fossi disposto a credere e ad assumere pienamente quello che l'altro mi dice, ogni conversazione sarebbe un mondo, un viaggio esplorativo. Posso, così, dire all'altro, che nell'esempio precedente è ferito e sanguinante, che sono preoccupato per lui, accettando e includendo la sua prima risposta, che potrebbe anche negare la situazione che sta vivendo, ma in questo caso non dovrei né difendere né imporre la mia realtà. La sua visione non è in dicotomia con la sua soggettività, ma è una parte di una complessità che si apre nel momento in cui si mette l'altro al centro, indipendentemente dalle sue risposte, dal suo punto di vista, dalla sua diversità, che io spesso mi trovo a non capire e a rifiutare a priori.

Ma è proprio di fronte a questa rigidità che si palesano i miei limiti nel sentire l'umano nell'altro, ma posso abbandonarla e percepire più nettamente quel limite come un confine da oltrepassare, un muro da scavalcare per trattare, finalmente, gli altri come vorrebbero essere trattati.

Un esempio palese l'ho avuto con persone che si avviavano verso la morte per malattia. Si è soliti pensare a questi casi come a delle vittime disperate e schiacciate da un destino avverso, eppure alcune volte apparivano radianti, forti, piene di senso mentre i loro cari soffrivano ed erano depressi. Quando queste persone cercavano di dire ai parenti e amici che stava andando tutto bene e che mai la vita era stata così piena di senso e fede, loro non riuscivano a credergli.

Ed è per questo motivo che sto cercando di adottare un nuovo principio fondante: fidarsi

sempre di quello che l'altro mi dice.

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” e 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 verso le quali non provo sintonia e che avverto si muovono con interessi divergenti dai miei. Che cosa vogliono ora questi esseri, rovinarmi la giornata?

Oggi le divergenze sono costanti in molte situazioni anche con le persone che ci sono affini, perché cresce sia il livello di stress e di violenza sociale e personale, sia 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 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 in cui prevalgono l'ingiustizia sociale, il cinismo e la crudeltà nelle relazioni, 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, questa ricerca di una sempre maggiore coerenza, se da una parte mi sta liberando e mi dà la netta sensazione di dirigermi verso una direzione opposta a 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 vivo 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, ma si cerca di costruire legami affettivi e ideologici con complicità nefaste. Nei miei ambiti di relazione si manifesta in modo sottile quella emotiva e psicologica piuttosto che quella grossolana dell'arroganza facilmente arginabile e individuabile

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 per esempio quella antica e radicata dell'individualismo, tendono 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.

Il livello di contraddizione, quindi, si fa ancor più acuto e stridente proprio e paradossalmente grazie alla nuova sensibilità, 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 quest'ultime finiscono per perdere la loro lucentezza. L'apparato di meccaniche comportamentali non viene in fondo interrotto dall'impulso proveniente dal cuore puro di quel momento magico d'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>26</sup>.

In questo mio momento vitale, un qualsiasi ambito di relazione sarebbe interessante se fosse costituito da un insieme che desiderasse smascherare questi meccanismi, perché li vede agire senza illudersi che questi non compromettano il lavoro. Un ambito senza trappole si darebbe la possibilità di osservare liberamente le dinamiche di 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>27</sup> e sia in grado di fare relazioni tra questi distinti piani di relazione, di osservazione e di descrizione.

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, anche se può dare una momentanea soddisfazione, è destinato alla disintegrazione,

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 queste parole si nasconda un'ingannevole ipocrisia. Questa ipocrisia ci porta a considerare e a dividere l'umanità in ultimi e in primi. Sostanzialmente tendiamo a immaginarci come primi o 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

---

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

27 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)



tempo. Sarà che anche nella creazione degli ambiti di condivisione e di collaborazione agiscono 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 del "io esisto perché tu esisti"?

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

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 o sento che sono sostanzialmente disorientato e in cerca di protezione? Accettare che ancora impotenza, confusione e timori orientano la mia vita è un'ammissione difficile che non ho dedotto dalle mie 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>28</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, d'immediata ribellione, di frenesia di fare qualcosa per aiutare l'altro e me stesso per uscire da quella penosa situazione.

Quando tento di sentire in me 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 sopporta 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 noi abbiamo nel nostro stile di vita (di nutrirci, di studiare, di approfondire gli interessi, di 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.

---

<sup>28</sup> Dati consultabili in [www.mednat.org/alimentazione/fame\\_mondo.htm](http://www.mednat.org/alimentazione/fame_mondo.htm)

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” e 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 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. 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. 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 sviluppo verso 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. 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. Ingiustizie che hanno attraversato diverse epoche fino a giungere ai miei genitori e infine a me, giustificati come elementi “naturalisti”, ma ben colti dal bambino che ero e, chiaramente, riconosciuti da me 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 non è così che il mondo deve andare. Non siamo chiamati a vivere come “bruti” ma per seguire virtù e conoscenza<sup>29</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.

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 un allineamento codardo all'insieme<sup>30</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. Noi siamo uniti nell'incoerenza sociale nonostante gli sforzi individuali che mettiamo 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”, le parole, il libro che leggiamo, le cose che usiamo, le nostre credenze, il nostro modo di sentire ecc. sono frutto di una struttura, una rete costituita da reciproche influenze e interdipendenze.

---

29 “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.

30 La psicologia sociale ha molto studiato questi fenomeni d'influenza dell'insieme sulle decisioni individuali, traendone dati rassicuranti 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.

Cosa si può veramente scegliere fuori dalla struttura? Si può forse negarla, evitarla? Uno se ne può andare via? 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 una disintegrazione e una violenza sempre più sofisticata come potrò oppormi a tutto ciò 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 mia 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. In un livello più alto di connessione esiste 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 sofferto. Oggi faccio finta di “essere sano”<sup>31</sup>, ma in ogni minuto 55 persone 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 tutto il resto, 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 mi sono isolato e ho isolato 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 fuori o dall’interno.

Riconosco che tutto questo rumore, che tutta questa inconsistente ricerca 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 permanente e indivisibile con il resto degli altri esseri umani,

---

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

della società, della storia e del futuro.

Questa è la grande rivoluzione e quando l'essere umano porterà con sé, in profondità il senso della non estraneazione, comprenderà il fallimento di questa falsa via che ci fa credere che possa esistere una felicità personale e sarà fermo nel suo agire univoco e parallelo di amare se stesso come il suo prossimo, di amare il mondo, la storia e il futuro umano come se stesso. Quando tutto questo comparirà nelle società, allora si potrà 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, ma anche quanta ancora 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 personale 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.

## ***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 anche 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, vicini all'altro con semplicità, l'impossibilità 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 a partecipare a un destino comune e trascendente che ci dà il giusto senso, 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 senza pietismo, sentimentalismo o salvazionismo. È un atto privo di tutte quelle forme compensatrici che abbiamo elaborato come tentativi manipolatori che si sono succeduti nella storia umana e per questo mai sono stati risolutivi del problema alla radici.

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. Devo anche 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.

Cercherò di affrontare questo nuovo modo di sentire l'umano con maggiore slancio e ispirazione nella seconda parte del lavoro.

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

L'aiuto o il farsi aiutare nella linea del dare e dell'avere ha un senso e la capisco bene, se vivo a un livello di separazione e di sconnessione con l'altro. Il dare è, in effetti, un ponte energetico che mi connette con te, ma che deve a un certo punto 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 tra me e te?

Semplicemente sto apprendendo a lavorare su un altro piano che non è quello del corpo, ma del doppio<sup>32</sup>, non è quello dell'io ma del noi, e su questo piano i limiti consueti dello spazio-tempo subiscono variazioni che sto imparando a conoscere.

Prendo, come esempio, alcune mie esperienze.

Quando ho fatto delle richieste nella Cerimonia di Benessere<sup>33</sup> per amici e amiche che stavano male o per morire mi sono domandato: perché è capitato a loro e non a me? Potevo essere al posto loro anche se di solito penso che sono immune alle disavventure e mi sento distante da quegli accadimenti. 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 per lo stesso dolore o 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?

---

<sup>32</sup> Il Doppio, secondo la mia formazione siloista, è ciò che gli antichi chiamano "pneuma", "soffio vitale", "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>33</sup> La Cerimonia di Benessere è contenuta con altre 8 ne: *Il Messaggio di Silo*, riportata in questo testo tra gli Allegati.

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 sopporterebbe tale disperazione! Si può riuscire, però, ad avere un profondo livello di empatia cercando, come nelle Cerimonie 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, ma opero una trasformazione energetica positiva.

La Cerimonia di Benessere m'introduce a un lavoro di connessione con il doppio energetico dell'altro, che può anche essere "non presente" ovvero non davanti a me com'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 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 per 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 quelli 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: tu ed io 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 “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>34</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 ha ben compreso il popolo africano, 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 è pensare solo 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.

---

<sup>34</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 dobbiamo porre attenzione a delle attività. Pulsano, spingono e orientano condotte, stati emotivi, tendenze.

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 sono stato educato da buon cristiano. 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 che dovrei vivere in “coscienza di sé” in una forma che ho cercato di sperimentare in laboratorio, attento a ciò che mi succede 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 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 che mi aprono 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, al contrario, quali rifiuto.

Fare una foto della 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 configura l'io-sono apparirebbe in dinamica, in relazione agli altri. Diventerebbe fondamentale il punto di vista del pensare, sentire e agire nella stessa direzione, del 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>35</sup>. Se la costruisco con buoni materiali o con materiali scadenti, difettosi o dannosi, questo risponderà a chi sono, non come “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 valorizza 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.

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, ricordano alla persona tutte le cose buone che ha fatto. Questa 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 riconcili 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,

---

35 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. Opera in bibliografia.

tu sei importante per me”. Come risposta le persone dicono Shikoba: “Allora io esisto per voi”. L’aneddoto ben si avvicina a quest’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’avere 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 ogni giorno migliore... Seminando amore e raccogliendo successi. 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 d’inquietudine, una qualche tristezza, un qualcosa 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>36</sup> e così vale anche per gli altri nei nostri confronti e, a meno che non siamo stati veramente connessi, in grado di esprimere la nostra profonda, reciproca affettività, sicuramente i rimorsi, i sensi di colpa, i risentimenti, i pentimenti, e l’attaccamento ai ricordi fanno

---

<sup>36</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.

parte di un modo di relazionarsi 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 ho dentro di me, si ubica in un livello d'incorruttibilità tale che la sua carica non dipenderà più da quello che l'altro farà. Sarà immune da ogni giudizio, perché capisco che qualsiasi mia degradazione verso l'altro, sarebbe un autogol perché non farei che avvelenare, inquinare, offuscare quella luce che l'altro rappresenta 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, d'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 a sperimentare l'insieme non come 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 "Papuasia centrale", sono sempre e 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, per un tipo di esperienza e di vissuto. Se l'esperienza e il vissuto fossero di un insieme di esseri umani, la propria immagine, il sistema di valori e di credenze, il proprio ubicarsi nella storia, nella contemporaneità e nel futuro sarebbero ben differenti. 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 percepisce come 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 unito 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 sentire 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 e 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.

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 o 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 con 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 una direzione diversa e, in alcuni casi, opposta a quella meccanica, installata nella mia formazione

individualista, che 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 indipendenza \ ma anche solitudine
- lavorare da soli consente maggiore libertà di azione \ ma anche maggiore esposizione a errori fatali e spreco d'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 poter assumere decisioni efficaci 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 finanzia 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. 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 e maggiori possibilità aumentano 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 deve permettere che ognuno (a partire dalla sua diversità, livello di esperienza e competenza specifica) possa portare 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, ma nel senso della partecipazione affettiva delle persone. Questa carica è quella che permette un lavoro alla pari: abbiamo lo stesso interesse per quello che stiamo costruendo assieme, tu ed io. Vogliamo che vada bene per tutti e che tutti diano uguale importanza affinché 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 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 sia chi fa le pulizie che chi costruisce gli edifici siano riconosciuti come 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 un 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 lui stesso fugge, 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 un'incapacità di accogliersi 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 dare un nuovo orientamento al mio stile di vita, m'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, mio figlio o me stesso.

Quando parlo di diversa mobilitazione, non dico il livello di energia che si adopera o la quantità di tempo, di soldi, ecc. che possono essere adeguati 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, ma quando la mobilitazione interiore è precisa e inconfondibile, 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 chiara 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 particolare conformazione affettiva, culturale, storica e psicologica.

Un filo d'oro indistruttibile, ma anche, a volte, una bella catena arrugginita, mi unisce all'altro ed ecco perché anche l'odio e il risentimento dal punto di vista energetico evidenziano questo indissolubile legame. Quindi il risentimento verso gli altri, in realtà, rivela un legame affettivo nascosto da 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 condotta, 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 a ricevere da altri.

Sono casi interessanti questi, dove uno crede di aver bisogno di certe 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 certamente 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 d'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 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 il fatto di 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 nulla perché m'identifico 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 l'aumentare la mia unità interiore non derivano dal controllo sugli avvenimenti, sulla vita, sul lavoro, sulla casa, 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 lo sperimento 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 e do al mondo e a me stesso in perfetta sincronia e contemporaneità. Il tempo non è diviso per me e poi 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 (trascendente e non individuale) alla vita. È la vita che si serve di se stessa per svilupparsi.

Quando leggo un libro che mi piace o mentre dipingo, potrei registrare questo come un "per me", ma è il valore che gli attribuisco a definire il "per me". I significati cambiano se, ad esempio, dipingo pensando alla ricerca di un'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>37</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 cose, affetto o riconoscimento in generale, sto configurando il mondo a partire da ciò che mi può dare e non sto ad osservare e quindi 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>38</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>39</sup> approfondisce come il dare e il darsi per il mondo siano fondamentali nell'unità interiore e, potremo dire, di unione universale.

Mi piacerebbe che la nostra società non fosse guidata da una “morale” di “convenienza” o di “solidarietà”, termini dotati di un particolare significato e carica. Semplicemente desidero che possa nascere una nuova coscienza che non consideri più il rapporto con gli altri e l'ambiente in questi termini arcaici tipici della preistoria umana, ma vivesse pienamente

---

37 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.

38 “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.

39 Editto dalla Multimage nel 2016 in versione cartacea ed e-pub.

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 fluire 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>40</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 si inizia 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 dalla coscienza ovvero il movimento reciproco delle energie, il ristabilirsi di questo nuovo ordine di equilibrio dinamico.

Il perché non sia già così ovvero il motivo per cui 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 è il contrario, la pesantezza e la gravità 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 tessendo 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 vigente, in cui l'elemento della forza, e non solo quello della bontà, serve a scuotere e ridestare la

---

<sup>40</sup> Le Leggi Universali le troviamo riportate nel *Teoria e pratica del Metodo Strutturale Dinamico* di Jorge Pompei che ricapitola diversi scritti di Silo. Mentre i Principi, oltre che nel libro *Lo Sguardo Interno*, nel *Messaggio* di Silo, li ritroviamo anche nel *Libro della Comunità per lo Sviluppo Umano*.

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 miei amici<sup>41</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. [...]

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. 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 affinché il mondo sia migliore”. È possibile anche che abbia sofferto per opera di persone che non conosco,

---

41 Silo: *Opere complete Vol. I*, Ed. Multimage, Firenze 2000



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, ho rivolto la mia attenzione verso un'astrazione, un'idea o un'immagine degli altri che non appartiene nella mia giornata reale, ma esiste solo nella mia testa. Gli altri, forse, in queste condizioni di aberrazione, non sono neanche i miei amici rivoluzionari ed è possibile che anche con loro io possa 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 con i loro doppi energetici, senza aprirmi e rivelare loro come sto, chi sono e cosa voglio e così posso vivere anche un'intera vita. Ho sperimentato tanti anni di dedizione agli altri in astratto, senza connettermi emotivamente, dimenticando e non curando il contatto profondo con loro nel "qui e ora" e in tutti i momenti d'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 vogliono che tu compri qualcosa a tutti i costi. Anche in questo caso, nel pensarli come dei possibili seguaci rivoluzionari, non li considero e non considero neanche me stesso, perché proietto in loro una mia esigenza, rendendoli oggetti al servizio dei miei desideri. Passo così, con facilità da un estremo all'altro, da un'indifferenza a una dipendenza dalla loro adesione e approvazione.

Se veramente vedessi, come tento di fare, l'umano negli altri, non è indifferente il fatto che con chiunque io possa avere quella profondità cui aspiro nelle relazioni. 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, cioè verso la struttura indissolubile del "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 dell'interesse reciproco. Non mi muoverò più nei miei ambiti aspettandomi, come prima, che vi sia un "livello" dagli altri, ma 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, nella realtà, ne determinano

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?

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 portarmi a poco a poco a costruire un'altra modalità di connessione è riconoscere in me stesso quante cose negative penso degli altri, e più vicini loro 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 veramente comunicato 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. 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. Spesso, per il fatto che non ho espresso una opinione per me 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 in cui mi è toccato vivere.

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

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 offendo e mi isolo, chiudendomi in un gruppo ristretto di persone, incarnando in questo modo una situazione, se vogliamo più reale, dalla quale è più facile venirci 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 a 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 esprimere veramente qualcosa di profondo?

Cosicché i diversi ruoli<sup>42</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 si sono stabilizzati e, quindi, difficili da aggiornare quando si mostrano nella loro triste natura di corazze per proteggersi dagli altri.

Quando s’inizia a dire e comunicare agli altri ciò che si sente e si pensa, senza il timore di non essere compresi, 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 nel caso che ciò che abbiamo da comunicare all’altro siano un contributo alla crescita, un giudizio, una rabbia o delle lamentele, nel non trattenerli più 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 percepito questa forma risentita, come un modo interessante di avanzare 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 si rinuncia a dissimulare, falsificare manipolare. Sono cosciente che prima devo chiarirmi con lucidità quale sia la vera fonte della mia sofferenza e descrivere a me stesso ciò che mi succede, revisionare il mio punto di vista e le mie credenze. Dopo aver tentato la comunicazione profonda con

---

42 Vedi anche *Autoliberazione* op. cit.: *Ruoli* pag. 64

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.

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

## **Bontà, forza e saggezza**

La bontà, la forza e la saggezza sono gli attributi che Silo individua nei modelli profondi di comportamento, che danno una direzione ma sono anche degli attributi suggeriti per configurare una guida interiore. Questi attributi sono ben lontani da essere dei concetti nel momento in cui si cerca di attuarli in situazioni concrete. In una situazione difficile con una persona o con un 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 insieme. 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 intendiamo la coerenza come un pensare, un sentire e un agire nella stessa direzione, sarà più facile capire che mettere testa, cuore, risolutezza ed efficacia nell'azione sono tre caratteristiche unite e compongono in un solo corpo l'azione unitiva. La bontà sarà quel filo d'oro che sentiamo quando ci apriamo 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 poi per alimentarla e farla crescere, occorre fare un'esperienza di profonda spiritualità.

In quest'unione non solo mi accorgo dell'altro, del "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!

Ci accorgiamo ora degli altri che spesso erano stati percepiti come entità astratte, ma che in realtà ci sono sempre stati nella nostra vita e ci rendiamo conto, per la prima volta, della loro esistenza perché abbiamo il potere di farli esistere in noi nel momento in cui apriamo le porte e li facciamo entrare nel nostro quotidiano.

La comunicazione sarà sempre a cuore a cuore, diretta e non mediata da usanze, timori e formalismi perché quando si vive in questo nuovo modo non c'è tanto bisogno di parlare. 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 con questa nuova consapevolezza, 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 nel "io esisto perché tu esisti e viceversa" ed è solo da questo risveglio che sarà pienamente realizzabile una Nazione Umana Universale.



# Epilogo

Tre anni fa scrissi un epilogo di tipo fantastico che poi scartai, e non potevo immaginare che la mia vita e questo lavoro di gruppo delle sperimentazioni, mi portassero dove sono ora.

A cinque anni dall'inizio di questo lavoro, l'epilogo è sorto da solo. Apparentemente scontato, oggi mi accorgo che invece è l'elemento che mancava alla mia vita.

Nel mio orientarmi verso il futuro ho assunto di volta in volta dei valori prioritari che hanno dato direzione al mio cammino. Per superare la mia crisi adolescenziale ho messo come valore massimo la conoscenza. Questo impulso mi ha portato a studiare con passione, a sperimentare, a dipingere e disegnare, a frequentare l'università e poi a insegnare e a creare metodi di apprendimento. Questo valore, ha agito in me come proposito e ha orientato molte delle mie scelte.

Dopo una seconda crisi verso i trent'anni, ho sentito la necessità di ricondurmi a me stesso, fuori dalle pressioni del mio gruppo di appartenenza che era per me la mia vera famiglia scelta, che amavo, ma non la ritenevo coerente e la sentivo per me fuorviante. Per questo nel cercare di ritrovare me stesso, la conoscenza mi portò a scoprire profondamente il senso di libertà, la libertà del visionario, disposto ad andare anche da solo pur di essere coerente con il proprio vedere e sentire profondo. In quel momento s'installò un nuovo grande valore di orientamento: la libertà interiore.

Questo valore mi ha fatto prendere forza in ciò che credevo giusto e mi ha permesso di diffonderlo nel mondo e di costruire relazioni per me più coerenti. Mi ha consentito di valorizzare la diversità e il diritto di ognuno di seguire le proprie virtù per regalarle al mondo.

Circa dodici anni dopo, un altro momento di resistenza nella mia crescita mi pone nuovamente in crisi. Si blocca il mio assetto esistenziale di fronte al futuro. Il valore della libertà, che mi aveva guidato fino a quel momento come capostipite della mia scala di valori, ne rivelava un altro più in profondità: il valore del sacro. Riconosco, così, che la conoscenza mi ha dato l'apertura mentale per rendermi libero e inseguire le mie virtù senza legami limitanti o sensi di colpa. Al contempo le mie virtù, nel mio caso particolare la ricerca artistica, mi hanno portato allo spirituale in un processo di approfondimento, seguito poi dalla Disciplina Morfologica e dall'Ascesi, in cui al centro della mia esistenza c'è il sacro ovvero ciò che di essenziale vi è nella vita e che la trascende.

In questi tre anni che mi separano dal primo epilogo di tipo fantastico e immaginario, è subentrata una nuova crisi, ma non più sul mio futuro. Il mio futuro è lì davanti a me, limpido che risplende e che mi aspetta. La sensazione consolidata è di avere poche cose essenziali da inseguire e costruire, molto chiare e semplici.

La mia crisi in questi anni è stata sul presente. Sul momento del qui e ora. Per la prima volta nella mia vita la preoccupazione non è il futuro. Finalmente è il presente. La vera eredità che ricevo dalla vita. Il semplice e immediato giorno quotidiano. In questa crisi del presente, del qui e ora, senza vie di fuga in un altrove, ho osservato cosa sia per me veramente importante.

Conoscenza, libertà e sacro mi accompagnavano come assimilati nel mio esistere, ma mancava qualcosa.

In questo mio periodo in cui assisto i miei vecchietti, oramai quasi non autosufficienti, in cui si tenta di costruire la Nazione Umana Universale con varie iniziative d'insieme, dal Forum Umanista Europeo alla Seconda Marcia Mondiale per la Pace e la Nonviolenza, in questo periodo in cui si sta concludendo il gruppo di lavoro sulle sperimentazioni, la chiave di tutto sono state e sono e saranno le relazioni umane.

Tutto il processo precedente scompare, scompaiono anche il futuro e la morte. Quello che rimane sono le relazioni tra le persone.

Oggi più che mai le cose non vanno, neanche le più belle mosse dalle migliori intenzioni, sostenute da risorse finanziarie o da mass-media e non ci sono discorsi o parole, minacce o paure che riescano a muovere gli animi, neanche le urgenze. L'unica cosa che riesce a muovere veramente da dentro e fa avanzare è l'affetto.

L'affetto, quello vero e sincero, è nato da un lavoro costante di purificazione e di cura dei dettagli, di tempo speso per costruire ponti, riscaldato da abbracci e condivisioni. Quello che ti porta in giro per il mondo andando a trovare i tanti amici sparsi per il pianeta o ti fa stare in famiglia con i tuoi parenti in maniera diversa, fuori dal caso e dalla costrizione.

La conoscenza, la libertà e il sacro vivevano in me in forma quasi astratta, erano come dei valori ideali. L'affetto, per la prima volta nella mia vita, non si presenta come un valore, come un'astrazione, sicuramente di alto livello ma astratto. L'affetto è qui e ora. Non deve andare da nessuna parte, non insegue nessuna cosa, non rimane impigliato nelle tele del passato, anzi le scioglie.

Dal convocare una riunione al festeggiare una ricorrenza, dal fare la rivoluzione all'organizzare una marcia mondiale, se si vuole ottenere veramente come effetto il cambiamento delle persone che vi partecipano, c'è bisogno di affetto, l'unico ingrediente che vedo muovere il mondo è la rete di relazioni costruita con sincera amorevolezza.

Una sana costruzione di relazioni, curate nel tempo e reciproche, oggi vale più di qualsiasi



forza dell'universo. Anzi, credo che questa sia la forza dell'universo, la più alta e complessa e per questo la più difficile da ottenere.

M'immagino un mondo colto, libero e sacro, dove le relazioni si basano su coerenza, solidarietà, reciprocità, bene comune e senso dell'unione indivisibile col tutto. Non abbiamo avuto limiti per raggiungere tanti traguardi materialisti, lo si vede dall'avanzamento della nostra conoscenza scientifica e tecnologica, ma abbiamo grandissimi problemi di convivenza, di empatia, di relazioni tra i popoli e le culture. Abbiamo, quindi, un'urgente necessità di dare un nuovo valore alle relazioni umane, di metterle veramente al centro, e non in maniera opportunistica e utilitaristica, ma moltiplicatrice e come porta di accesso al sacro.

Non so ancora come questo nuovo valore orienterà il mio futuro, ma sento come mai nella mia vita la bellezza e la necessità di porre al centro le relazioni affettive con altri esseri, e di dedicarvi tempo e pazienza, gioia e silenzio, ascolto e fede, sogno e volo, al di là dell'ultimo confine.



Terza Parte  
Sperimentazioni



# Premessa alle Sperimentazioni

Il lavoro che stai per leggere è frutto di un'elaborazione di dodici esperienze, che ci ha coinvolto per tre anni dal 2015 al 2018.

Il motore di questo nostro studio si deve alla domanda: cosa unisce tutti gli esseri umani?

Per avanzare è stato basilare rompere le meccaniche di relazione che impediscono l'apertura di un canale empatico che ci consenta di sperimentare con gli altri una connessione fuori dall'ordinario, tentando di superarne il giudizio. All'interno di questo interesse generale ce ne sono stati altri, nati di volta in volta per ogni sperimentazione con sfumature e domande diverse per ognuno di noi, che ci hanno guidato in questa ricerca. Di conseguenza ci è stato possibile indagare in diverse direzioni contemporaneamente. C'è chi ha ritenuto importante osservare anche la relazione tra l'amore e la sofferenza che spesso si uniscono nel cammino umano e c'è stato chi ha ricercato nuovi punti di riferimento, anche nel quotidiano, per vivere tenendo compresente il vincolo che unisce tutti gli esseri umani, in particolare laddove la relazione ci oppone come dei nemici indipendentemente dall'affettività che ci unisce.

Ad accompagnare il lavoro c'è stato, inoltre, un interesse trasversale: avere un atteggiamento da ricercatore, volto a chiarire aspetti nuovi e lontani dal punto di vista dell'agire quotidiano, un atteggiamento insieme rigoroso e umano che ci desse la giusta apertura di cuore per avere fede nel futuro e contemporaneamente avere uno sguardo non ingenuo ma veritiero e attento alle tante insidie ipocrite.

Questo sguardo ha reso necessaria - per poter effettivamente essere presenti e lucidi durante le sperimentazioni - una preparazione interna previa alle esperienze vere e proprie e un costante chiarimento sull'interesse. Questa preparazione, in definitiva, ha puntato a prendere nuovamente contatto con la carica affettiva legata all'interesse. Spesso abbiamo chiesto alle guide di accompagnarci nel lavoro, in modo tale da avere una pulizia di climi negativi che, altrimenti, avrebbero inquinato le sperimentazioni.

C'è da dire che le sperimentazioni non hanno avviato un inedito processo nelle nostre vite ma si sono collocate, per ognuno di noi, in un cammino più ampio di Lavoro Interno che dura da anni. In questo lungo avanzare, le sperimentazioni ci hanno aiutato a rafforzare uno stile di vita già tracciato o meglio ci hanno permesso di allinearci sempre più a un sentire profondo della vita.

In tutto questo avanzare, il lavoro in gruppo è stato di fondamentale importanza perché ognuno ha ricevuto l'aiuto degli altri per tenere alte l'attenzione, la permanenza e la fede nel compito che si stava portando avanti. Ci ha accompagnato anche la costante esperienza

di superamento dei limiti nello scoprire l'umano nell'altro avendo spesso, grazie a questa rottura dei muri, la certezza di avanzare insieme all'altro verso un futuro trascendente.

Dobbiamo far presente che il lungo lavoro di gruppo ci ha visto anche in difficoltà e che non sempre abbiamo avuto attenzione alle dinamiche tra noi: in diverse occasioni ci siamo concentrati sul lavoro in sé, distraendoci da ciò che si andava creando nelle relazioni umane del gruppo. Alla fine del lavoro, ci siamo resi conto che non sarebbe stato tempo inutile quello dedicato a valutare le dinamiche dell'insieme in corso d'opera, perché avrebbe scaricato a mano a mano delle tensioni che invece si sono andate accumulando.

Probabilmente un lavoro iniziale sul chiarimento dei predialogici avrebbe facilitato il lavoro, ma è anche vero che certe precisazioni non si sono date perché, in effetti, molti punti si sono chiariti strada facendo e la conoscenza previa che c'era fra quasi tutti i partecipanti, ci ha fatto dare per scontato cose che, invece, sarebbero state interessanti svelare nella loro meccanicità.

Nonostante questa importante mancanza, il gruppo ha funzionato e queste carenze si sono compensate grazie alle relazioni di amicizia già consolidate.

Il gruppo ha lavorato con incontri presenziali, in cui si condividevano le sperimentazioni fatte che venivano organizzate e sistemate nelle schede. Completato questo lavoro, si definivano le sperimentazioni che si sarebbero andate a fare nei mesi successivi. Altri incontri, solitamente di due giorni, sono serviti per realizzare parte delle sperimentazioni (es. "I miei antenati, i miei successori").

Il ritmo del lavoro è stato organizzato navigando a vista, in base anche alle esigenze vitali di ciascuno. A volte sono passati pochi mesi, altre volte più di sei.

Tra un incontro presenziale e un altro, ci siamo sentiti tramite chat scritte e ci siamo riuniti in chat via Internet. Durante tutte queste riunioni abbiamo condiviso esperienze, dubbi, difficoltà e sostegno umano tra di noi, non solo per tutto quello che era inerente alle sperimentazioni, ma per cercare anche di creare un ambito solidale.

Il grande lavoro tra un incontro presenziale ed un altro è stato soprattutto a carico del singolo sperimentatore. Il lavoro individuale oltre a creare le condizioni, a sperimentare e appuntare le esperienze, è stato quello dell'extrapolazione dei significati profondi che solo lo sperimentatore, pur aiutato con domande poste da altri, poteva ricavare. A tal proposito la revisione delle schede l'abbiamo organizzata prima a coppie e poi con tutto in gruppo.

La forma e le modalità della riduzione descrittiva si sono fatte chiare dopo il primo anno di lavoro e, nella fase finale, ci siamo incontrati di nuovo per apprendere, per ragionare e organizzare l'esperienza secondo certi criteri e modalità del Metodo Strutturale Dinamico (MSD).

Il lavoro delle sperimentazioni ha avuto così due grandi campi di elaborazione e creazione, con relative difficoltà e resistenze: la sperimentazione pratica da una parte e la sua elaborazione per trarne significati essenziali e profondi dall'altra.

In entrambe le modalità di lavoro, abbiamo potuto sperimentare registri di unione e apertura verso l'umano degli altri, sentito come una grande amorevolezza che ha incluso anche noi stessi, permettendoci così di riconoscere e accettare la propria e altrui fragilità, superando autocensure e sentendoci parte di un progetto transpersonale.

Alla fine di tutto il nostro studio sull'esperienza, risulta chiaro ciò che abbiamo costruito e rafforzato in noi: l'avanzamento verso il sentire una profonda unità interna e un senso di pace. Tutto ciò ci ha portato verso una maggiore lucidità, verso un più alto livello di coscienza, inoltre abbiamo avuto a disposizione una maggiore energia psicofisica. La sensazione di unità non è andata solo verso gli altri esseri umani, ma ha coinvolto anche il rapporto con la natura e ispirato la creazione di opere espressive. Abbiamo dedotto che l'efficacia del lavoro, che ci ha spinto alla rottura dei limiti personali, si è rivelata grazie anche a una necessità fortemente sentita che ha permesso, inoltre, la semplificazione di situazioni complesse facilitando, come per "magia", il superamento di molte difficoltà incontrate.

Le sperimentazioni si sono rivelate tutte concatenate, infatti alcune sono state la chiave per comprenderne altre. Si è evidenziata anche la relazione tra lo sguardo innamorato e lo sguardo del bambino, che ha portato allegria e percezione della vita come un grande gioco.

In coincidenza con le sperimentazioni, lo sguardo poetico si è ampliato ed è sorta una creatività ispirata che ha stimolato a portare avanti molte iniziative e a programmare diversi progetti. Le immagini dei sogni si sono modificate, a volte sono diventate più serene e meno catartiche, altre volte sono apparse le guide che hanno ispirato nuove risposte nel quotidiano, permettendo di liberare comprensioni e ampliare il punto di vista su diverse situazioni. I significati profondi su cui stavamo lavorando in diversi momenti e occasioni si sono riproposti in film, interviste, video, libri, conversazioni, incontri, documentari, ecc., quasi come fossero dei segnali importanti del tono del lavoro svolto.

Ma anche in questo aspetto, come nel lavoro di gruppo, abbiamo dovuto prendere atto di aver incontrato alcune significative difficoltà. Abbiamo preso coscienza che il nostro io mortale ci crea forti resistenze nell'autentico incontro con gli altri. Se per alcuni ci sono stati timori e resistenze nell'accogliere pienamente quella fusione con l'altro per il pericolo della morte dell'io, per altri è stato il non sentire questa fusione che ha restituito la sensazione di morte e di isolamento.

In accordo con l'interesse iniziale, il tema centrale che ritorna nei lavori realizzati è la compresenza in questo piano della fine inesorabile dell'esistenza. Costante è stata la riflessione che tutti gli esseri umani possano arrivare alla consapevolezza della loro immortalità. È necessario, quindi, riconoscere ciò che è veramente essenziale per sperimentare in noi stessi l'immagine trascendente della Nazione Umana Universale, dove in uno spazio interno senza limiti ci sia posto per tutti. Ciascuno potrà fare un salto evolutivo solo se si avvanzerà insieme, riconoscendo il profondo bisogno che abbiamo l'uno dell'altro, riconciliandoci ad ogni passo.

Sappiamo bene che un lavoro come questo continuerà ad agire nelle nostre vite, perché quello che è profondamente cambiato è il modo di osservare e sentire “l’altro” oltre il tangibile, cogliendone l’essenza. Per non ricadere in un sentire ordinario, abbiamo ancora la necessità di approfondire le sensazioni vissute, integrando questi nuovi strumenti con un più ampio Lavoro Interno, utilizzandoli nella vita quotidiana, specie nei momenti di difficoltà, continuando a farci guidare dal proposito della realizzazione della Nazione Umana Universale.

Per questo motivo, mettere a disposizione degli altri le sperimentazioni e le riflessioni è per noi un passo concreto per la costruzione della Nazione Umana Universale.

Vorremmo trasmettere ai lettori la voglia e il gusto di mettersi in gioco personalmente. L’esperienza diretta delle sperimentazioni produce inevitabilmente una trasformazione nell’operatore. Le sperimentazioni descritte possono essere in sintonia con il lettore che può ritrovare delle similitudini con esperienze della propria vita. Qualora le volesse approfondire, lo invitiamo a ripeterle.



# Sperimentazioni

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

Questi lavori sono stati portati avanti con gioia, gusto, divertimento, gioco e tanta curiosità. Nessun senso del dovere, nessun buonismo, nessuna aspettativa per 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 a:

1. Comprendere la “forma mentale” delle relazioni che uno ha solitamente nella propria vita.
2. Destabilizzare la forma mentale abituale, meccanica per predisporre a vivere esperienze straordinarie.
3. Far avanzare nella costruzione di forme di relazione più profonde e dotate di senso trascendentale.

Abbiamo elaborato gli ampi contenuti dell'esperienza delle sperimentazioni 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 la coerenza tra i diversi approcci individuali, i risultati ottenuti e le interpretazioni degli stessi.

Queste sperimentazioni non hanno nessuna pretesa di definire qualcosa, ma di aprire strade, instillare dubbi, alimentare 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 variabile: quattro 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 è presente una bella propensione alle relazioni ovvero

nessuno di noi è un “orso”, ma siamo persone amabili e piacevoli con propensione e gusto nello stare con gli altri.

## **Le testimonianze**

Le testimonianze ci hanno richiesto una certa metodologia comune di descrizione. Dopo i primi mesi di sperimentazione è sorta la necessità di uniformare il nostro vissuto in uno schema descrittivo comune.

Questo schema, illustrato di seguito, è servito non solo per allinearci il più possibile nella forma descrittiva ma, come avrete occasione di costatare 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 comuni delle sperimentazioni, soprattutto perché abbiamo deciso di non descriverle in maniera uniforme al fine di valorizzare la ricchezza della nostra diversità, espressa negli approcci e nelle forme che, per quanto orientate nella stessa direzione, si sono adattate ai nostri stili di vita, alle nostre condizioni ambientali, ecc. Alla diversità personale si è aggiunta la diversità di ambiti vitali e di condizioni ambientali.

Di conseguenza, la nostra 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 è stato adattato alle esigenze dei ricercatori, così è accaduto anche nel nostro gruppo.

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 è stato usato lo stesso linguaggio, le stesse tipologie di sperimentazioni e in qualche modo anche lo stesso periodo di tempo ha creato una certa sintonia nel lavoro. Inoltre ha permesso di porci con maggiore vigore, cura e permanenza nel tentare di dettagliare alcuni punti delle schede. Questo atteggiamento ci ha messo 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 ai quali corrispondono varie voci che abbiamo deciso di inserire:

1. Trovare un oggetto di studio comune.

2. Definire il punto di vista o l'interesse dal quale si affronta e si guarda.
3. Separare e distinguere gli 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 scelti gli ingredienti, si procede alla preparazione del piatto, seguendo precisi passi nel tempo.
5. 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 formulazione di conclusioni cui non potevamo giungere né prevedere, valutando le possibilità all'inizio della ricerca.
6. Fare qualcosa con questa sintesi ovvero, la ricerca e il metodo invitano a un cambiamento verso il futuro, quindi se qualcosa è cambiato, se nuove comprensioni sono state ottenute di conseguenza anche il nostro agire deve manifestare una modifica: che fare con queste comprensioni?

## **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 vogliamo dedicare 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 su una persona che conosciamo bene chiedendoci: quale catena e quale limite alla sua crescita noi interpretiamo sia legato a un suo talento che non si riconosce? Quale suo limite che sappiamo causi sofferenza, si potrebbe rompere a partire dalla valorizzazione di una sua virtù. Sentire il contatto con questa persona 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.

L'obiettivo è incontrare questa persona e dirgli chiaramente che gli riconosciamo quel talento, che gli riconosciamo quella caratteristica e che sentiamo che questa sia ancora da scoprire fino in fondo, che sia da valorizzare e che sia da offrire al 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. 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 e cosa me li fa sentire in questo modo? Cosa ho fatto e cosa fanno loro per essere inclusi in questa cerchia affettiva? Chiedersi perché li registro in quel modo e dove li registro nello spazio di rappresentazione. Fare un'altra lista di nuovi eventuali fratelli e sorelle che voglio aggiungere alla mia Grande Famiglia e fare con loro quello che credo mi porterà a sentirli parte di questo ambito.

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

Sperimentare se e come agiscono in me i legami con i miei antenati, i miei predecessori, vivi e morti. Vedere la linea di intenzioni che parte dal passato e immaginarsi questa linea che si perpetua nel futuro.

## **7. Un regalo**

Sentire che cosa proviamo per gli altri e descriverlo in una breve lettera, poesia, con un commento delle virtù o esprimerlo a libera fantasia. Esprimiamo il nostro sentimento in un regalo, anche modesto, creato da noi con semplicità e doniamolo con piccolo rito personale. Un regalo per:

- riconciliarsi
- un cambio di situazione o di tappa
- un segno di gratitudine
- un esprimere qualcosa che altrimenti non si può esprimere
- un regalo per sottolineare o celebrare un evento
- un regalo a qualcuno che non è più in questo spazio e in questo tempo
- un regalo a se stessi
- un regalo allegorico, come un'offerta alla natura, agli Dei, alle guide, ecc.
- un regalo a sostegno di una situazione difficile per benessere
- un regalo per una 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 è possibile tentare un incontro in cui si sperimenta la comunicazione diretta.

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

Prima di meditare e cercare di giungere nel più Profondo di noi stessi, immaginare e visualizzare tutte le persone per me importanti, sistemarli tutti attorno a me, uno per uno, non importa il tempo che ci impiego, 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, vicina o lontana, 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 valore sia prioritario e più importante per questa persona tra i seguenti: la libertà, la giustizia, l'uguaglianza, la bontà, la saggezza, la forza e 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 ne sceglie il numero, in cui si vanno a trovare delle persone care con la netta sensazione che quella sarà l'ultima volta che le incontriamo, ma senza che loro sospettino di 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 condizione di difficoltà e di sofferenza della persona per la quale si sta chiedendo il benessere; 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 coi cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo



# Schede riassuntive

## 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.*

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** mantenere un atteggiamento interno di “innamorato” e osservare i registri che emergono.

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2017.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** la sperimentazione è stata fatta al lavoro, nel 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. Anche se l'innamoramento solitamente lo associo ad altri registri meno mentali e più emotivi, di tipo sentimentale, mi sono comunque prodigato a completare la sperimentazione in questa modalità. Per me lo sguardo innamorato consisteva nell'osservare la persona con una certa pulizia interna, rimanendo attento alle sensazioni che l'altro mi comunicava, al di là della relazione commerciale. La sperimentazione è stata fatta con clienti sia occasionali che conosciuti, ma non con i colleghi di lavoro.

**Registri di me e dell'ambiente:** il mio sguardo si perdeva nei lineamenti del loro viso e sulla loro postura. Le loro voci assumevano un tono particolare: indifferentemente da ciò che dicevano, il tono mi comunicava più delle parole. Quando li guardavo negli occhi, mi si apriva tutto un mondo, mi soffermavo sulla luce nei loro occhi, scoprendone nuovi significati. Della persona mi giungevano registri nuovi quali disponibilità, chiusura, paura, insofferenza.

**Concomitanze:** non rilevate.

**Impedimenti e resistenze:** avendo lanciato la sfida di sperimentare al lavoro, ho incontrato grande resistenza per l'ostilità dell'ambiente lavorativo e la pressione che questo impone nelle relazioni. In diverse occasioni mi è sorto il dubbio sull'opportunità di esperire in questo particolare ambito umano e questo ha generato autocensura. Pensieri contrastanti dentro di me mi portavano anche a giudicare con scherno questi miei tentativi di umanizzare un contesto disumanizzato e disumanizzante. Per questo motivo ho sperimentato difficoltà a riprodurre lo stato di innamoramento e, successivamente, a

mantenere l'attenzione sul portare avanti la sperimentazione: mi ripromettevo di iniziare la pratica, ma poi me ne dimenticavo subito dopo.

**Ripetizioni:** dimenticanza del proposito di sperimentare.

**Relazioni tra gli elementi:** l'ambiente lavorativo si è dimostrato particolarmente ostico per questo tipo di sperimentazione, perché si viene giudicati se non si “produce” e se si perde di operatività. I tempi della connessione con l'altro richiedono, al contrario della pressione del lavoro, maggiore disponibilità di tempo: quando mi “innamoravo”, avveniva una dilatazione del tempo come se non esistesse e questo è in diretto conflitto con quanto richiesto al lavoro.

**Sintesi:** fin dal principio sapevo di “prendere il toro per le corna”, ma proprio per questo motivo ho sentito la necessità di umanizzare l'ambito dove vivo la maggior parte del giorno. La sperimentazione ha confermato la grande necessità per costruire la NUU, di partire dagli ambiti più immediati e conflittuali. In particolare nel campo del lavoro si verifica che alcuni aspetti peggiori delle persone vengono amplificati e visti come virtù: ad esempio nella vendita viene valorizzato un atteggiamento manipolatorio e aggressivo.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** 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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** il proposito di “vivere da innamorata” mi ha orientata e costituita sin da bambina, come un filo invisibile e potente. L'interesse è purificare e canalizzare questa intenzione sottile, lasciare che ispiri i miei atti e coglierne i significati trascendentali.

**Periodo di sperimentazione:** diverse volte tra dicembre 2015 e luglio 2016.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** già nel leggere il titolo della sperimentazione mi sono sentita folgorata. Ho scelto che fosse la prima, senza alcun dubbio.

Non ho avuto la necessità di creare alcuna condizione particolare per richiamare questa intenzione. In questo periodo, in concomitanza con la sperimentazione, ho vissuto esperienze molto significative, ho avuto la possibilità di dedicarmi completamente alla mia ricerca interiore e a sperimentazioni creative con persone e in contesti completamente nuovi e ispiratori.

**Registri di me e dell'ambiente:** connettendomi all'immagine di vivere la magia di una vita innamorata, l'esperienza è sorta spontanea e intensa, ha intercettato senza ostacoli la mia energia vitale, oltre ogni immaginazione.

Quando richiamo il registro di innamoramento, sento espandersi dal mio petto un campo



di Forza che include ciò che mi circonda. L'energia l'avverto amplificata e proveniente da una fonte che è in me e, al contempo, mi trascende.

Anche i sensi esterni si amplificano e ogni cosa nel mio campo visivo si fa più brillante, morbida, armoniosa e avvolta da una calda allegria.

Mi è sembrato di “vedere” per la prima volta.

Mi sono sentita così leggera, sottile ed eterea da avere avuto la sensazione di fluttuare. I confini del corpo erano più labili.

In quei momenti, il futuro si è aperto, i dubbi e le paure (in primis della morte) sono scomparsi, senza lasciare traccia per diversi giorni.

Ho sentito più presente la mia bambina interiore, che sento fortemente connessa a questa intenzione invisibile che mi guida.

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

- L'innamoramento ha generato la condizione interiore per affrontare e superare una mia grave malattia, manifestatasi pochi giorni dopo aver iniziato la sperimentazione. Ciò ha favorito uno stato interno di pace e accettazione della situazione e delle sue conseguenze. Si è dato un reciproco sguardo innamorato tra me e chi si è preso cura di me, sia su un piano materiale che affettivo e sottile (sia in presenza che a distanza).
- Un componimento poetico.
- I registri e le forme di questa sperimentazione, sorgono spontaneamente in ambiti, situazioni e sperimentazioni diversi.
- Distensione di tensioni interne profonde.
- Sogni integratori e rivelatori, in particolare riguardo il mio sogno ricorrente teso.
- Una più espansa capacità di accogliere l'altro, così com'è.

**Impedimenti e resistenze:** in alcuni momenti, ho sentito che meccanicamente scattava una sorta di freno a mano, richiamando la sensazione di esser fuori luogo. Questa sensazione non ha preso piede e non ha impedito l'esperienza, come invece avviene in altre situazioni della mia vita, in cui sento prevalere il giudizio e le credenze con cui mi boicotto.

**Ripetizioni:** i registri e il movimento energetico si sono ripetuti, lasciando un'atmosfera incantata, ispirata e grata per lungo tempo.

**Relazione tra gli elementi:**

- l'atmosfera magica e incantata che generano i bambini
- l'assenza di dubbi e della paura della morte come fine e disintegrazione
- sentire il contatto con una fonte inesauribile dentro di me
- sentire la vicinanza tra la mia bambina interiore e il bambino interiore degli altri
- assistere alla sistemazione di situazioni concrete, senza un intervento diretto mi rivelano che tutto ciò sia manifestazione di una dimensione trascendente della vita e che “abitarela” apra ad una percezione dell'esistente che si va colmando di Senso.

**Sintesi:** questa esperienza ha impattato fortemente sul mio stare al mondo, rompendo completamente lo sguardo ordinario.

Mi si è fatta certezza indissolubile, che i vincoli d'amore sono della stessa sostanza della Vita e in quei momenti ho sentito chiaro nel mio cuore, che si stesse compiendo ciò per cui vale la pena vivere.

La fonte di questo amore impalpabile, infinito ed incondizionato, continua a costituirci, sempre e comunque, al di là della morte fisica.

La magia dell'innamoramento spazza via il limite dell'impossibile e rende esperienza tangibile e trasformatrice anche ciò che la nostra mente non riesce a spiegare né collocare. L'essenziale è lasciare che avvenga e affidarsi.

Si è aperta una nuova dimensione dell'Essere, un Unicum sacro, cui appartengo anche io. L'innamoramento è molto oltre una sensazione, è una Forza che connette e mette armonia e unità tra tutto ciò che esiste.

L'esperienza straordinaria dell'innamoramento ha una forte carica affettiva, che, oggi, riconosco essersi accumulata a poco a poco nel corso della mia vita, rendendo questa sperimentazione rivelatrice.

**Valutazioni successive:** questa esperienza ha contribuito a far sorgere uno sguardo amorevole anche verso me stessa.

Lo stato di innamoramento muove una grande Forza dentro di me, ed è esattamente quella carica affettiva che mi muove nel mondo. Quando sono in questa onda, lo straordinario irrompe nell'ordinario. Una spontanea gioia sboccia dal Profondo. Ciò mi ha fatto riscattare il senso di tante scelte ed esperienze fatte, con uno sguardo più consapevole e unitivo verso il futuro.

**Eventuali nuovi propositi:** nei momenti di scoramento e affinché ciò che ho sperimentato diventi lo sguardo del quotidiano, mi propongo di richiamare con fede questa esperienza, dono del Profondo, perché la vividezza, la calda allegria e la Forza che ha fatto emergere, mi facciano sentire il futuro luminoso, aperto e pieno di amore incondizionato.

\*\*\*\*\*

**Seconda sperimentazione di:** Amore

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

**Periodo di sperimentazione:** luglio 2016.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** una discussione con una persona cara al culmine di un periodo molto difficile per entrambi.

Ho messo tutta la mia Forza nel generare uno sguardo d'innamoramento, sentendo che fosse l'unico a potermi salvare dal pericolo concreto di agire in modo disintegrante, mossa dalla sofferenza che sentivo in quel momento. Non c'è stato più spazio per dubbi o tentennamenti.

Ho raccontato all'altro cosa in quel momento mi facesse soffrire, ho condiviso la mia lettura dei fatti, come un punto di vista e non come qualcosa di assoluto. Ad un certo punto l'altro ha smesso di difendersi, dicendomi a sua propria volta come stava, cosa lo avesse ferito, cosa desiderasse, i propri limiti. Mi ha aperto il proprio mondo interiore.

È sorta una forte necessità di ascoltare, unicamente le migliori intenzioni di entrambi, al di là dell'esito della discussione e di mantenermi pulita, aperta e disidentificata. Ho avuto la sensazione che come mi sarei mossa in questa occasione, avrebbe avuto molta influenza sulla mia unità o disintegrazione come essere umano, nel futuro. Lo sguardo innamorato è stato l'ancora che mi ha evitato di cadere nel baratro che sentivo dentro di me.

**Registri di me e dell'ambiente:** mi sono sentita espansa e invulnerabile nel corpo e nello spirito, fatta di una sostanza trasparente e luminosa.

Una calma sottile è sorta da molto dentro. Ho sperimentato un ampliamento insperato delle mie umane capacità empatiche e della mia intelligenza emotiva. 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 valida.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): ho accompagnato con tanta tenerezza due persone care, nei giorni della loro morte fisica.

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** lo sguardo innamorato evidenzia la 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. Ciò 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 nostra relazione, favorendo la condizione interna per prendere decisioni su come avanzare, non solo nella nostra relazione ma anche nella mia vita.

Ho osservato che allo scaricarsi dell'immagine dell'altro come nemico, si amplia la sensazione che l'altro mi costituisca al di là di come agisce, tale da farmi sentire la nostra relazione pulita e trasparente.

**Sintesi:** La connessione emotiva con ciò che stavo provando è stata fondamentale. La sofferenza che sentivo come sensazione di dissoluzione mi ha indicato chiaramente che questo non era ciò che volevo provare, e che fosse necessario ricercare cosa veramente me la generasse più che attribuirne la responsabilità all'altro.

Ho sperimentato che lo sguardo di innamoramento è imprescindibile nel processo di ricerca interiore e di superamento della sofferenza: genera esiti inattesi che "in circostanze normali" appaiono altamente improbabili o addirittura impossibili. Scopriamo in noi risorse molto nascoste. La condizione di gravità estrema, riconduce a ciò che è essenziale.

Bisogna toccare il fondo, smarrirsi interiormente, per tirare fuori il meglio di noi? Dunque che vuol dire agire da innamorati?

**Valutazioni successive:** mi conduce un'intenzione sottile, che allo stesso tempo, sento sorgere in me e trascendermi, e verso la quale ho una fede incondizionata. Sento che nulla di male potrà accadermi.

**Eventuali nuovi propositi:** (vedi l'altra mia scheda)

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**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 sconosciute. Ho riscontrato che per me, come condizione previa essenziale per innamorarmi dell'altro, è importante la corporeità dell'altro proprio nel suo essere presente, nel modo di muoversi nello spazio, nel modo di portare il corpo verso il mio, nell'odore dell'altro. Non solo l'odore fisico, ma il profumo dell'essenza dell'altro.

**Registri di me e dell'ambiente:** aumento della brillantezza e della vividezza dell'altra persona. Come se l'altro si colorasse e si illuminasse. In varie occasioni ho avuto la 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.

**Concomitanze:**

**Impedimenti e resistenze:** come dicevo sopra, i primi impedimenti erano legati alla fisicità 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. E poi gli impedimenti più grossi spesso erano con le persone più conosciute: difficoltà ad andare oltre il "noto" delle persone conosciute. Oltre il giudizio. Spesso ho percepito il mio Io come se fosse molto schermato. Questa sperimentazione mi ha richiesto uno sforzo di apertura e di "fusione" del mio Io con gli altri e con ciò che mi circondava: ho avuto molta resistenza.

**Ripetizioni:** quando la sperimentazione riesce, l'altra persona acquista una scala di colori più viva, brillante.

**Relazioni tra gli elementi:** nella pratica non sono avvenute grandi azioni, ho sentito che anche l'altro ha avuto un'apertura di cuore nei miei confronti. Una rinnovata disponibilità. 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.

**Sintesi:** quando ho intenzionato questo sguardo d'amore verso gli altri si è amplificato anche lo sguardo d'Amore nei confronti di me stessa. Il sentimento di Amore espande la mia coscienza e quella degli altri.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** 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!

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** riuscire a comunicare affettivamente anche con le persone che hanno punti di vista, valori, idee, gusti e opinioni diversi 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 di attenzione e captare il momento interno ottimale per avanzare nella sperimentazione. Con alcune persone 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 a superare la diffidenza e l'incomprensione che si erano create nel tempo e che hanno separato "l'umano" in noi.

**Registri di me e dell'ambiente:** ogni volta che ho terminato la sperimentazione è stato presente il registro di caduta di barriere.

**Concomitanze:** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate) lo sguardo d'innamoramento, quello che produce allegria interna unita al sentimento di sentirsi parte di un tutto si è risvegliato anche nei momenti d'incontro con la natura, con la bellezza di alcuni quadri, statue e musiche.

**Impedimenti e resistenze:** in genere ci sono stati impedimenti, nell'ambito delle amicizie, con alcune persone 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 la sperimentazione è riuscita, è stato il clima di allegria e pace con tutti, con una specie d'innamoramento anche con me stessa.

**Relazioni tra gli elementi:** ho scoperto che i sorrisi, gli sguardi, la postura corporale hanno liberato energie non solo con le persone più vicine, ma anche con gli sconosciuti

che hanno avuto verso di me atteggiamenti diversi dal solito. Un sorriso sincero spesso è riuscito ad abbattere la diffidenza sia mia, che dell'altra persona.

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

**Valutazioni successive:** questo esercizio, con il trascorrere del tempo, ha dato molti altri risultati per tutto ciò che riguarda l'accettazione delle diversità che esistono fra noi esseri umani. Riesco a comunicare affettivamente con alcune persone con un ego smisurato, con idee politiche o valori differenti dai miei, cosa che prima per me era impossibile. 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 giustificazione di azioni superficiali o, addirittura, di avvenimenti violenti.

**Eventuali nuovi propositi:** mi sorge lo stesso proposito di altre sperimentazioni, cioè semplicemente mi devo ricordare e cercare di evocare questo "esercizio" nei momenti in cui entro in un clima di chiusura, in modo da modificarlo positivamente e il più velocemente possibile.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**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 situazioni e condizioni:** ho tentato in varie occasioni, al di là che conoscessi o meno l'altro, senza interazione 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 a me sconosciute mi ponevo le stesse domande: che vita avrà? Cosa fa quando sta da solo? 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 "vivido", 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, nel cercare di applicare questo sguardo amorevole ho osservato il sorgere di un clima di risentimento che ho continuato a mantenere, vedendo

in me la scelta intenzionale di non voler 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:** ho sentito resistenze a sperimentare, indipendentemente dal grado di conoscenza dell'altro, per ragioni che non ho individuato. Intromissione razionale che poneva dubbi sulla reale possibilità che io potessi sperimentare il registro di innamoramento.

**Ripetizioni:** vedere nell'altro una maggiore luminosità del volto.

**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 che ritengo ingiusti.

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

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

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

**Periodo di sperimentazione:** da gennaio a febbraio 2015, in vari momenti della giornata e durante la settimana.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** in generale l'ho fatto con persone sconosciute ed anche con persone poco conosciute, ma senza interazione con loro, l'ho solo sperimentato come "sguardo innamorato".

**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 che ho scritto e alcune situazioni dove questo sguardo sorgeva da solo senza che lo ricercassi.

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

**Ripetizioni:** il cambiamento della mia percezione sia del tempo (si rallenta), che della luce (aumento della luminosità generale delle situazioni da innamorato e nei visi delle persone, che 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 relazionale, creando una condizione per avvicinarsi.

## 2. Un giorno per gli altri

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

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** osservare le differenze tra una disponibilità intenzionale e una solitamente culturale e formale.

**Periodo:** marzo - aprile 2017.

**Descrizioni di situazioni e condizioni:** ho adottato un approccio alquanto particolare, dopo una pratica di rilassamento, chiedevo alle mie Guide di accompagnarmi e dopo invocavo "l'Universo" affinché la mia disponibilità potesse giungere a chi ne avesse bisogno; chiedevo al cielo, al vento, all'acqua di ascoltarmi e traghettare il mio proposito.

Mi sono organizzato con il lavoro per avere realmente un giorno intero disponibile all'occorrenza e dopo un paio di giorni dalle richieste è apparsa la prima occasione: un'amica mi chiede di aiutarla a scegliere e trasportare un arredo fuori provincia. Dopo aver risolto la parte pratica, mi sono potuto dedicare alla relazione. Mi sono messo con la disponibilità interna che qualunque cosa mi venisse richiesta, avrei cercato di soddisfarla. Il solo ascolto e la sola dedizione sono stati la reale richiesta dell'amica, per questo motivo, miei eventuali punti di vista o necessità di confronto, sono stati messi da parte per soddisfare la necessità dell'altra di aprirsi e raccontarsi.

Dopo una decina di giorni capita la seconda occasione: la mia compagna mi chiede di aiutarla a realizzare dei complementi di arredo, con materiali di riciclo. Si è trattato di andare a cercarli, di trattare con i fornitori, caricarli in auto, lavarli, dipingerli e installarli. In tutto questo processo sono capitate situazioni di difficoltà che mi hanno portato a dover rinnovare la mia sentita disponibilità.



**Registri di me e dell'ambiente:** durante e dopo le richieste ho avuto sensazioni di pace interiore e certezza che gli Dei avevano ascoltato le mie richieste.

Con la mia amica ho sentito beatitudine, per il fatto che si stava compiendo il mio proposito, con il sorriso in volto ho espresso il mio essere presente e consapevole della non casualità dell'accaduto.

Con la mia compagna la richiesta, essendo stata molto "fisica", mi ha portato e cercare di fare al meglio ciò che lei mi chiedeva, stando attento a fare il lavoro nel miglior modo possibile e come lei lo desiderava, senza interferire e mettere del mio.

**Concomitanze:** nel constatare la realizzazione delle mie richieste, ho sentito la necessità di approfondire sempre di più questo legame tra l'espressione dei desideri profondi e le circostanze che poi si vengono a creare.

**Impedimenti e resistenze:** in un momento della sperimentazione, ho sentito di essere sfruttato e che l'altra persona stesse approfittando della mia disponibilità. Di fronte a questa sensazione di frustrazione, mi sono fermato ed ho capito che quest'ultima mi avrebbe potuto portare da un'altra parte. Per questo motivo ho avuto necessità di riconnettermi e sono bastati qualche respiro profondo e una richiesta interiore che subito sono tornato a connettermi con il piacevole clima di disponibilità.

**Ripetizioni:** nessuna.

Relazioni tra elementi: la mia diversa reazione alle due tipologie di richiesta di disponibilità ha messo in evidenza che, laddove la richiesta è di tipo pratico come nel secondo caso, mi crea un certo disagio in quanto nel mio immaginario penso che le necessità delle persone siano fondamentalmente immateriali: questa discriminazione mi ha fatto sentire svalorizzato nella mera richiesta fisica.

Devo aggiungere che nella seconda occasione si vanno ad intrecciare una serie di situazioni che emergono continuamente nelle relazioni affettive più strette. Si agisce su una stratificazione di aspettative, pregiudizi e pregressi che hanno reso la sperimentazione piena di insidie. Ho sperimentato che quando il proposito è forte le difficoltà si superano velocemente, il clima di frustrazione poteva permanere nel tempo, ma il fatto di star sperimentando, mi ha riportato a dare una risposta immediata ed efficace per superare gli impedimenti interiori.

Altra relazione è tra immaterialità delle richieste iniziali alla materialità delle situazioni in cui mi sono applicato. Ciò mi ha portato a sperimentare che i collegamenti profondi sul nostro legame con il tutto, non sono di causa - effetto.

**Sintesi:** la richiesta iniziale fatta all'universo, all'unione di pianeti, costellazioni, sistemi solari fino a giungere al nostro pianeta e ai suoi elementi come il cielo, le acque, il vento, ha dato particolare ampiezza, carica e ispirazione al lavoro che sarei andato a fare. Questa sensazione di unione con il Tutto, in cui io sono per gli altri e gli altri sono per me, è tornata in me quando ho ringraziato per le occasioni avute.

Rendermi disponibile agli altri, mi ha fatto ancora una volta sperimentare che se nella

mia vita andrò ridimensionando le continue richieste per me, il mio IO avrà sempre meno spazio. La parola INSIEME sostituirà definitivamente la parola ME, ma questo non potrà avvenire se non mosso da un forte proposito intenzionale.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:**

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

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

**Periodo di sperimentazione:** ripetuta spesso tra dicembre 2015 e luglio 2016.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho potuto dedicare alla sperimentazione anche più di un giorno a settimana, perché è coincisa con:

- un momento di attività limitata e poca energia, a causa di un periodo di malattia e convalescenza
- un cambiamento di stile di vita in cui mi si è liberato tempo.

La sperimentazione si è concretizzata in una vicinanza e partecipazione interiori più che attraverso un sostegno materiale e pratico all'altro.

La sperimentazione ha avuto due livelli:

- il dialogo con l'altro di persona o a distanza
- il dialogo silenzioso che ha favorito, poi, la compresenza e la continuità dell'atto di dedizione all'altro.

Accanto ad un dialogo verbale, è sorto spontaneamente e contemporaneamente un dialogo silenzioso che ha rafforzato la mia fede nell'efficacia e la potenza del sottile filo invisibile che ci unisce.

L'intensità e la fede nell'effetto benefico del dialogo silenzioso, sono sorti dall'averlo ricevuto come forma di vicinanza da parte di una persona cara durante il periodo della mia malattia e della convalescenza, con una efficacia straordinaria. Questo evento e questa persona li ho sentiti determinanti nel mio processo di autoguarigione e hanno generato una condizione determinante in questa sperimentazione. Mi sento infinitamente grata per tutto ciò.

Parlando di dialogo silenzioso, intendo una pratica che ho scoperto ripetersi in me, più o meno come un rito. I passi che si ripetono solitamente sono:

- una invocazione di Luce sulla persona
- un'espressione dei sentimenti che sento verso di lei
- un incoraggiamento affinché si connetta al suo Profondo
- una bolla di energia in cui siamo inclusi entrambi e un senso di protezione dell'altro e preziosità per la mia vita.

**Registri di me e dell'ambiente:** durante l'esperienza, ho sentito che si è compiuto qualcosa che ha che fare con il senso della vita: è la stessa sensazione di comprensione totalizzante che ho avuto nei momenti più gravi della mia malattia ed è sempre stata presente nel sentire, molto dentro, la vicinanza delle persone care.

Ho sentito nel cuore la fede profonda nelle potenzialità e possibilità dell'altro.

Ho sentito, fin da subito, una corrispondenza tra l'attitudine interna dello "stare a disposizione" e una percezione di spaziosità, espansione e connessione con tutto ciò che mi circonda.

Mi sono sentita leggera, espansa, radiosa, permeabile, sottile nel senso di meno densa. Ho sentito un contatto sottile e intenso tra il mio campo energetico e quello dell'altro, diventando uno che include entrambi. Mi sono sentita partecipe della vita dell'altro e mi è sembrato mi arrivasse ciò che sentiva come se avessimo messo in connessione le nostre vite, ma che non saprei spiegare a parole. Un unicum fluido. Ho sperimentato tenerezza, invulnerabilità, tanta più energia e gratitudine.

Svaniscono i dubbi, mi sembra di vedere finalmente oltre la coltre che occulta: l'altro mi appare una meraviglia, mi sembra di perdermi nel suono della sua voce, nei tratti del suo viso, nel movimento del suo corpo come se lo vedessi per la prima volta veramente. L'altro mi appare di una rara e sacra bellezza e mi sorge sempre questa domanda, colma di stupore: "ma come fa a non vederlo? È così chiaro". L'altro mi si rivela in tutto il suo splendore e mi commuove.

Ho sentito che gli abbracci si sono fatti più intensi e li vivo con maggior presenza.

**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.

In questo periodo ho fatto dei sogni integratori, in cui ho osservato il ripetersi del dialogo silenzioso con i personaggi incontrati e con me stessa. La sensazione al risveglio, è stata di integrazione di contenuti a livello profondo.

Spesso, ho osservato che, al di fuori della sperimentazione, il dialogo silenzioso sorge spontaneamente nell'abbracciare qualcuno.

### **Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:** con le diverse persone, ho avuto dei registri molto simili e che si sono ripetuti. Durante la sperimentazione si è spesso ripresentata la mia propensione ad aiutare l'altro a ricondursi alle proprie virtù, a rivelare a sé stesso cose importanti e magari difficili da digerire, a valorizzare il suo processo, le sue intuizioni e ad aiutarlo a ricondursi alla propria Luce interiore, e a far rinascere la speranza in un futuro diverso.

**Relazioni tra gli elementi:** la facilità con cui vedo la Bellezza che l'altro incarna, è pari alla resistenza nel credere lo stesso verso me stessa. Dunque ho osservato che il

superamento delle credenze che generano uno sguardo degradatorio nei confronti di sé stessi, sia determinante nel riuscire a percepire l'umano dell'altro e l'unità.

Ho osservato, che insieme alla dimensione di connessione e vicinanza con l'altro, sorge uno sguardo innamorato. Inoltre l'altro mi rimanda di sentirsi accompagnato, rincuorato e più connesso con sé stesso.

Prendersi cura degli altri, è prendersi cura di sé stessi: prendermi cura degli altri mi ha fatto affrontare le mie difficoltà di salute con speranza, mi ha aiutata ad ampliare la mia capacità di ricevere e mi ha fatto sperimentare che la Forza vitale va ben oltre la sola forza e salute fisica. La vita dell'altro e il suo bene hanno a che fare con il compimento del mio bene.

Ho osservato che accogliere l'altro ha ampliato in me la ricettività e capacità di cogliere i Segni del Sacro che la vita mi dona e di agire alla luce di queste nuove comprensioni.

**Sintesi:** Si sta scaricando la necessità di dover essere utile, questa sensazione di perdita di tempo e di dover colmare questa sensazione di essere sempre in debito con il mondo e di avere qualcosa da scontare. Il vuoto, finalmente, si è affacciato nella mia vita come nuova aspirazione, in cui mi sento a casa.

Sperimento un ampliamento della Mia Grande Famiglia. Ognuno compie una funzione nell'alchimia delle relazioni umane. 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?". Riconosco che in nessun caso la richiesta è stata di risoluzione di un problema concreto ma che dietro la concretezza ci fosse una richiesta di vicinanza, sempre.

Vedo con chiarezza, che l'altro ha esattamente le mie umane necessità, dunque sento una solidarietà e una comprensione più autentiche e consapevoli verso gli altri.

**Valutazioni successive:** 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.

Attraverso questa esperienza, insieme ad altri processi energetici e con il profondo, ho osservato che le credenze che hanno generato un atteggiamento degradatorio nei confronti di me stessa si stanno scaricando, portandomi a includermi nella Grande Famiglia umana e a trattare me stessa con un'attenzione ed una tenerezza più vicine a quelle che ho per gli altri. Alcune domande guida sono state: "Se ri-conosco la sacralità dell'altro e tutte le sue infinite possibilità, sarà perché tutto ciò appartiene anche me? Forse oltre le credenze che isolano e chiudono il futuro, c'è veramente qualcosa di significativo con cui entriamo in contatto quando ci connettiamo agli altri e alla natura?"

Ho preso ancor più coscienza del fatto che aver tempo a disposizione non generi automaticamente un porsi a disposizione degli altri. Occorre un'intenzione. La deriva può diventare di dare agli altri la funzione di riempitivo.

Inoltre ho preso coscienza di quanto spazio ho dentro di me, creando una interessante condizione di vuoto e 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 e il fatto che ci fossero già da prima. Il vuoto ha creato inoltre, la condizione affinché il Profondo sorgesse. Ho iniziato a sentire questa presenza, a riconoscerla in me, e a lasciarmi orientare. Ho iniziato ad ascoltare e osservare di più, più dentro, “più oltre”, ad avere fiducia in questa nuova dimensione e a fare connessioni.

Mi sento più consapevole che 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 e di avere direzione, per avere una relazione significativa col mondo. Questa sperimentazione ha contribuito a rafforzare lo sguardo che accoglie il non conosciuto in me e nell’altro, come qualcosa di rivelatore da includere a cuore aperto più che da temere e da cui fuggire.

**Eventuali nuovi propositi:** l’altro e la relazione con l’altro mi generano spesso una sensazione di incanto e meraviglia. Tutto ciò dove mi porta e che significati rivela nello specifico? Il proposito è di continuare a osservare questo fenomeno e di comprendere come poter tenere desta questa sensazione e come farla sorgere intenzionalmente.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**Interesse:** comprendere, e in qualche modo verificare, come un intento lanciato - in questo caso un giorno per gli altri - 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 situazioni e condizioni:** ho deciso di mettere a disposizione degli 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 ho ricordato subito 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 di me e dell’ambiente:** sensazione di una protezione che aumenta e si allarga: nel momento in cui mi rendevo conto che l’aiuto mi veniva chiesto proprio di mercoledì, avevo la sensazione che tutti siamo protetti da una Forza a noi superiore, l’Universo ci protegge se chiediamo protezione. Quando sentivo che la mia richiesta di mettere a disposizione un giorno trovava risposta, ho sentito luminosità, morbidezza, calore crescente dentro e

fuori. Durante tutto il Periodo di sperimentazione, ho avuto la sensazione che le cose sono più semplici di come sembrano.

**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. Inoltre il fatto che la sperimentazione riuscisse, mi sembrava incredibile: difficoltà di credere che certe cose siano semplici.

**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:** il fatto che le richieste siano state di tipo non pratico mi ha fatto riflettere sulla destrutturazione sociale in cui siamo a livello personale e sociale: esiste una relazione profonda tra la destrutturazione sociale e la disillusione che prende ognuno di noi e ci mette in condizioni di instabilità interiore spesso vicino all'allucinazione.

Altra relazione rilevata è stata tra il tempo messo a disposizione e l'utilità dell'azione. Mi sono resa conto che, se avessi messo a disposizione tutta la settimana, si sarebbe impegnata tutta la settimana. La sensazione chiara è stata che potrei utilizzare anche tutto il mio tempo per gli altri, ma questo non risolverebbe la destrutturazione in cui siamo. Si potrebbe utilizzare tutta la vita a tentare di risolvere problemi contingenti di tipo sociale e non arrivare alla radice di essi.

**Sintesi:** l'Universo risponde alle nostre richieste. Ma spesso non credo a ciò e non chiedo con fermezza e chiarezza. Questa sperimentazione mi dimostra che chiedere con fede dà i suoi risultati.

È forte la sensazione che in questo momento storico siamo tutti più soli di quanto sembra e abbiamo tutti bisogno degli altri. E abbiamo bisogno di mettere in moto valide relazioni di aiuto reciproco. Questo mi fa molto riflettere sulle modalità con cui in genere io aiuto gli altri, a come sto mentre lo faccio e quali sono gli intenti che mi muovono. Necessità di compiere azioni valide e non solo di mettere a disposizione le mie energie per compiere azioni verso me stessa e verso gli altri.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** essere più presente a me stessa nel cogliere le richieste di aiuto degli altri, che non sempre sono palesi.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** scoprire il significato profondo dell'essere disponibile senza dare gradi di priorità o importanza, ma cercando 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 di 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, chiedendomi, poi, anche aiuto. 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 dialogare, ma anche io ho bisogno di te come essere umano, 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 è sfuggita completamente.

**Impedimenti e resistenze:** l'unico impedimento è stato quando avendo parlato a qualcuno della logica con cui si avrebbe lavorato, questa persona mi ha detto che eravamo un po' come delle cavie lì per lì questa cosa mi ha fermato, mi frenato nel sentire l'altro affettivamente e poi mi fatto riflettere. Ho deciso che non mi sentivo una cavia, che 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 a non sentirmi sola.

**Relazione tra gli elementi:** superare il clima utilitaristico, sia come aspettative, sia come riempitivo per compensare mancanza di senso, mi ha permesso di aiutare gli altri senza aspettare "ricompense".

**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 diverso modo di sentire gli altri, una nuova possibilità di costruire relazioni.

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

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**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 e gli 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 situazioni 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 tutte e tre le situazioni, si sono presentate occasioni affinché mi venisse richiesto di esserci di persona a dare supporto. 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 la percezione di "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): tutto avveniva e si incastrava perfettamente senza difficoltà organizzative, quando normalmente devo porre attenzione nella gestione degli appuntamenti per evitare di rimandare e sovrapporre incontri.

**Impedimenti e resistenze:** timore di perdere i miei spazi ed il tempo: una perdita di "libertà" di scelta di cosa voglio fare e come voglio utilizzare quel preciso momento.

**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" li sento maggiormente protagonisti nell'atto della scelta.



**Sperimentatrice:** Psiche

**Interesse:** capire la relazione tra la disponibilità che offro “all’universo” attraverso richieste alla Guida Interna, ed eventi concomitanti.

**Periodo di sperimentazione:** da marzo a maggio 2015.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** la mattina e la sera prima di coricarmi, e in altri momenti eventuali del giorno, chiedevo 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 tre 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 due lunedì 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 quotidiano, veniva richiesto a partire da necessità e fatiche da affrontare, 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. Ad esempio 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 il fatto che le richieste di aiuto di un certo impegno si siano verificate 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. La corrispondenza così netta tra disponibilità e richiesta di aiuto, mi ha portato a immaginare che se mi fossi dato disponibile 24h su 24h avrei potuto dedicare la mia intera vita agli altri. Di fronte a questa possibilità, ho avuto la sensazione di un annullamento di me stesso.

**Ripetizioni:** la richiesta di aiuto apparentemente pratica si verifica sostanzialmente come una necessità degli altri di essere accompagnati nel loro momento vitale.

**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.

Inoltre mi ha portato a chiedermi se 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.

**Sintesi:** tra il senso del sacrificio e il buonismo ipocrita, cerco di percorrere una strada fatta di tentativi e di fallimenti, in cui non esiste una posizione di aiuto verso altri, come di superiorità o di vantaggio, ma una condivisione, il più possibile reciproca di solidarietà in cui la prima persona che incontro ad avere necessità di crescere ed evolversi sono io. Non si tratta in sostanza di dare ad altri, ma di cercare di compiere un’azione di crescita della vita, in cui tra la mia e quella degli altri non vi è nessuna differenza. Tutto questo presuppone, per me, un profondo lavoro di umiltà e di fede verso il futuro. Ancora non sono in grado di dare questa disponibilità sperimentata, tutti i giorni della mia vita, ma se in futuro questo avverrà è perché intenzionalmente ho finalmente rotto tutte le finte barriere che mi separano dagli altri, rinunciando completamente al senso di colpa, come falso motore del sostanziale cambiamento.

**Valutazioni successive:**

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

### 3. Comunicazione di valorizzazione delle virtù

*Meditiamo su una persona che conosciamo bene chiedendoci: quale catena e quale limite alla sua crescita noi interpretiamo sia legato a un suo talento che non si riconosce? Quale suo limite che sappiamo causi sofferenza, si potrebbe rompere a partire dalla valorizzazione di una sua virtù. Sentire il contatto con questa persona 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.*

*L’obiettivo è incontrare questa persona e dirgli chiaramente che gli riconosciamo quel talento, che gli riconosciamo quella caratteristica e che sentiamo che questa sia ancora da scoprire fino in fondo, che sia da valorizzare e che sia da offrire al mondo.*

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** mi sono mosso con l’attenzione volta a due interessi:

1) comprendere il meccanismo per il quale le virtù (doni degli Dei) inesprese producano frustrazione e risentimento;

2) investigare le possibilità di valorizzazioni delle virtù altrui attraverso il lavoro con la Guida Interna.

**Periodo di sperimentazione:** settembre/dicembre 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho scelto una persona che ho ritenuto non valorizzasse le proprie virtù. Poi ho proceduto in due fasi:

1. Nella prima ho richiesto alla mia Guida Interna di aiutarmi a far luce sulla parte oscura dell'altro affinché potesse comprendere il nodo che lo tiene legato. Ho cercato di essere connesso a questo proposito tutto il giorno. Già appena sveglio, chiedevo alla mia Guida di accompagnarmi in questo lavoro e così via, durante la giornata c'erano dei piccoli momenti di richiesta solitamente dopo un breve ingresso mentale, toccandomi il petto con la mano e prendendo contatto con la mia Guida.

2. Nella seconda ho incontrato la persona in oggetto, curandone poi la relazione nei giorni successivi. Dopo un primo momento di aggiornamento del nostro momento vitale, gli ho comunicato il senso del nostro incontro ed ho iniziato a valorizzare una delle sue fondamentali virtù che lo avevano mosso fino ad ora. Il mio intento era che lui potesse fare appello a questa sua caratteristica anche in situazioni difficili in cui non è solito esprimerla e che sarebbe invece opportuno e liberante che lo facesse, senza dargli indicazioni sulle situazioni da affrontare, solamente valorizzando e appellandomi alla sua capacità di comprensione. Poi ho scelto anche un'altra persona a me cara, con cui però non c'è stata comunicazione diretta, ma ho lavorato solo con la Guida Interna allo stesso modo già descritto.

**Registri di me e dell'ambiente:** nei giorni di sperimentazione ero particolarmente emozionato perché sapevo che stavo cercando di illuminare un nodo importante dell'altro. Una pace speciale mi ha poi accompagnato nel giorno dell'incontro. Ho visto lo stupore e l'emozione negli occhi della persona, poiché lei stessa da tempo stava lavorando allo stesso nodo biografico.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): mentre lavoravo con le richieste alla Guida, la persona oggetto della sperimentazione riceveva una proposta di lavoro e la visita di uno zio che non vedeva da trent'anni e che gli ha parlato delle stesse virtù che io ho cercato di valorizzare. Anche in un sogno significativo fatto poco dopo la sperimentazione, il padre defunto, gli rammenta quelle stesse virtù.

Nel periodo della sperimentazione, ho registrato il fatto che le persone si sentissero attratte dalla mia presenza, come se fossi entrato in una frequenza energetica più alta.

In questo periodo ho ricevuto un aumento delle richieste d'aiuto.

Sogni molto vividi e raffiguranti pesci che emergevano dalle acque come se simboleggiassero che fosse il momento giusto per il "nascosto" di manifestarsi.

Ho ripreso a disegnare.

La seconda persona della sperimentazione nello stesso giorno ha avuto, finalmente,

occasione di valorizzare le proprie virtù e di rompere con un impedimento che durava da anni.

**Impedimenti e resistenze:** ho rimandato questa sperimentazione per oltre un anno perché mi inibivo all'idea di una comunicazione diretta con le persone immaginate.

**Ripetizioni:** nessuna.

**Relazioni tra gli elementi:** questa sperimentazione si inserisce in un periodo di rilancio vitale. Le emozioni risvegliate nella sperimentazione hanno generato innumerevoli concomitanze che mi hanno confermato e rafforzato il registro che tutto vive in un piano che ci trascende.

**Sintesi:** la valorizzazione delle virtù nelle persone che ho incluso nella sperimentazione, aveva lo scopo di rompere una serie negativa di incidenti e di difficoltà nelle quali esse si trovavano. Senza necessariamente operare nelle realtà complesse di queste due persone, il mio sintonizzarmi con loro e chiamare a sostegno la Guida Interna, ha come mobilitato delle forze evolutive.

Quando si accede a spazi profondi e si contatta la Guida Interna, in relazione alle persone care in tutti gli ambiti vitali in cui siamo coinvolti, succedono delle cose straordinarie, fuori dall'ordinario, tutto questo dà senso e direzione alla mia vita e mi invita ad aiutare l'altro a rompere le sue catene.

**Valutazioni successive:** necessità di far precedere a tutto ciò che è importante per me e per il prossimo, un contatto con la Guida cui rivolgere sentite richieste di aiuto.

**Eventuali nuovi propositi:**

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** facilitare l'altro nel far sorgere uno sguardo che colga la Sacralità e la Bellezza che è custodita nel suo Profondo e dissolvere così la barriera che gli impedisce di connettersi alla sua Forza interiore.

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** questa sperimentazione è stata un po' diversa dalle altre, in quanto non l'ho intenzionata, ma l'ho riconosciuta mentre si dava, come uno sguardo che mi accompagna da quando ero bambina.

Le condizioni esterne sono state:

- amici che non sentivo da un po', che mi hanno chiamata per chiacchierare delle proprie difficoltà o che ho chiamato io, sentendo di volerlo fare ma non sapendo neanche io, precisamente, il perché
- chiacchierate con la mia famiglia di origine.

---

\* Attraverso i miei studi, ricerche, pubblicazioni e insegnamento.

Le parole sono sorte da uno spazio quieto, vuoto e aperto in me; mi giungeva un clima che permeava ogni cosa. Ciò mi ha ispirato un linguaggio semplice, potente e privo di dubbi. La sensazione è stata di due piani che agivano in compresenza, li percepivo distinti e, al contempo, Uno. Uno più denso, parlato, ragionato, e un altro animico, in cui eravamo uno di fronte all'altro, in questo spazio vuoto come l'universo e stavamo lì, semplicemente insieme a contemplarci. Sentivo la mia voce e quella dell'altro in compresenza, con la forte sensazione che il centro fosse nell'altro piano.

**Registri di me e dell'ambiente:** un dialogo vuoto di parole e colmo di significato e vicinanza, come un abbraccio silenzioso che ti avvolge e non ha bisogno di spiegazioni, esso stesso è sostanza, significato e forma. Qualsiasi aggiunta è superflua.

In quei momenti ho sentito una grande commozione, gratitudine e una immensa Forza sorgere dal mio petto e come una fiamma espandersi oltre me. Ho sperimentato un senso di unità con l'altro con una autenticità tutta nuova.

Ho sentito che si stava compiendo un'azione valida e trasformatrice per entrambi e oltre noi.

**Concomitanze:**

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:** Il processo di connessione e manifestazione della Forza. Ripetizione con altre sperimentazioni come "Innamorarsi di tutti" e "Un giorno per gli altri" e "Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale".

**Relazione tra gli elementi:** ho osservato che più l'altro si connetteva a sé stesso e più lo sentivo vicino a me, e che più mi sentivo vicina a me e più la mia capacità di compenetrazione con l'altro si ampliava.

Attraverso questa esperienza ho osservato che quando riesco ad includere anche me stessa nel cerchio dell'amore e a trattarmi come una persona cara, si apre dentro di me un'altra dimensione, in cui si dà una connessione immediata e intensa alla Forza interiore. Ho osservato alcune relazioni:

- l'esperienza dell'amore incondizionato apre e facilita l'accesso al profondo
- in questi momenti, avverto forte la sensazione che nulla possa realmente impedire il compimento dei miei propositi più elevati. Per me come per ciascuno.

**Sintesi:** ho osservato un'ulteriore possibilità di connettermi alle mie virtù per metterle a disposizione dell'insieme, con consapevolezza. Questo è uno sguardo nuovo, che la scontatezza velava. Questa sperimentazione è stata una ulteriore occasione attraverso cui ho sperimentato che:

- il bene dell'altro e il mio, effettivamente, coincidono
- trattare con amabilità gli altri, sia essenziale a generare Unità dentro e fuori di me, poiché anche in questo risiede l'essenza e il Senso del processo.

Ho sentito sgretolarsi l'illusione dell'io isolato. L'io è divenuto il ponte dell'incontro e

dell'Unità. Ho compreso che quando siamo in questo sentire, la Vita dispiega il suo Senso e nulla ha il potere d'impedirlo. Questa sperimentazione l'ho vissuta con una particolare fluidità, forse perché vedere il bello negli altri, intorno a me e rimandarlo, è una cosa che mi sorge facile e spontanea.

Durante la chiacchierata ho colto, via via, un cambiamento di sguardo dell'altro verso sé stesso e al termine, c'è stato un momento di tenerezza e ringraziamento reciproco.

Anche questa sperimentazione, con una sua propria sfumatura, sembra ricondurmi sempre allo stesso sospetto, e cioè che la fioritura della Nazione Umana Universale sorga, essenzialmente, dal porre come valore centrale il fare esperienza dell'amare incondizionatamente.

Attraverso questa sperimentazione mi sono resa conto, per la prima volta, che la propensione verso la percezione della Bellezza non è scontata, nel senso che ciascuno ne è portatore ma non è detto che ampliare questa percezione sia un valore per ciascuno. Sin da bambina mi è spesso capitato di ricevere un giudizio denigratorio, definendo lo sguardo della Bellezza uno sguardo di chi vive nel mondo delle favole, fuori dal mondo reale, giustificando una visione pessimistica della Vita, e dando solo a quest'ultima, un'accezione di veridicità. Come se essere centrati e realisti, coincidesse con lo sviluppo di uno sguardo disincantato e imbruttente. Attraverso questa sperimentazione, ho focalizzato questo sguardo e quanto abbia contribuito a farmi sentire inadeguata, fuori posto e a disagio, nel mondo. Ciò mi ha portato a guardarmi ancor più come un'aliena. Potrà sembrare assurdo e scontato tutto ciò, ma per chi come me ha delle credenze che la portano a pensare di non esser degna neanche di esistere e di vivere, questa è una grande conquista. È stata la mia grande contraddizione d'una vita, ma oggi ho scoperto che essa aveva da rivelarmi un punto di Forza.

Leva potente dell'amore verso me stessa, sono gli altri.

**Valutazioni successive:** durante questa sperimentazione, ho sentito la ribellione verso il trattarmi diversamente dagli altri e che la ribellione verso questa incoerenza di fondo, ha dato maggiore autenticità alla relazione con gli altri. Adesso l'immagine di una Nazione Umana Universale si fa, via via, più nitida.

Sento la mia vita più coerente con ciò che sono venuta ad apprendere e a donare.

Questa sperimentazione sembra sia iniziata adesso che si è conclusa e che ne sto comprendendo il senso.

Attraverso la sperimentazione, ho avuto la possibilità di uscire dalla scontatezza che gli altri mi rimandavano, ma in cui effettivamente ero. Cioè che la Bellezza non è qualcosa che esiste o non esiste, il punto è comprendere che l'esistenza e il suo Senso sono una questione di sguardo, di punto di vista. Sono uscita dunque dal dare per scontato che tutti riuscissero a vedere il mondo bello, entrando nella consapevolezza che un certo tipo di sguardo dona senso e bellezza all'esistenza, ma altri tipi di sguardo e di ubicazioni possono generare significati molto diversi da questo. Ho preso coscienza, inoltre, che la scontatezza nascondeva la paura che la mia vita potesse trascorrere nel non senso. Consapevolizzare sempre più questo, mi sta facilitando nell'avvicinarmi al mondo interno

dell'altro, nel comprendere più profondamente che i suoi significati vengono da un certo sguardo, e accoglierlo. Accoglierlo non vuol dire necessariamente farlo mio, ma va nella direzione che desidero e cioè accogliere l'altro per quello che è e non per chi vorrei che sia. Attraverso questa sperimentazione ho dato un'altra spallata alla credenza del non esser degni di questo e di quello. Più scendo in profondità e più diventa inconsistente. Si sta ampliando invece l'esperienza per cui l'esser degni abbia a che fare con il percepire la sacralità dell'esistenza. Gli esseri umani sono esseri sacri e divini, sono fatti della stessa sostanza della Vita, e sento che tutti siamo qui per celebrare ciò. Non c'è nulla da conquistare a gomitate, nel timore che un altro ce lo porti via. Nessuno può portarci via la sacralità e la bellezza che siamo, sento che nulla, davvero nulla, possa impedire il mio e l'altrui processo di fioritura, se non noi stessi.

Una cosa buffa è che, solo in fase di revisione finale delle schede ho colto una piena connessione tra questa sperimentazione e "Un giorno per gli altri", nonostante la distanza temporale in cui si sono date. Effetti del dare per scontato?

**Eventuali nuovi propositi:** ampliare la capacità di cogliere la Bellezza a prescindere, riconoscendo e integrando lo sguardo scontato (specie se con funzione protettiva) verso il: "non voglio vedere, non riesco a concepire. Voglio vedere bello, per non soffrire".

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**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 dal momento cercando di stare aperta e ricettiva.

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

**Concomitanze:** non ne ho rilevate.

**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:** il fatto che si sia innescata “Comunicazione di valorizzazione delle virtù” in automatico durante “L’ultimo saluto”, mi fa pensare che in qualche modo ho necessità di 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.

**Sintesi:** credo che questa sperimentazione sia stata molto forte perché si è innescata durante “L’ultimo saluto”. 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 le 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. Ho sentito infatti che valorizzare gli altri è un modo di lavorare sul ridimensionamento del proprio io. Ho bisogno di farmi da parte per poter vedere, riconoscere e rimandare all’altro il bello che ha.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** continuare ad apprezzare di più le cose belle e positive e ringraziare sempre di più per tutto il bene e il bello dell’esistenza.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** fare da specchio all’altro, cercando di donargli la fiducia che merita per iniziare e portare a termine un qualcosa che abbia a che fare con un suo talento non riconosciuto. Trovare in me stessa il clima, la situazione e le parole giuste per fare tutto ciò.

**Periodo di sperimentazione:** maggio 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** quando ho deciso di iniziare la sperimentazione si sono agganciate diverse opportunità. Ho potuto dare una mano a un’amica, valorizzando un suo talento evidente agli altri, ma non a lei stessa. Le difficoltà che questa persona incontrava nell’affrontare gli altri, in questo caso un colloquio di lavoro con delle condizioni molto particolari, erano sia di carattere esterno che interno, con un abbassamento della sua autostima che in certi momenti arrivava all’autodegradazione. Le ho detto che ognuno di noi è unico, le ho riconosciuto diversi talenti che nel lavoro sarebbero stati importanti e l’avrebbero accompagnata come compresenza fin dal primo incontro con il datore di lavoro. La sua bravura nell’allacciare i rapporti umani, la sua efficienza e la sua capacità di apprendere velocemente sarebbero stati dei punti su cui appoggiarsi.

**Registri di me e dell’ambiente:** la situazione da sperimentare è arrivata quasi all’improvviso per cui ho avuto poco tempo per prepararmi, ma il registro è stato di aver attivato un alto livello dell’attenzione verso l’altro e una cura nel centrarmi in un clima



aperto al dono, evitando un atteggiamento d'incoraggiamento superficiale, poco utile al momento. Il fatto di aver intrapreso il compito di cercare dei suoi talenti su cui lei potesse appoggiarsi, mi ha regalato allegria e il registro del dono senza aspettative.

**Impedimenti e resistenze:** questa sperimentazione è stata rimandata più volte, come se io non fossi pronta per attuarla o la persona scelta non risultasse idonea all'interesse del lavoro. Ho aspettato e, solo quando mi sono chiarita l'immagine di quello che volevo ottenere, ho trovato, praticamente all'improvviso, la situazione che mi ha permesso di svolgere il lavoro al meglio.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): so vagamente che ci sono stati dei sogni, ma non li ricordo e non saprei descriverli. Come situazione climatica generale ricordo solo che c'era da parte mia verso qualcuno un incoraggiamento a prendere contatto con la parte migliore di se stesso.

**Ripetizioni:** Questo cercare in me un clima di dono e di aiuto, senza pormi più in alto dell'altro, si è diffuso in altre situazioni e ha toccato altre due persone che si sono rivolte a me per avere dei chiarimenti su se stesse e sulla mancanza di autostima nell'affrontare alcune situazioni.

**Relazioni tra gli elementi:** Ho scoperto registri simili, specie in situazioni del passato perché, spesso, ho praticato anche in famiglia il riconoscimento di vari talenti nelle persone care. Ho sempre pensato che il "mondo" ci avrebbe dato tante di quelle frustrazioni che la valorizzazione riconosciuta e comunicata di certe capacità sia acquisite, sia innate, avrebbe recato solo un grande aiuto alle persone più vicine. È necessario non solo evidenziare le virtù dell'altro, ma cogliere il momento empatico per riconoscerle, affinché anche l'altro sia aperto e disponibile a cambiare l'immagine di sé.

**Sintesi:** Riconoscere le altrui virtù e saperle comunicare con un registro di vero aiuto, senza sentirsi superiori, ma solo con empatia e affetto, è la sintesi più giusta. C'è stato non solo un clima di appoggio ispirato da "io esisto perché tu esisti", ma anche il riconoscimento della unicità di ognuno di noi, con i nostri talenti e le nostre capacità.

**Eventuali nuovi propositi:** continuare a riconoscere il talento, l'aspetto positivo dell'altro per controbilanciare questo momento storico così degradante.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

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

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2018.

**Descrizione di situazioni 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, mentre chiacchieravamo, che era attiva una parte interna che si stava rendendo conto che questa situazione era una "buona occasione" da cogliere ai fini della sperimentazione.

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

Affermavo ciò che pensavo, valorizzando una sua virtù, ma a differenza delle volte precedenti ho rimodulato l'abituale modo con cui le parlo. Durante la chiacchierata è stato interessante osservare che l'altro ha colto questo mia diversa modalità di pormi nel valorizzare e riconoscere questa sua virtù.

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

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** ritrovo similitudine di registri con la sperimentazione n. 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 l'essenza di ciò che ritenevo importante, in modo chiaro e senza particolari articolazioni mentali.

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

**Valutazioni successive:** con questa sperimentazione ho iniziato ad accendere un faro sul modo con cui comunico tentando di snellire i concetti e ridurre anche la quantità di parole che uso.

**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".

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

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

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2018.

**Descrizione di situazioni 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 testimoniata dal suo modo di porsi, più proporzionato.

**Impedimenti e resistenze:** nessuno.

**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.

**Valutazioni successive:**

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

## 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. 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.*

\*\*\*\*\*

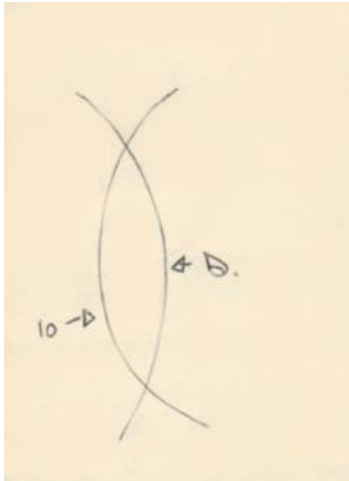
**Sperimentatore:** Raziel

**Interesse:** scegliere alcune relazioni e ridurle a simbolo. Comprendere tramite il simbolo ricavato, come la relazione si sviluppa, se può eventualmente evolvere, cambiare e inoltre cosa nella relazione funziona e cosa no.

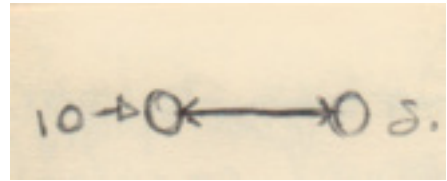
**Periodo di sperimentazione:** ritiro col gruppo al Parco di Attigliano. Luglio 2016.

**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.

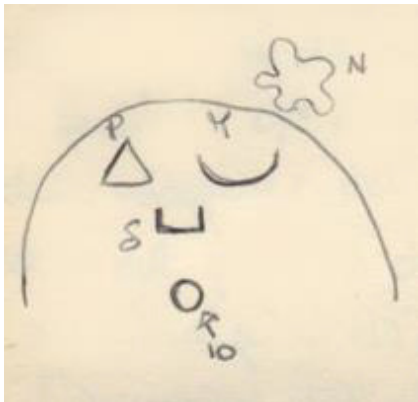
**Registri di me e dell'ambiente:** la difficoltà della riduzione a simbolo mi ha dato un senso di disorientamento verso le relazioni prese in esame. Sensazione di scoperta di particolari importanti quando la riduzione è riuscita.



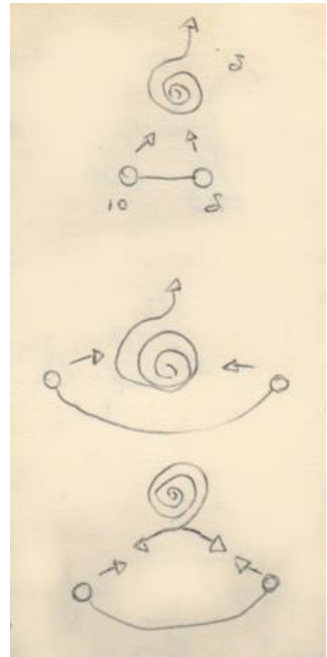
A. 2 persone molto connesse e con grande scambio, ma anche indipendenti e diverse per molti aspetti. Forma che mi ricorda un occhio. Relazione che mi aiuta a “vedere”.



B. Relazione positiva. Semplice e lineare. Energia che fluisce.



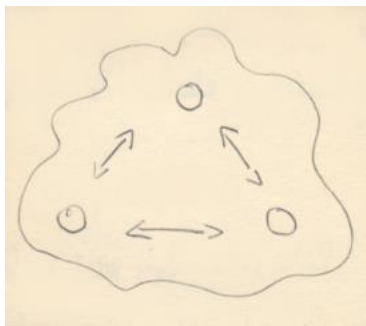
C. Relazione che riguarda la famiglia. Né positiva né negativa. In parte di distacco. Grande possibilità di fuga. Poco scambio e interscambio.



D. Forma e sua evoluzione, così come vorrei che si evollesse.

Nella prima forma di questa immagine due persone cercano di recuperare una terza persona in fuga. È accaduto un evento di rottura che ha creato la fuga di una delle tre persone coinvolte in una relazione di amicizia e di condivisive di lavoro interno.

Quindi nella prima forma le due persone che “inseguono” hanno un atteggiamento di ricerca univoco della persona in fuga. Nella seconda forma, le due persone hanno un atteggiamento differente (la forma si allarga e si ammorbidisce); nella terza forma, la persona che fugge dà risposte differenziate alle due persone che cercano di ricucire il legame.



E. Ulteriore evoluzione delle forme dell'immagine D  
Ritorno di comunicazione tra le tre persone: forma in cui si sta alla pari, ma in una forma adattabile.

### **Concomitanze:**

**Impedimenti e resistenze:** ho avuto molta difficoltà nella riduzione a simbolo, in particolare per le relazioni conflittuali.

**Ripetizioni:** non sempre nelle relazioni prese in esame mi è stato subito chiaro il fuoco della relazione e cosa profondamente mi unisce a quella persona.

**Relazioni tra gli elementi:** le relazioni che ho notato, per queste relazioni prese in esame, sono proprio di tipo visivo, tendo a creare forme tondeggianti, poco spigolose. Credo dipenda dal tentativo di voler sempre addolcire in qualche modo le durezze di contatto e anche il tentativo non sempre valido, di sistemare ad ogni costo le situazioni e le relazioni più complesse. Altra relazione è tra la difficoltà della riduzione a simbolo e la poca chiarezza in alcune situazioni, poca chiarezza dovuta forse 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": il colpo d'occhio sul simbolo mi ha aiutata a focalizzare meglio i dettagli della situazione.

**Sintesi:** denoto una difficoltà in certi rapporti nell'andare all'essenza, al cuore. Come se mancasse la chiarezza su dove sia il fuoco della relazione. Senza la chiarezza di questo fuoco, mi risulta difficile definire come le relazioni con gli altri si sviluppano e quanto mi costituiscono e le sento parti costitutive di me. Sospetto di me stessa: probabilmente non mi è chiaro questo fuoco perché intendo la relazione in maniera ancora troppo egoistica, come un "per me".

### **Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** comprendere i fuochi delle relazioni. Comprendere l'essenza dello stare in relazione.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

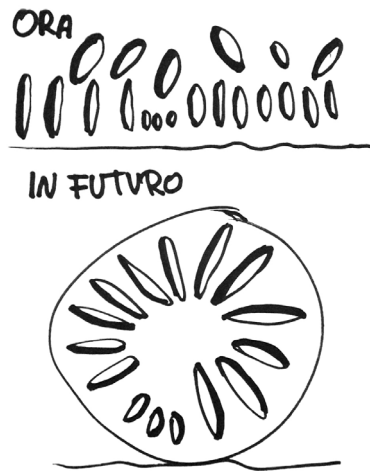
**Interesse:** usare la forma grafica che è impersonale e non portatrice di climi, per comprendere meglio i nodi che impediscono l'evoluzione delle relazioni.

**Periodo di sperimentazione:** ritiro col gruppo al Parco di Attigliano. Luglio 2016.

**Descrizione di condizioni e situazioni:** ho analizzato due situazioni diverse, una con un gruppo di persone e l'altra con una sola. La prima con dei climi di insoddisfazione per la scarsità di comunicazione in situazioni di quotidianità e l'altra con un desiderio di far evolvere la relazione.

Dalla forma grafica all'azione diretta: ho ridotto alcune relazioni, con persone per me significative, a simboli utilizzando punti, linee, forme aperte e chiuse. 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.

**Disegno numero 4/5:** come fare affinché il clima positivo di vicinanza che sperimentiamo con alcuni amici durante gli incontri di meditazione e interscambio, ci sia anche nelle nostre relazioni quotidiane, dove noto che spesso manca una cura nei rapporti. 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 poter 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 rappresenti sia la quotidianità, che il Parco di Studi e Riflessione di Attigliano.



**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. I due cerchi devono diventare uguali.

**Registri:** con facilità sono riuscita a ridurre in forma grafica sia i problemi di relazione che ho rilevato nella situazione di gruppo, sia la situazione del nostro rapporto, bloccato da parecchio tempo. Al momento della riduzione a simbolo grafico delle nostre relazioni, ho sentito un incastro perfetto delle situazioni che avevo preso in esame.

**Impedimenti e resistenze:** non ci sono state resistenze nel descrivere graficamente i dettagli delle situazioni, ma ho potuto solo registrare di aver portato avanti alcuni tentativi nel disegnarle prima di arrivare a rappresentare quella che corrispondeva esattamente alle situazioni.

**Relazioni tra gli elementi:** ho notato nel ridurre a simbolo grafico le relazioni, il risultato finale è quello di creare sempre forme tondeggianti e morbide, infatti, nel quotidiano cerco di portare avanti dei rapporti senza contrasti. A volte preferisco aspettare del tempo per poter affrontare dei chiarimenti con un clima meno aspro.

**Sintesi:** per me è importante mantenere i rapporti con le persone più vicine a un livello di comunicazione gradevole e amabile. La riduzione a simbolo anche nella situazione più critica non è mai troppo tagliente, anche se spesso questa grafica morbida mostra la mia tendenza a giustificare le azioni altrui che mi provocano tensione.

**Valutazioni successive:** la riduzione a simbolo della seconda situazione, mi è servita quando ho incontrato la persona più giovane di me, per ricordarmi di instaurare con lei un rapporto paritario, meno protettivo.

**Eventuali nuovi propositi:** visto il registro d'incastro quando ho disegnato i simboli delle due situazioni, potrebbe essere utile ripetere in futuro questa riduzione grafica nelle difficoltà di relazione, proprio per fotografarle e oggettivarle senza cadere in climi di risentimento o rabbia.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

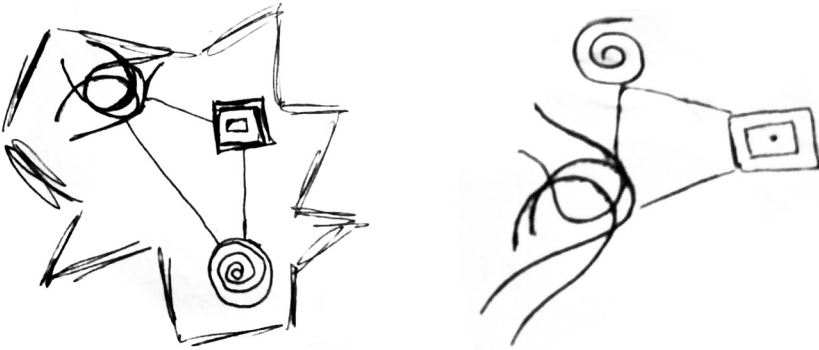
**Interesse:** osservare le forme morfologiche date alle singole relazioni affettive e la relativa sensazione che sentivo collegata.

**Periodo di sperimentazione:** ritiro col gruppo al Parco di Attigliano. Luglio 2016.

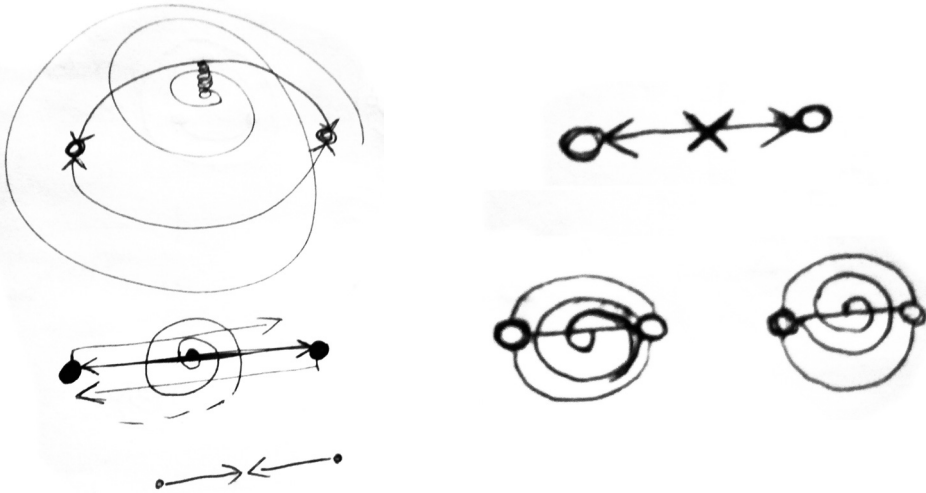
**Descrizione di situazioni e condizioni:** al Parco di Attigliano con altri componenti del gruppo di sperimentazioni: circa 3 ore di tempo dedicato per questo tipo di lavoro. Ho elencato le relazioni che volevo prendere in considerazione: fratelli, due amici con cui ho fatto per molto tempo lavori di 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 sorgesse per ognuno nel preciso momento del tradurre la relazione in modo completamente diverso da quello abituale.



A. Fratelli

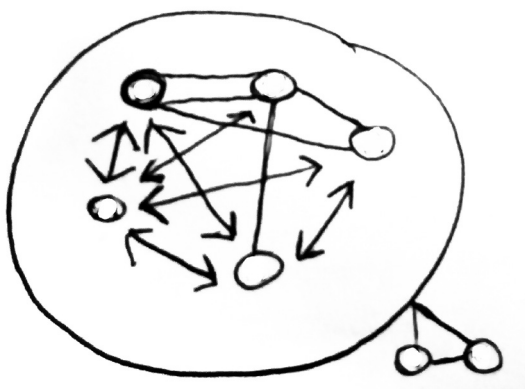


B. Due amici con cui ho fatto per molto tempo lavori di autoconoscenza



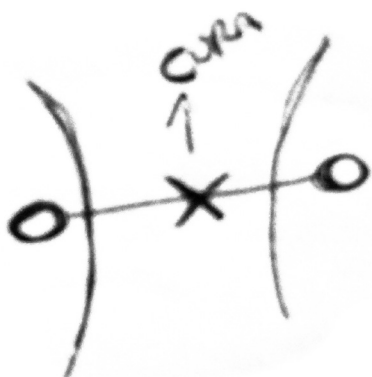
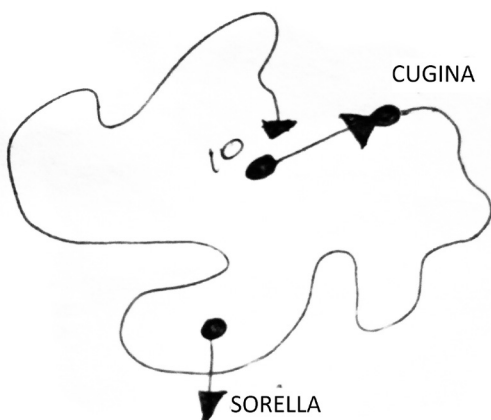
C. Un'amica





D. Un gruppo di 6 persone con cui partecipo ad un laboratorio e poi singolarmente con uno solo di loro

E. Mia sorella e mia cugina



E. Solo con mia cugina

F. Un mio ex fidanzato con cui avevo ripreso rapporti da poco.



**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 ci fosse oltre il legame affettivo anche la rappresentazione, attraverso uno o più simboli (punte o linee spezzate), della tensione che aleggia in ogni specifico 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.

**Ripetizioni:**

**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 dettagli. Da questa caratteristica è sorta poi la riflessione: vorrei passare da forme “complesse” ad altre nuove più semplificate che siano rappresentazione dell'essenza alla base di quella 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: notare attraverso un disegno la realtà di come percepisco una relazione ha un effetto chiarificatore che nel tempo mi ha fatto continuare ad osservare, guardando realmente l'altro per quello che è, con una tendenza all'onestà di sguardo, senza far finta di non vedere.

**Eventuali nuovi propositi:** semplificare ed essenzializzare, da ripetere la sperimentazione anche con altre relazioni che sento importanti sia familiari, che di amicizia.

**Sperimentatrice:** Psiche

**Interesse:** capire il sistema di tensioni e di distensioni nelle relazioni, al fine di agire positivamente su di esse.

**Periodo di sperimentazione:** ritiro col gruppo al Parco di Attigliano. Luglio 2016.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ritiro col gruppo, al Parco di Studi e Riflessione di Attigliano.

**Registri di me e dell'ambiente:** sono state simbolizzate le seguenti relazioni.

Io e la mia coppia P. 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 Asceti. Siamo in tanti che si alternano e cambiamo.

Decido di approfondire la relazione con l'amico A.

Approfondimento: Relazione con A.

Con A. vedo la relazione tra il suo sentirsi subalterno 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 ridimensionarsi 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 nel mio 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 e un simile o condiviso modo di agire. A volte, come in questo caso, mi dico e credo che il rapporto sia reciproco e paritario, fino a quando non scopro che in realtà vi sono interessi divergenti che agiscono tacitamente e danno direzione alle diverse parti. Interessi e direzioni divergenti, che all'inizio di un rapporto non si conoscono o solo in parte, e che spesso "per quieto vivere" mentre si rivelano nella relazione si rimuovono o si manipolavano minimizzandole.

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 tra noi diventi qualcosa che non mi corrisponde.

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 rispetto alle circostanze attraverso l'uso della simbolica<sup>43</sup>.

**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 mio controllo, che nasce dal timore di non fare ciò che desidero perché attribuisco agli altri il potere di farmi fare ciò che non voglio, quindi per superare il timore, sposto il controllo sull'altro, ottenendo ancor più timore, in una escalation che si retro alimenta.

**Relazioni tra gli elementi:** il controllo in generale si esprime con una certa rigidità che si va auto alimentando nel circolo della sfiducia. Si è resa ancor più evidente come la presenza di un forte ego intorpidito non porti all'incontro con gli altri. Inoltre la perdita di questo tipo di controllo non porta necessariamente 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, finendo per "cosificarli".

**Sintesi:** la fiducia nelle relazioni non nasce dalla "performance" dell'altro, ma da una visione lucida di realtà e di possibilità: sicuramente non chiedere che un albero di pere faccia nascere le noci. La necessità di un certo controllo si alimenta di risentimento, che a sua volta è nato da false aspettative. È quindi per me importante imparare a convivere col fallimento delle false aspettative che non portano connessione e fiducia nelle possibilità di costruzione reciproca.

**Valutazioni successive:** la tendenza al controllo è continuata ma meno forte e presente, mentre vi è stato un retrocedere generale delle mie aspettative nelle relazioni di collaborazione a progetti comuni, disponendomi con maggiore apertura e senso della realtà.

Con A la situazione si è come bloccata per un certo periodo, dato che si erano create questa discordanza e disarmonia tra noi, questo stacco dovuto al blocco mi ha permesso di riformulare un atteggiamento e di fare un passo indietro rispetto ad alcuni campi di competenza svolti in maniera diseguale.

**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, per non creare distanza e scontro la cosa più valida per me è creare maggiore profondità affettiva e vincolo umano.

---

<sup>43</sup> Simbolica, espressa da Silo in vari scritti e discorsi, ripresa su "Autoliberazione" e su "Morfologia: segni, simboli e allegorie", in bibliografia.

## 5. La mia Grande Famiglia

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

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** comprendere le motivazioni che fanno sì che includa alcune persone nella mia Grande Famiglia, mentre altre le lascio fuori.

**Periodo di sperimentazione:** Cominciata nel ritiro di gruppo luglio 2016. Finita successivamente.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho lavorato alla sperimentazione in più occasioni dato che il tema “famiglia” per me è centrale e ingombrante. Dalla nascita vivo in un condominio abitato da soli familiari, a stretto contatto con genitori, fratelli, nonni, zii, cugini: ad oggi sono 52 le persone in totale che vivono a poca distanza l'uno dall'altro.

La sperimentazione ha avuto vari momenti:

1. ho incluso ed escluso familiari a partire da una sensazione di tensione o distensione, però questo non mi tornava fino in fondo. Approfondendo in me ho poi incluso tutti i miei familiari perché sono entrato in contatto con registri più profondi di appartenenza;
2. c'è stato un momento interiore di scelta quando ho incluso anche le amicizie, facendo appello alle sensazioni profonde del nostro legame affettivo.

**Registri di me e dell'ambiente:** nel fare la lista generale delle persone che mi circondano, per la maggioranza familiari, sono comparse diverse posizioni interne di chiusura o di apertura in relazione a chi mettevo dentro o fuori dalla Grande Famiglia. Rivedendo poi la lista degli esclusi, ho avvertito una certa tensione. Ho avvertito che la prima cernita è stata fatta più intellettualmente, ma quando ho rivisto l'importanza delle persone escluse e mi sono connesso emotivamente, ho preso contatto con la necessità interna di sentirli parte della mia Grande Famiglia scelta. Tutti i miei parenti stretti sono stati infine, inclusi perché sempre presenti e vicini fin da quando sono nato. Essi mi costituiscono al di là dei momenti vitali.

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

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** registro una differenza tra i legami familiari che essendo di “sangue” sono stati scelti dalla vita per me e quelli che, invece, apparentemente

scelgo durante la vita. In quelli familiari l'affetto esiste a prescindere delle affinità e dalle similitudini, mentre in quelli incontrati nella vita, sono molto forti le affinità. In entrambi i casi si arriva comunque alla stessa profondità affettiva.

**Sintesi:** non è detto che se ho tensioni con alcune persone a me care, queste non siano comunque importanti e fondamentali nella mia vita, questo è successo coi familiari. Mentre ho visto fondamentale la condivisione delle aspirazioni profonde per includere le amicizie in questa mia Grande Famiglia.

**Valutazioni successive:** uno dei temi che sto affrontando negli ultimi anni, è come uscire fuori da questa cerchia familiare ristretta e ampliarla fino ad includere tutti: il mio nemico, il mio contestatore, il mio futuro assassino. È uno sguardo poetico e amorevole che si sta muovendo e, quasi per inerzia, mi apro verso il mondo umano.

**Eventuali nuovi propositi:** far emergere in me, un registro più neutro verso l'appartenenza al mio mondo personale; rendere sempre più sfocati i miei limiti e quasi naturalmente sentirmi parte e far sentire tutti parte di un'unica Famiglia umana.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** comprendere il significato profondo che hanno per me la mia Grande Famiglia e la necessità di inclusione crescente.

**Periodo di sperimentazione:** Cominciata nel ritiro di gruppo luglio 2016. Finita successivamente.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** parte del ritiro al Parco di Studi e Riflessione di Attigliano, con passeggiate, riflessioni e meditazioni in Sala con gli altri componenti del gruppo ed altri momenti nel mese successivo.

L'elenco delle persone, l'ho fatto prima dell'esperienza. Nel fare l'esperienza non ho pensato a ciascuno singolarmente: ho intenzionato e chiesto di entrare in contatto con loro. È sorta una energia e ho riconosciuto che fosse la mia Grande Famiglia.

Ciascun componente della mia Grande Famiglia ne fa parte per alcune, per tutte o solo per una delle caratteristiche che ho individuato e riportato di seguito e la presenza di ciascuno non è determinata dal tipo di rapporto che c'è tra noi. Invece, il filo rosso con ognuno è il registro di ampliamento, la certezza di aver appreso qualcosa di veramente prezioso che mi connette alla Forza luminosa che è in me e negli altri, l'umanità dell'altro. In alcuni casi l'ho compreso subito, in altri successivamente.

Nella mia Grande Famiglia è inclusa anche la mia famiglia di origine. Inoltre non ci sono solo singoli individui, ma "comunità umane" associate a determinati luoghi fisici. Si tratta di strutture esposte a quotidiana violenza e in cui ho vissuto esperienze che hanno ampliato il mio senso di solidarietà verso l'umanità dell'altro. Malgrado l'accumulazione di atti quotidiani di violenza e disintegrazione, li sento luoghi luminosi e avverto che la ricerca del Sacro, nonostante tutto, non ne sia oscurata.

### *Caratteristiche della mia Grande Famiglia:*

- la carica affettiva verso ciascuno
- osservo che sono relazioni che mi umanizzano, nonostante in alcune si evinca una direzione di vita molto diversa dalla mia e purtroppo disintegrante. Sicuramente il motivo non è relazionale solo a come l'altro si muove, ma a cosa sento che mi trasmette e a come mi sento io grazie alla sua vicinanza. Ho chiaro che ci stiamo scambiando qualcosa che ha a che fare con il senso della vita. Qualcuno non è più in questo spazio e in questo tempo, mentre altri fanno parte di contesti sociali del passato
- ognuno di loro, per motivazioni diverse, mi riconduce alle mie aspirazioni più elevate, mi aiuta a rinnovare la fede nella ricerca interiore e nella necessità di avanzare con libertà
- ho sentito di ri-conoscerli, come quando ritrovi qualcuno che hai incontrato nel passato, ma non ti ricordi più in che circostanze
- la vicinanza di alcuni di loro favorisce in me il sorgere di gioia e gratitudine.

**Registri di me e dell'ambiente:** la fluidità con cui ho richiamato ciascun componente della mia Grande Famiglia mi ha restituito una sensazione di felicità. Ciascuno mi appare sorridente e birichino, generando un clima allegro e leggero.

Ho sentito una grande commozione interna accompagnare l'atto dello scegliere ciascun componente della mia Grande Famiglia, ed è sorta una sensazione di innamoramento, di desiderio di accedere ad un'altra dimensione interiore in cui sentirmi fusa e in unità con loro.

Prima esperienza: è stata molto bella e commovente, simile a un'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 è salita fino al cuore, il battito cardiaco si è accelerato e nello spazio di rappresentazione ho visto una luminosità diffusa, priva di immagini visive. Ho iniziato a sentire un'intensa energia venire da dentro il mio corpo, accompagnata da formicolio e una sensazione di elettrizzazione. Ho portato le mani al cuore e sono sorte commozione e calda allegria. Mi sono sentita rinascere, rivitalizzarmi, in completa unità con loro.

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.

I momenti di sperimentazione sono stati caratterizzati da un elevato livello di attenzione su cosa stava avvenendo dentro e fuori di me. Sentivo, inoltre, il corpo rilassato, ma presente, tonico e irradiante. Ho sentito uno stato di apertura, gioia, umiltà, unità con gli altri e una grande carica energetica.

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

La sensazione chiara di ricevere impulso e sostegno da loro in momenti di necessità, col registro di un'onda di Forza provenire dal profondo di me.

**Impedimenti e resistenze:** ove ho incontrato resistenze, ho sentito chiaramente che fossero rappresentate da qualcosa che non dipendeva dall'altro ma che io facevo fatica a mollare e verso cui loro mi richiamavano l'attenzione, in modo più o meno intenso. In nessun caso ho sentito che la resistenza potesse essere attribuibile all'altro, in quanto ogni volta che andavo a fondo, scoprivo che l'altro non c'entrava più nulla, che si trattava di qualcosa con me stessa.

**Ripetizioni:** la mia Grande Famiglia ha che fare con la luminosità e un registro di ampliamento, unità, gioia e conforto. I registri della sperimentazione si sono ripetuti ogni volta, generando uno stato di energizzazione generale e di futuro aperto, che si sono protratti nel tempo.

**Relazioni tra gli elementi:** ho osservato che l'indebolirsi del registro di connessione con la mia Grande Famiglia, sorge in concomitanza con l'intensificarsi del registro di isolamento: come il rovescio di una stessa medaglia.

Quando sento di star rendendo troppo esclusivo l'accesso alla mia Grande Famiglia, di star alzando barriere, ho una sensazione fisica di contrazione su me stessa e irrigidimento.

La condizione di esserci costituiti come individualità singole, 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".

**Sintesi:** la mia Grande Famiglia è parte essenziale della mia dimora interiore, che non è un luogo fisico, ma una intima dimensione di raccoglimento e dialogo silenzioso con la Luce che mi abita e irradia Forza, direzione e Senso nel mondo, attraverso tutta la mia persona che include la rete umana che mi costituisce.

Parlando di dialogo silenzioso intendo una pratica che ho scoperto ripetersi in me più o meno come un rito. I passi che si ripetono solitamente sono:

- una invocazione di luce sulla persona,
- un'espressione dei sentimenti che sento verso di lei
- un incoraggiamento affinché si connetta al suo profondo
- una bolla di energia in cui siamo inclusi entrambi e un senso di protezione dell'altro e preziosità per la mia vita.)

L'esperienza con "La Mia Grande Famiglia" si è mostrata rivelatrice, nel cogliere con maggior accuratezza il registro di isolamento, come si manifesta in me e quali effetti siano ad esso riconducibili. Un indicatore del registro di isolamento è l'amplificarsi di una sensazione di sconnessione dal "sentire" che va dalle sensazioni, alle emozioni e all'affettività. Il cuore è ovattato e in tal caso mi accorgo che non c'è posto per nessuno, proprio come non c'è per me stessa. Per me il "non sentire" è peggio del buttar fuori qualcuno. Mi sento morta, mi percepisco un automa. Un'emorragia di vitalità, è orribile. Invece lo stato interiore di apertura incondizionata fa crollare ogni impedimento, cambia



il mio sguardo e riesco ad innamorarmi di tutti come nella sperimentazione “Innamorarsi di tutti”. L’aver sperimentato sempre più direttamente l’illusorietà e l’inconsistenza delle barriere che mi separano dagli altri, mi ha facilitato il contatto con il Profondo. Da ciò la consapevolezza che, potenzialmente, tutti (anche quelli che ancora non ci sono) hanno le caratteristiche per entrare a far parte della mia Grande Famiglia e che il loro accesso dipende principalmente da me e dal predisporli a far sorgere:

- l’apertura incondizionata del Cuore
- la capacità di entrare in contatto con la Sacra essenza che mi unisce agli altri e alla Vita.

Inoltre questa sperimentazione è stata un’occasione particolare per dare impulso al percorso disciplinare, poiché si sono scardinati gli impedimenti che sentivo.

Nel richiamare la mia Grande Famiglia spesso mi sorge anche l’immagine della mia Guida Interna bambina.

È sempre più evidente che tutte le sperimentazioni sono connesse da un comune intento. Si danno in uno Spazio Interiore, in cui la percezione del tempo è molto dilatata e quella dello spazio perde una connotazione definibile. Mi sembra che sia trascorso un tempo lungo, ma si tratta di attimi. Come nei sogni.

Per me questa sperimentazione ha contribuito ad ampliare la consapevolezza che davvero ognuno è unico, eppure portatore di significati e messaggi universali e che il senso di questo sfugge alla nostra comprensione umana ma non alla nostra dimensione trascendentale.

**Valutazioni successive:** dopo aver fatto diverse sperimentazioni e in particolare attraverso quest’ultima, ho osservato che effettivamente per sentire l’altro sia determinante predisporli all’apertura e all’accoglienza.

Mi sono resa conto che la mia vita è costellata di momenti in cui ho ricevuto dalla mia Grande Famiglia, la Forza per agire con visionaria coerenza in momenti decisivi e determinanti. Oggi mi sento ancor più grata e riconoscente verso questa comunità interiore che mi costituisce e quotidianamente mi accompagna.

Mi ha procurato conforto, speranza e una sensazione di preziosità, ritrovare nella mia Grande Famiglia, persone di ambiti lontani dal mio quotidiano, ma vicini a me per vie apparentemente improbabili.

Da quando ho fatto l’esperienza, mi sono accorta che al sentire impedimento verso qualcuno mi sorge una necessità di inclusione. Dico a me stessa: “dammi un motivo valido per cui lei/ lui non può entrare”. È un fatto comico perché puntualmente quando lo trovo, poi crolla, ne trovo un altro e crolla anche quello, in quanto mi si rivela la sua inconsistenza e il suo legame con le mie paure e ferite e le mie credenze non costruttive. Insomma ancora non ho trovato un motivo veramente valido per cui qualcuno non possa entrare a far parte della mia Grande Famiglia! In altre parole sento che non ha confini. Per darmi un aiuto a dissolvere le mie barriere, richiamo lo sguardo di innamoramento: infallibile!

La mia Grande Famiglia è il ponte che mi unisce all’umanità, e questa sperimentazione rappresenta il passo che mi ha fatto sentire la Riconciliazione come tema centrale, ispirando l’attivazione del processo verso alcune persone.

**Eventuali nuovi propositi:** includere nella mia Grande Famiglia le persone con cui ho iniziato il processo di Riconciliazione.

Dare ascolto alla necessità di inclusione che sento costituirmi molto profondamente, perché attraverso questa sperimentazione mi si è confermato il sospetto che la sua comprensione, rappresenti un'ulteriore chiave di volta verso la Nazione Umana Universale.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**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:** Cominciata nel ritiro di gruppo luglio 2016. Finita successivamente.

Descrizioni di situazioni e condizioni: la sperimentazione è stata iniziata in un ritiro fatto con il gruppo di sperimentatori di questo lavoro. Si è protratta poi per tutto il mese. Durante il ritiro ho stilato un elenco di persone che includo nella mia Grande Famiglia, ma poi durante il mese ho aggiunto persone che non avevo incluso, perché erano come al confine, intorno a questa Grande Famiglia, come su una soglia. Il lavoro fatto durante il mese mi ha permesso di far entrare pian piano queste persone. 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 di me e dell'ambiente:** dove ubico la mia Grande Famiglia? Quando mi connetto alle persone della mia Grande Famiglia, le visualizzo in una corrente di energia che va dal cuore al centro della fronte. In un flusso di energia caldo e silenzioso.

**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. Durante il Periodo di sperimentazione queste persone sono state più presenti nei sogni.

**Impedimenti e resistenze:** ci sono persone che sono ancora sulla soglia di questa famiglia e alcune che sento che vorrebbero in qualche modo esserci, nel senso che percepisco che queste persone vorrebbero più spazio nella mia vita. Ma in qualche modo le tengo volutamente sulla soglia. Sento che alcuni dei punti per me essenziali per stare nella Grande Famiglia, non sono presenti nel rapporto con queste persone. Ciò mi impedisce di accettare totalmente la loro presenza nella mia famiglia interiore.

**Ripetizioni:** durante la sperimentazione si è ripetuta, spesso, la sensazione di chiusura verso alcune persone. La tendenza a lasciare alcuni sulla soglia e a non consentire loro di entrare. Questo ha a che fare con una ripetizione della mia vita quotidiana: alcune persone vorrebbero essermi più vicine ed io in qualche modo creo distanza.

**Relazioni tra gli elementi:** 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
- facilità a dare appoggio emotivo
- 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? Forse se basassi la sensazione di fondo di questa appartenenza sul percepire l'essenza dell'altro - e non la mia interpretazione dell'altro - tutto sarebbe più facile.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali 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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** chiarirmi su quali valori ho fondato le relazioni fra gli amici che ho scelto, fra le persone che fanno parte della famiglia di origine e fra i componenti di quella che ho formato. Ragionare sui motivi per cui vorrei eliminare alcune persone.

**Periodo di sperimentazione:** Cominciata nel ritiro di gruppo luglio 2016. Finita successivamente.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** le prime persone inserite nell'elenco sono state quelle che sia fra i familiari, sia fra gli amici frequento quotidianamente, sento o penso molto spesso. Ho elencato circa una ventina di persone tra familiari e amici. Quali caratteristiche hanno queste persone e perché le 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 persone si può ricominciare a parlare dopo anni allo stesso punto di dove c'eravamo interrotte. 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.

**Registri di me e dell'ambiente:** ho percepito registri d'incertezza e confusione sia nel decidere se mettere o eliminare dall'elenco alcune persone. Mi sono sentita in colpa quando ho deciso di togliere alcuni amici dalla lista. Quando rivedo la mia Grande Famiglia in un'immagine, appaiono tutti davanti a me, in piedi, allegri, con le braccia aperte. Io li sento tutti vicino, mi circondano con grande allegria, tutti uniti.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): alcune persone inserite nella mia Grande Famiglia sono state oggetto di pensieri, poesie, etc. poco prima della sperimentazione.

**Impedimenti e resistenze:** ho incontrato resistenze a escludere persone che potenzialmente avrebbero potuto far parte di questo elenco e sperimento verso di loro registri contraddittori di sfiducia.

### **Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** tutte queste persone, che spesso appartengono ad ambiti diversi, hanno degli elementi in comune. Hanno una forma di accoglienza emotiva verso gli altri ed io spesso faccio da ponte tra di loro per farli conoscere, perché ho sempre pensato che le belle persone si devono conoscere e frequentare, generando così energie positive.

**Sintesi:** mi sono resa conto che sono abbastanza esigente in generale, so che non c'è bisogno di alzare difese perché tutte queste persone hanno dimostrato affetto nei miei confronti. So che loro mi stanno dando e mi daranno protezione, senza giudizi e spesso anticipando le mie richieste.

**Valutazioni successive:** considerando alcuni aspetti di persone a me vicine, ho modificato la mia Grande Famiglia aggiungendo o perdendo qualcuno.

**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. Una condizione fondamentale è quella che devo andare io verso di loro, con un clima di apertura incondizionata.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**Interesse:** chiarirmi il significato di "famiglia", darle delle caratteristiche ed elencare chi sento ne faccia parte.

**Periodo di sperimentazione:** Cominciata nel ritiro di gruppo luglio 2016. Finita successivamente.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** al Parco di Attigliano con altri componenti

del gruppo di sperimentazioni, con un tempo dedicato a questo tipo di lavoro di circa 3 ore. 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 ho immaginato 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”, chi potrebbe farne parte e chi invece ne è fuori. Il metodo utilizzato è stato prima scrivere di slancio tutti i nomi che mi venivano in mente istintivamente poi ho utilizzato l’agenda telefonica per un lavoro più specifico sentendo chi volessi inserire e in che livello di profondità.

**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 alternate serenità oppure un velato senso di colpa a seconda che inserissi o meno la persona nel cerchio. Avrei avuto piacere ci fossero anche altri conosciuti 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”, non penserei né sentirei in questo modo se non li avessi conosciuti e non ci fossero quei precisi rapporti umani, al di là del livello di vicinanza che percepisco nella singola relazione.

**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.

### **Ripetizioni:**

**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 e 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 non sento più adesione.

**Eventuali nuovi propositi:** avere uno sguardo lucido senza aspettative.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

**Interesse:** cogliere il registro e i motivi che mi portano a sentire alcune persone come la mia “famiglia”.

**Periodo di sperimentazione:** Cominciata nel ritiro di gruppo luglio 2016. Finita successivamente.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** parte del ritiro al Parco di Studi e Riflessione 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 mia Grande Famiglia, riscatto alcune caratteristiche non uniformi:

- 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 per capire come e dove li ubico.*

Li ubico nel Profondo del mio cuore come una rete di fili luminosi che mi costituiscono. Mi sale di conseguenza tanta pace, forza, allegria e gratitudine per averli incontrati.

Al limite esterno del cerchio: eventuali altri familiari

Interessante è anche la lista di persone che ubico poco fuori dal limite dell’ambito, cerchio, 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 comuni a varie persone che le fanno entrare nella “famiglia”, sono diverse.

**Relazioni tra gli elementi:** nel vedere tutte queste decine di persone unite in me, vi è un piacere e una gioia di averli incontrati, mentre alcuni si conoscono tra loro taluni non sanno gli uni degli altri, eppure ciò che li unisce non è solamente il far parte delle mie amicizie, ma riconosco in tutti loro, il tentativo di costruire a loro modo 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 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, ma potrei forse definire spirituale, mi rivela come il legame con queste persone sia un bene prezioso da non dover trascurare, dedicando invece 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, anche se oggi è difficile e faticoso, vorrei dedicarmi a curare anche le relazioni con le persone ai margini della Grande Famiglia, che tuttavia non rientrano nel “cerchio”.

## 6. I miei antenati i miei successori

*Sperimentare se e come agiscono in me i legami con i miei antenati, i miei predecessori, vivi e morti. Vedere la linea di intenzioni che parte dal passato e immaginarsi questa linea che si perpetua nel futuro.*

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** osservare l'eredità complessiva che mi proviene dal ramo materno e quello paterno, per prendere coscienza di ciò che è arrivato a me e mi ha caratterizzato. Filtrare, poi con consapevolezza, gli elementi di questa eredità sostanzialmente energetica, scartando i meno evolutivi e incorporando i più evolutivi, al fine di lasciare il meglio alle generazioni future e alla Nazione Umana Universale.

**Periodo di sperimentazione:** da dicembre 2017 a gennaio 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** durante i giorni di sperimentazione ho chiesto alla mia Guida Interna che mi arrivassero intuizioni e segnali sui miei antenati e successori.

Ho sentito la necessità di recuperare le foto dei miei nonni, bisnonni e zii, come condizione importante per il lavoro ed ho chiesto a mio zio materno e al mio papà, di raccontarmi di questi antenati.

Raccolte le foto e le scene di vita dei miei antenati, ho avuto la possibilità di avere del materiale per passare alla seconda fase della sperimentazione.

Faccio quindi un buon relax e visualizzando le foto e le scene dei miei antenati chiedo, quindi, di parlarmi di loro. Osservo le loro vite come in una sequenza di immagini, focalizzando la mia attenzione su caratteristiche riscattabili (disponibilità e apertura verso il prossimo, allegria, leggerezza) e caratteristiche da abbandonare (senso del dovere, autoritarismo, attaccamento ai beni materiali, orgoglio). Mi annoto tutti gli elementi significativi.

Dopo questa meditazione, mi sono messo in ascolto dell'universo attendendo segni.

Le foto sono rimaste a disposizione e ogni tanto le andavo a rivedere, "comunicando" con loro e chiedendo sempre alle Guide di accompagnarmi.

Un giorno mi sono organizzato per andare al cimitero e visitando le varie tombe mi sono connesso ed ho ringraziato i miei antenati. Questa intimità affettiva è stata anche possibile grazie alla condizione di solitudine: per la prima volta andavo da solo in quei luoghi ed è ciò che mi ha permesso di dedicare il tempo necessario e di lasciarmi andare completamente. In questo compito mi sono sentito facilitato dalla cura che mio nonno paterno e mio padre sempre hanno riposto nel rapporto coi deceduti.

Grazie a questo approccio non ho sentito la necessità di chiedere ai parenti ancora vivi di raccontarmi degli antenati.

**Registri di me e dell'ambiente:** grande commozione, condivisa in quel momento con tutti i miei familiari presenti, quando ho recuperato le foto dei miei antenati, ho sentito un nodo alla gola, mi sono registrato bambino e indifeso.

In meditazione ho avuto sensazioni fisiche di contatto, di strette di mano, di abbracci, sono stato molto emozionato e commosso come se li incontrassi per la prima volta, sensazioni di energia al petto e al collo. Sensazioni molto vicine alle nostre cerimonie di Benessere.

Presso il cimitero c'è stato un grande trasporto emotivo, dove i riferimenti temporali si sono persi per un attimo e ho sentito molto vivida la loro presenza.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): sogno le due nonne come presenze in alcune scene in cui non erano protagoniste.

**Impedimenti e resistenze:** il rimandare di circa tre mesi l'inizio della sperimentazione. Registro una forte resistenza per il timore nascosto di tutto quello che poi si sarebbe verificato: un forte coinvolgimento emotivo, di tempo e di energie. Ho iniziato la sperimentazione quando ho accettato il mio coinvolgimento ed ho rifiutato di fuggire.

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:**



*Lato materno:* è la linea che più mi ha caratterizzato e che più ho riscattato, da lì accetto e faccio mia la necessità di essere vero, senza filtri, ironico e di prendere la vita per quella che è, alla giornata, un amore per la natura e per il buon cibo, di vivere la tavola imbandita come un momento di condivisione e di allegria. È dal ramo materno che riscatto la poca rilevanza dell'aspetto materiale della vita, oggetti, cose e beni in generale non mi affascinano, non mi identifico con essi, per questo a volte sento di non accettare il concetto di proprietà.

*Lato paterno:* il senso di appartenenza alla famiglia inteso come clan, rispetto per i genitori, questo saper vivere la comunità e comprendere la diversità dei singoli e che da soli non si va da nessuna parte.

Nello specifico risiedono in me i seguenti tratti:

*Nonno paterno:* riscatto il senso di dedizione alla famiglia, la necessità di un silenzio interno, il parlare poco o solo per cose necessarie. Rifiuto l'autoritarismo.

*Nonna paterna:* riscatto una spiritualità esoterica. Rifiuto la troppa importanza all'immagine di sé.

*Nonno materno:* non conosciuto. Riscatto il suo coraggio.

*Nonna materna:* riscatto il suo senso di accoglienza, di disponibilità, di apertura, la generosità e l'amore per la cucina. Rifiuto il suo prediligere l'uomo alla donna.

*Zia materna:* riscatto lo spirito molto religioso.

*Mamma:* riscatto la cultura dell'ospitalità, il senso materno molto forte, la disponibilità all'ascolto e gentilezza. Amore e dedizione viscerale verso i figli. Rifiuto la sua riluttanza verso il cambiamento e la spiccata pigrizia.

*Papà:* riscatto l'importanza che dà all'amicizia e la dedizione per la famiglia. Rifiuto la troppa importanza all'immagine di sé.

### **Cosa lascio**

Le linee che provengono dai miei antenati si incrociano in me e giungono alle mie due figlie.

*Figlia/o:* vedo la caratteristica che le cose che fa devono avere dei significati, si fa delle domande esistenziali. È intuitiva e molto sensibile agli altri. Capacità di ascolto. Animo artistico e ironia.

*Figlia/o:* in lei rivedo molto i tratti caratteriali di mia sorella e di mio padre. Ci tiene all'immagine di sé, ma al contempo è sensibile verso le persone in difficoltà e riesce a superare le loro difese per dargli affetto e vicinanza. Animo artistico nella pittura.

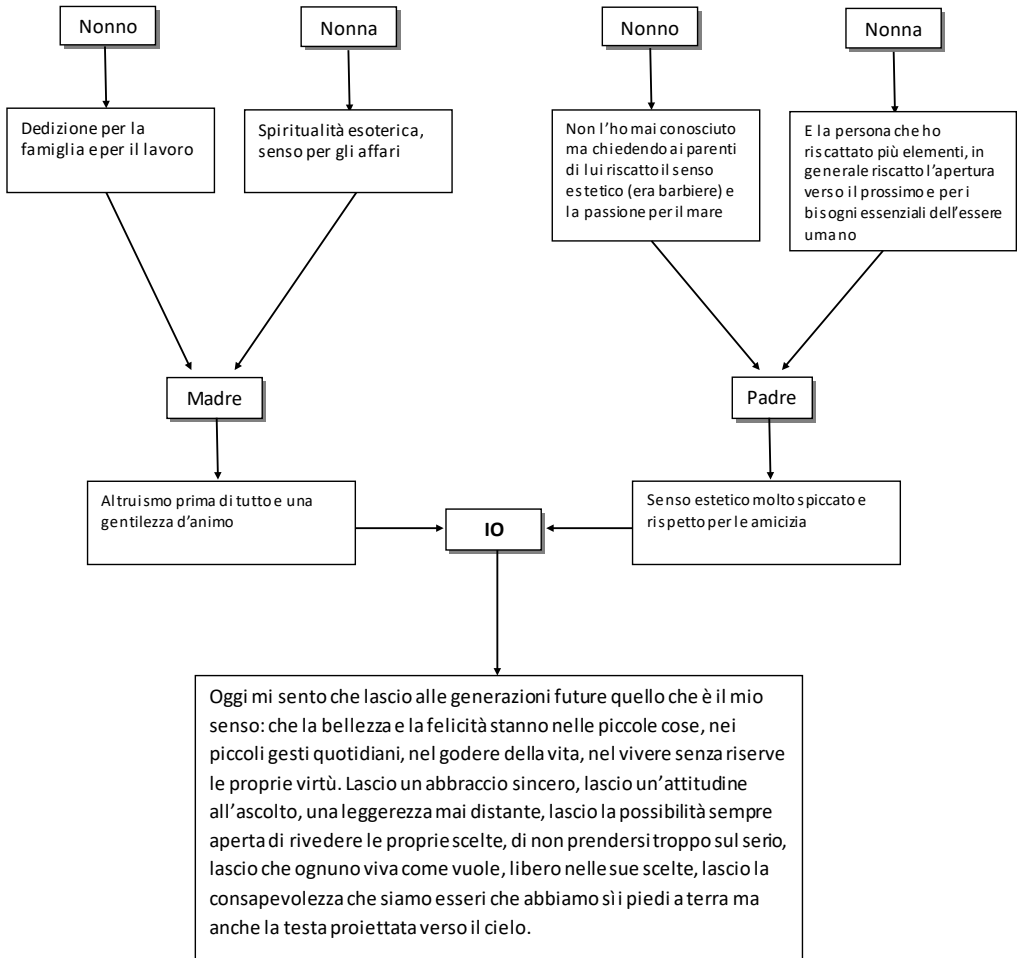
In sintesi posso dire che la passione per i piaceri della vita, l'accoglienza, l'essere verace e concreto sono virtù che riscatto dal ramo materno invece la mia spiccata spiritualità,

il comprendere le dinamiche del gruppo, il senso della famiglia, mi vengono dal ramo paterno.

**Sintesi:** prima di questa sperimentazione avvertivo che noi siamo i nostri antenati e in generale le generazioni che ci hanno preceduto, ma con questa esperienza ho potuto osservare le linee emotive che sono giunte fino a me dai miei antenati diretti. La meccanica delle influenze si è resa palese e per la prima volta con questa chiarezza, mi sono trovato a scegliere, bloccando gli aspetti che non sento evolutivi e valorizzando ciò che invece sento essere importante e che voglio trasmettere ai miei successori. C'è stato, infine, un matrimonio tra quello che sono biograficamente e quello che scelgo di essere, facendo nascere in me qualcosa di nuovo in cui possano convergere armonicamente le caratteristiche giunte a me dai due rami materno e paterno e le mie continue esperienze e apprendimenti.

**Valutazioni successive:** ad oggi mi rendo conto che alcune comprensioni fondamentali che mi hanno permesso di avanzare si sono date grazie al fatto di aver rivisto a distanza di tempo la mia esperienza della sperimentazione e che senza questo sguardo distaccato, dall'alto, molte cose mi sarebbero sfuggite.

**Eventuali nuovi propositi:** sto osservando che ciò che ho ereditato non è stato solamente meccanico, ho scelto nella mia vita di curare e abbandonare tante cose di me e del mondo. Desidererei lasciare alle generazioni future quello che è il mio Senso: che la bellezza e la felicità risiedono nelle piccole cose, nei piccoli gesti quotidiani, nel godere della vita, nel vivere senza riserve le proprie virtù. Sento che lascio un abbraccio sincero, lascio un'attitudine all'ascolto, una leggerezza mai distante, lascio la possibilità sempre aperta di rivedere le proprie scelte, di non prendersi troppo sul serio, lascio che ognuno viva come vuole, libero nelle sue scelte, lascio la consapevolezza che siamo esseri, sì con i piedi a terra, ma anche la testa proiettata verso il cielo.



**Sperimentatore:** Raziel

**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:** da marzo 2017 a 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 di ogni linea familiare. Ogni volta che ho approcciato alla sperimentazione ho fatto relax, poi ho richiamato i miei antenati; ho sentito arrivare gli antenati materni: i nonni, i loro fratelli, i bisnonni, sia le persone ancora in vita che quelle non più in questo spazio-tempo. Tutti si sono posizionati dietro la mia spalla sinistra e lo stesso è avvenuto con gli antenati di mio padre dietro la spalla destra.

**Registri di me e dell'ambiente:** 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, 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 (persone di famiglia e non) 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. Questo mi ha creato resistenza nel sentire presenti alcuni miei antenati. Ho necessità di integrare e riconciliarmi.

**Ripetizioni:** ogni volta che ho ripetuto questa sperimentazione, ho sempre avuto la sensazione che i miei antenati mi proteggessero, ma che, 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. Mi hanno anche creato le condizioni per far nascere 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 per contrasto, soprattutto dal fatto che sento forte di fondo, soprattutto nel ramo materno,

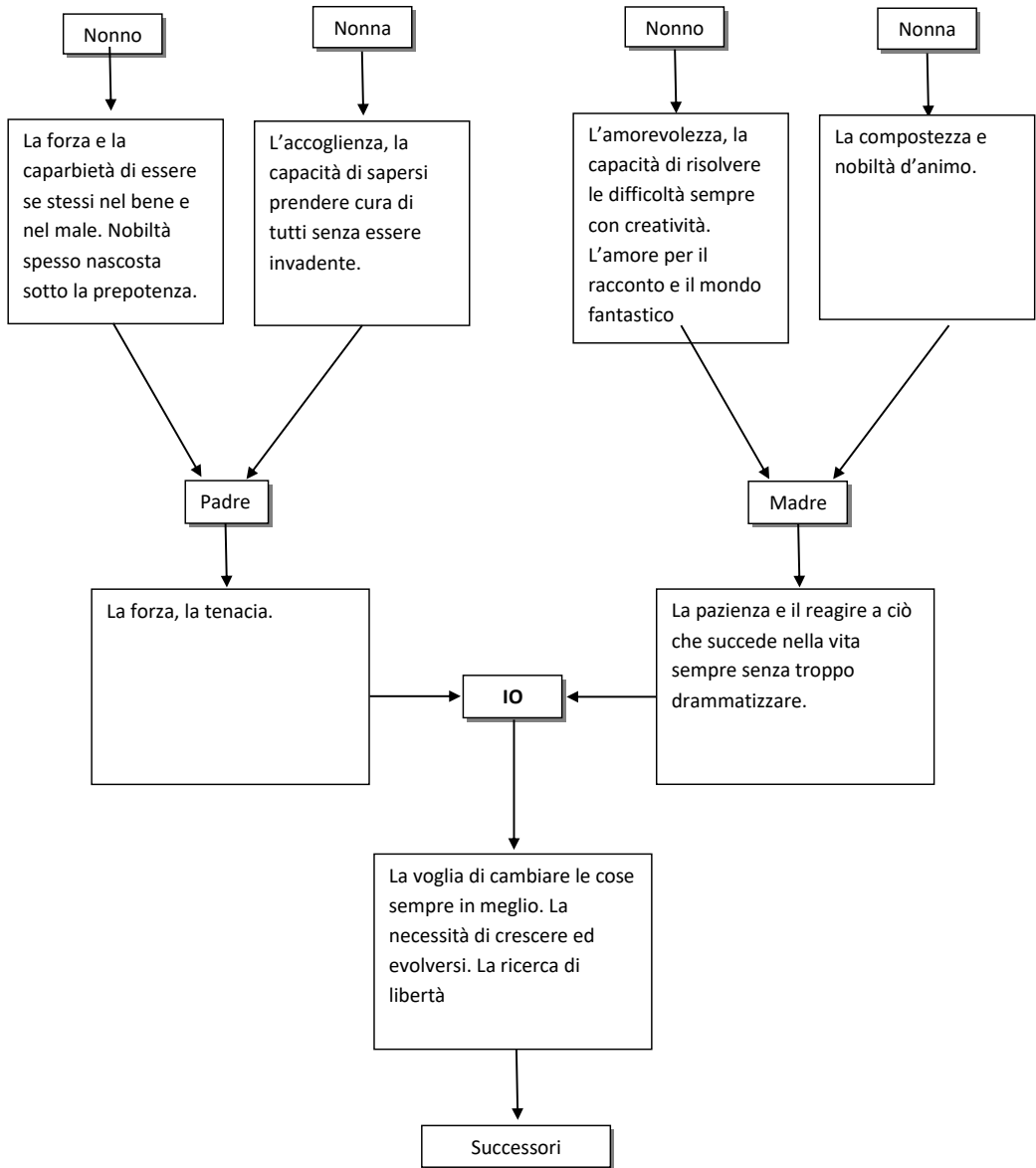
la voglia di conservare a tutti i costi ciò che si ha. Cosa che non condivido. Mio padre ha cercato negli anni di rompere con questa conservazione forzata dello stato delle cose, ma non è riuscito nell'intento, forse anche a causa della sua ansia di fondo che poi lo porta ad appoggiarsi alla tendenza 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 dato una impronta che io esprimo nella paura di rimanere bloccata nelle decisioni che prendo, senza libertà di fare ciò che voglio. 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.

**Sintesi:** 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 in loro. Vedo che quello che riesco a passare è la voglia e la possibilità di cambiamento.

**Valutazioni successive:** 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.

**Eventuali 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. E per i successori: fare più attenzione all'intenzione con cui mi rapporto a loro.

Forse è il caso di fare le Costellazioni Familiari.



**Sperimentatrice:** Afrodite

**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 situazioni e condizioni:** 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 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 loro 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.

**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:** spesso non affronto situazioni in cui debbo manifestare pubblicamente questa mia capacità creativa ereditata dalla mia famiglia, per timore di mettermi in gioco a meno che non mi venga richiesto in modo esplicito.

**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 nello stile di vita quotidiano e in quella materna nel commercio e nell’impresa.

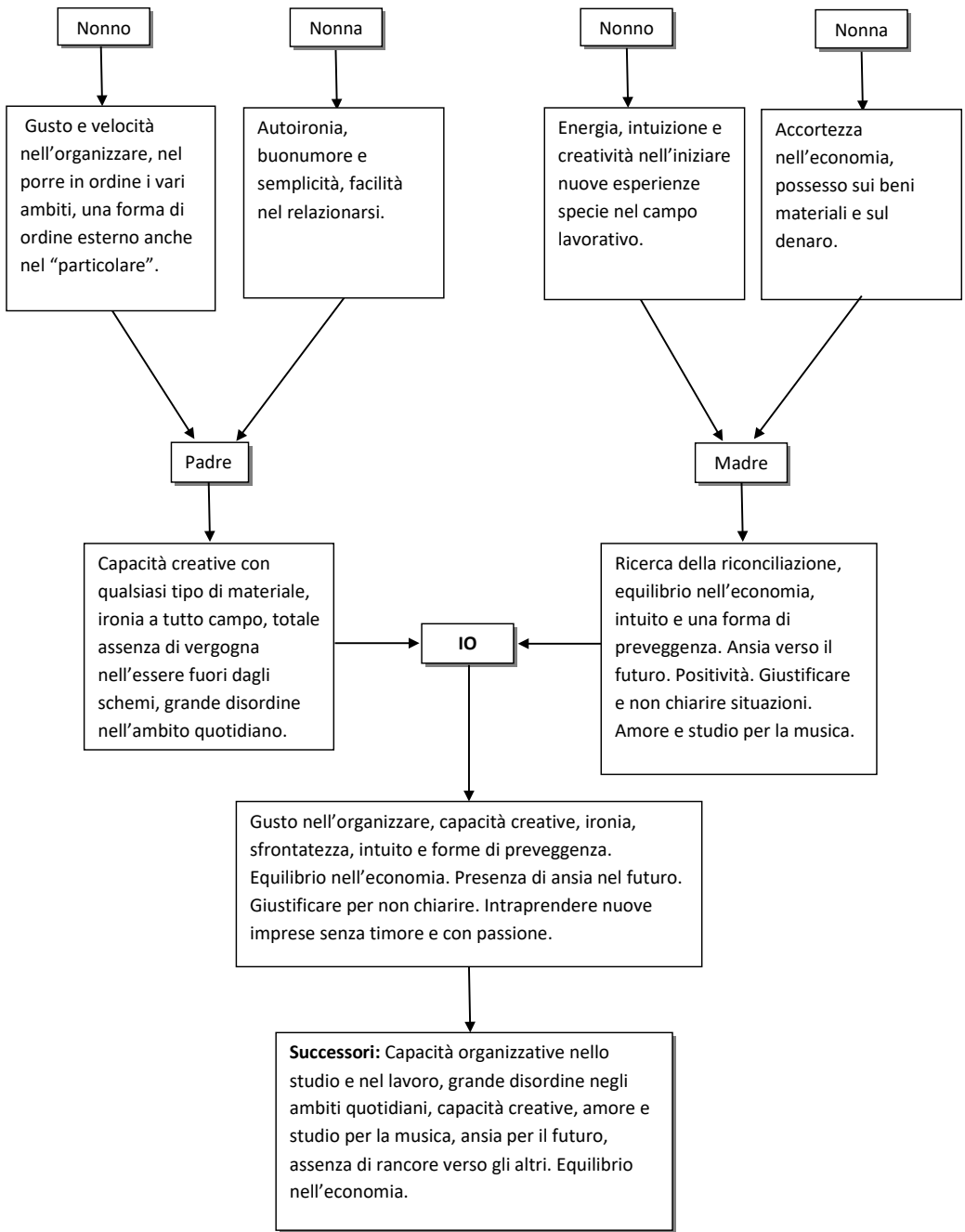
**Sintesi:** ho individuato la linea che dai miei nonni paterni e materni e dai miei genitori mi ha portato a riconoscere in me la capacità creativa che in una forma proviene dalla famiglia di mia madre e da un’altra, più simile alla mia, viene da quella di mio padre. Da

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 su fatti e 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, sia in modalità meno evidenti, alle 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 e creative che mi sono state trasmesse, che potrebbero essere di stimolo ad altri e che vivo, spesso, in forme private per timore di mettermi in gioco.





**Sperimentatrice:** Vesta

**Interesse:** l'interesse è stato quello di tentare di riconoscere i segni sacri di un eventuale eredità emotiva ed energetica nelle due linee familiari (materna e paterna).

**Periodo di sperimentazione:** giugno 2017/gennaio 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** da molti anni ho compresente il tema dei miei antenati con particolare interesse alla conoscenza biografica dei 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 con vari parenti direttamente a casa loro oppure in situazioni con più persone dove si dava la possibilità di una chiacchierata intima, io e loro. In molte occasioni le conversazioni si sono date senza la mia intenzionalità esplicita però mi sono subito attivata laddove ho visto uno spiraglio di dialogo. Non ho mai forzato ma ho lasciato raccontare ed è bastato 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 fissare nel tempo il fatto di cui si parlava, attraverso il racconto, rendendolo nuovamente reale e non soggetto all'oblio del tempo. I racconti andavano oltre il ramo principale della mia famiglia, si allargavano sui loro cugini e 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 qualcuno disposto ad ascoltare quello che appartiene al loro passato ed esistenza. Nella fase di raccolta delle informazioni mi sono sentita "custode" di qualcosa che viene da prima di me e continuerà oltre me. Riconosco che da sempre ho avuto gusto e piacere ad ascoltare i racconti del passato della mia famiglia e con questa sperimentazione è fortemente riemerso anche il mio gusto nel raccontare ad altri della famiglia ciò che avevo ricevuto, contribuendo così a tenere viva la fiamma della comune memoria.

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 influenzato la mia vita: molte mie scelte 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 la medesima sensazione anche con i figli di molti amici che vedo crescere anno dopo anno e sui quali sento di avere un raggio di influenza.

***Cosa rintraccio in me dalle due linee familiari***

Linea materna: non voglio alimentare la violenza fisica e psicologica, diffidenza, poca amorevolezza, denigrazione, invidia, possesso economico; voglio alimentare la tenacia, la curiosità, la voglia di fare, il dare senza aspettative e il coraggio al di là dell'esito.

Linea paterna: non voglio alimentare accondiscendenza acritica, codardia; voglio alimentare la bontà, la solidarietà, humor, tendenza all'inclusione, affettività espressa nel dialogo e nelle azioni, generosità;

Cosa lascio:

- a chi? in primis penso sempre ai miei nipoti, motore di tante scelte vitali;
- sento di lasciare l'intenzione e la caparbieta che nonostante il fallimento, nonostante l'umore talvolta sia dei più opprimenti e pessimisti continuo, nonostante tutto continuo a pretendere di voler vivere con Senso;
- la fallibilità esiste e non è un problema in sé: siamo umani e siamo costituiti in modo tale da fallire e rialzarci, se decidiamo di farlo è sempre con maggior forza;

**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 personale, che si retro-alimenta 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 dello stesso episodio, tra loro a volte anche in contraddizione. Ho registrato tutto ciò come un elemento inevitabile che non ha interferito con la sperimentazione: l'interesse non era la verità dei fatti ma cogliere il clima generale in cui si sono mossi gli attori della mia famiglia.

**Relazioni tra gli elementi:** ogni parente racconta la "sua" storia ed oltre gli eventi mi è arrivato forte un senso di appartenenza e radicalizzazione sia con le persone sia con i luoghi.

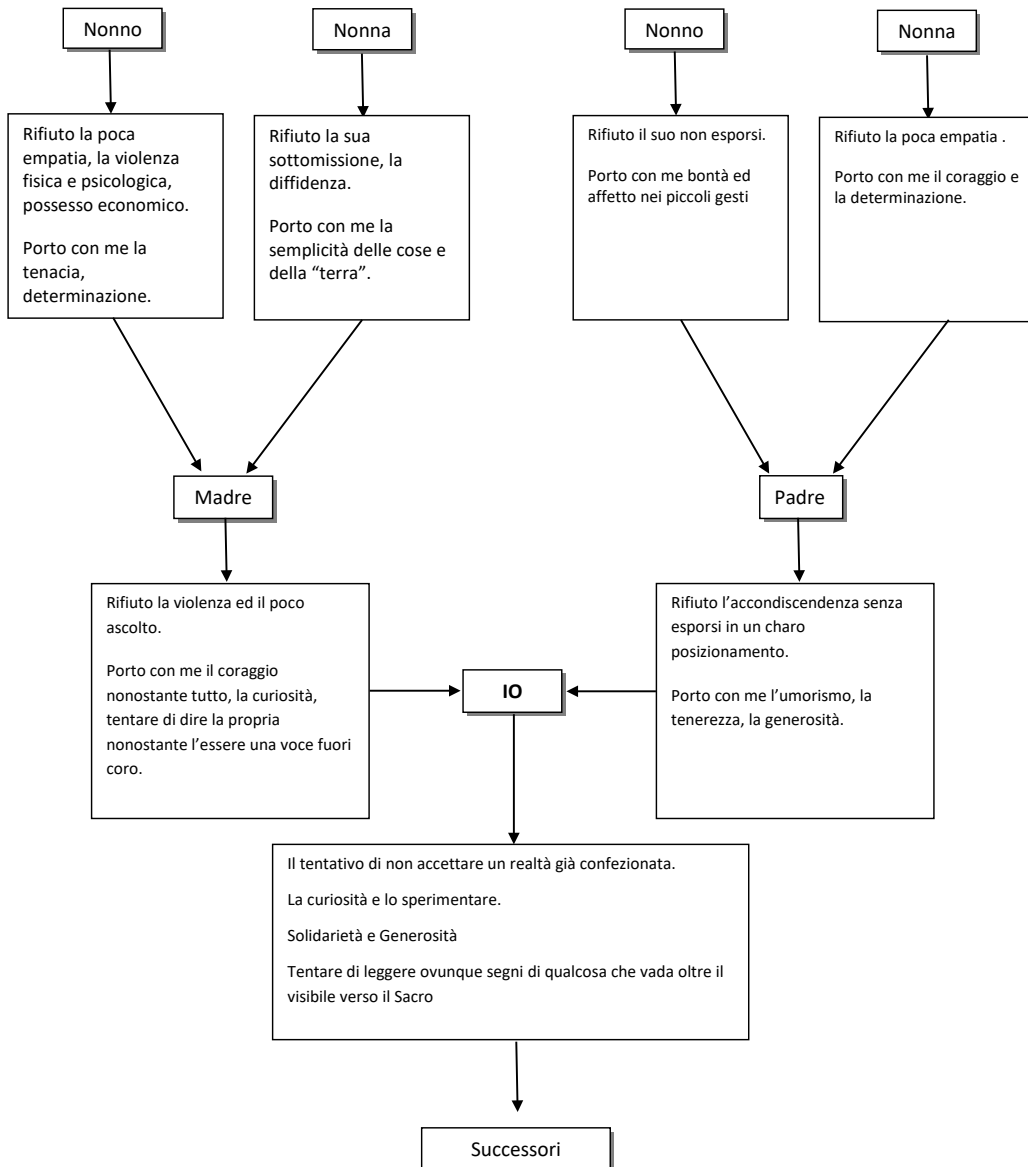
Ho percepito per la prima volta l'esistenza di una "storia" familiare prima di me e prima dei miei genitori, che ci ha preceduto e in cui sono coinvolte decine di persone. Sono sorti in me tanti quesiti ed anche la consapevolezza e il dispiacere di quanta storia familiare sia andata persa e con essa la possibilità di ri-conoscersi.

**Sintesi:** si è reso palese ciò che percepivo da tempo come sensazione di base: l'indissolubile legame coi miei predecessori e di conseguenza tra me ed i successori. Ho intuito come un filo rosso che ha motivato le mie scelte cercando di non creare fratture e di portare avanti decisioni vitali che fossero quanto più in accordo ed armonia con la famiglia a me più vicina.

Nel sintetizzare le caratteristiche che ritrovo in me, dai 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? Mi rispondo che non sento siano solo i miei nipoti o altre persone che riconosco come tali, bensì 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 come mezzo di riconciliazione verso me stessa e verso altri (vivi e morti) ridando dignità alla memoria come possibilità di riscattare dal passato situazioni ed emozioni familiari.



**Sperimentatrice:** Psiche

**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 situazioni 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 sorge.
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 in tutto il lavoro, è che sto entrando in contatto con qualcosa di molto grande, per dimensioni, complessità e di sicuro, per 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 caso, proprio quella che mancava a mio padre e che i miei nonni materni 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 è sempre 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 e dai miei zii ho sicuramente preso: la simpatia del simpatico del gruppo; la precisione e la catalogazione come anche una certa pulizia e ordine delle cose del piano medio; 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, 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 quell'adesione rigida e fascista alla vita, e quella anaffettività tipica della famiglia.

Cosa lascio?

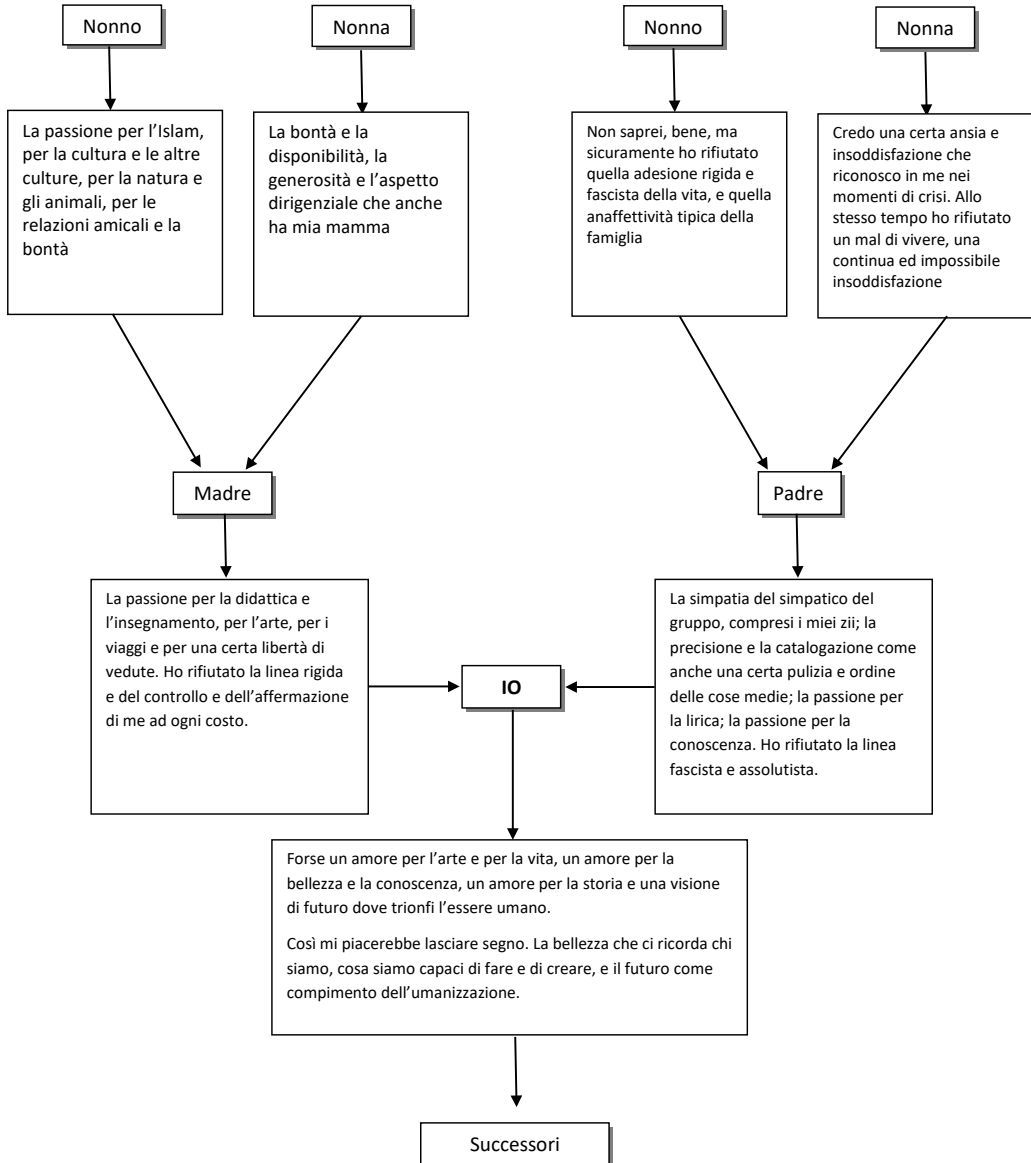
Se penso ai miei allievi, se penso ai miei amici, ai libri che lascio, quale proposito, quale immagine resta?

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:**





## 7. Un regalo

*Sentire che cosa proviamo per gli altri e descriverlo in una breve lettera, poesia, con un commento delle virtù o esprimerlo a libera fantasia. Esprimiamo il nostro sentimento in un regalo, anche modesto, creato da noi con semplicità e doniamolo con piccolo rito personale. Un regalo per:*

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

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** dare forma, con un regalo, al vincolo personale e ascoltare il registro che emerge.

**Periodo di sperimentazione:** gennaio - febbraio 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho fatto una lista di quattro persone con le quali sentivo che non c'era mai stata un'apertura profonda, in cui non sono mai stati toccati dei temi che sento importanti. Situazioni in cui non ero riuscito a manifestare un atteggiamento poetico ed emotivo.

Ho quindi deciso di scrivere delle lettere, a cuore aperto, esprimendo il mio sentimento, la riconoscenza, la necessità di ritrovarci, di riconciliarci e la voglia di ripartire da un altro livello, di ritrovarci uniti nelle cose essenziali. La scrittura è per me il mezzo sentito più adeguato rispetto ad altri tipi di canale per esprimere il senso del regalo.

Ho proceduto in questo modo: a casa, solitamente il mattino presto, per stare in un silenzio assoluto, inizio con una piccola meditazione in cui chiedo assistenza e accompagnamento alle mie Guide.

Mi soffermavo a riflettere con quali persone, care, sentivo mancasse qualcosa. Individuata una, facevo una cerimonia di Benessere cercando il contatto affettivo ed energetico, dopodiché appuntavo, in un quaderno, la bozza della lettera che avrei consegnato. Ho seguito lo stesso procedimento fino alla conclusione: per ogni persona la stessa procedura di ispirazione.

La lettera finale la scrivevo su un tipo di carta e di busta “speciale” che ho ricercato fino a quando non l’ho trovata, così come la penna usata per scrivere è stata per me significativa.

Le lettere sono ancora con me e immagino di consegnarle dando il giusto spazio, la giusta attenzione e dedizione, per sperimentare anche cosa possa avvenire in me nella consegna e non solo nella creazione.

**Registri di me e dell’ambiente:** durante la cerimonia ho vissuto il calare su di me di una calda sensazione di benessere, come se tutto intorno a me si compiacesse di quello che stessi facendo. Mi sono disteso profondamente, anche gli oggetti che mi circondavano hanno perduto i loro caratteristici richiami. Non mi dicono più “vieni, vieni a giocare con me”, mi lasciano fare. Sono connesso senza rumori e distrazioni.

Questo mi ha permesso di connettermi con quelle persone riscattando tutto il bene e il bello che ci unisce.

Uscito dalla cerimonia, nello scrivere la lettera ho avuto la netta sensazione di fare un regalo sentito senza formalismi. La scrittura è stata un flusso automatico che ho seguito con tutte le mie emozioni e commozioni. Nella stesura finale, avvenuta, a volte anche dopo tre meditazioni, ho sperimentato una profonda distensione.

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

**Impedimenti e resistenze:** nessuna.

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** avendo scelto due familiari e due amicizie, ho sperimentato un diverso coinvolgimento. Con gli amici la lettera ha avuto uno scorrimento più veloce ed è stata fluida e meno emotiva; coi parenti il coinvolgimento è stato più intenso, perché il rapporto è più contrastante e complesso. La stesura della lettera è stata un travaglio, ma anche il momento finale è stato di una distensione più completa.

Anche l’aspetto estetico, nella scelta della carta, della busta, dei caratteri e della lingua scritta è stato curato, molto vicino a una prosa poetica, perché essendo un regalo, ho sentito di dare un’importanza speciale affinché giungesse come una cosa preziosa.

**Sintesi:** la forma usata e le modalità impiegate per la realizzazione di questi regali sono state adeguate ai sentimenti e ai contenuti che desideravo esprimere. Ho sperimentato il contatto con la mia parte luminosa, quella che non ammette zone d’ombra, quella che mi vorrebbe in pace con tutti, quella che mi collega alla bontà e alla saggezza.

Questa sensazione così piena, durante la realizzazione dei regali, ha portato in secondo piano la consegna delle lettere perché gli obiettivi e l’interesse si sono compiuti già nella creazione.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** utilizzare questa sperimentazione quando la relazione con

le persone importanti della mia vita, sia in un momento di stasi, al fine di rilanciare il rapporto umano.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** manifestare vicinanza e disponibilità verso l'altro, evitando che gli impedimenti che sento mi separino dall'altro, sbarrino la strada all'incontro umano, a prescindere dalle scelte di reciprocità o meno dell'altro nei miei confronti.

**Periodo di sperimentazione:** marzo 2017.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** in questo periodo alcune situazioni intorno a me hanno fatto da amplificatori a timori e fragilità; ciò che mi procurava maggior sofferenza era il cedere e farmi condizionare dagli Stati Interni che si generavano. L'aver deciso di fare dei regalini ad alcune persone care, mi ha facilitata a mettermi in tema e, su questa scia, è nato il regalo per la persona che ho scelto per la sperimentazione. Gli atteggiamenti di questa persona risuonavano con alcune mie ferite biografiche e riconosco che per me il regalo ha rappresentato un tentativo di stare a cuore aperto e accoglierla nonostante tutto e di affrontare i miei mostri interiori.

Gli atti compiuti dopo aver creato il regalo:

- mi sono preparata invocando la vicinanza delle mie Guide Interiori e della persona che mi ha insegnato un rito di invocazione della Luce. Ho compiuto il rito invocando Luce sulla persona che avrebbe ricevuto il dono e recitando per tre volte: "tutto ciò che sorge in te e tutto ciò che giunge a te, si trasformi in Luce"
- ho scritto un bigliettino, come se lo scrivessi alla persona a me più cara, augurandole ciò che augurerei a me stessa
- il regalo l'ho creato con materiali riciclati e ha avuto un significato simbolico e allegorico, richiamando l'augurio contenuto nel bigliettino.

**Registri di me e dell'ambiente:** l'energia che si è creata con il rito di invocazione della Luce, è stata molto intensa e mi ha dato la Forza per portare a termine la sperimentazione. Creare e dare il regalo ha avuto effetto distensivo.

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

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** distinguere tra gli atti e colui che li compie, è in relazione per me con il riuscire a mantenere lo sguardo pulito verso le intenzioni dell'altro e non cadere nel vortice del giudizio. Ciò è stato essenziale per portare a termine la sperimentazione.

**Sintesi:** quanto più vado nel profondo, tanto più gli impedimenti perdono il volto dell'altro ed anche il mio, scoprendomi sempre più forte per affrontarli. Si è rinforzata la fede nel

fatto che io posso sempre scegliere da cosa far ispirare gli atti che compio. Mi chiedo, con cuore aperto, i miei atti da quale profondità sorgono, se da climi, tensioni, risentimenti, o da quello spazio quieto e luminoso che è dentro di me, che si espande un po' di più ogni volta che lascio che invada tutto il mio Essere e la mia vita. Per me la Nazione Umana Universale sorge dalla fede incrollabile in questa realtà interiore, e dal riuscire a sentire che è dentro di me come in ciascuno e in ogni "cosa" dell'universo e da qui, la possibilità concreta di celebrarla nell'agire quotidiano.

Sentire l'umano dell'altro manifestarsi in noi, la trovo un'esperienza potente che può davvero orientare i nostri atti, tanto da invertire la direzione disintegratrice che l'umanità ha preso tanto tempo fa. Questa fede genera atti e gli atti coerenti cambiano la realtà.

**Valutazioni successive:** questa sperimentazione ha rappresentato una dichiarazione d'intenti non solo verso me stessa, ma verso una compromissione con gli altri. Ciò ha contribuito fortemente a un mio cambio di sguardo, spostando fede e attenzione dall'esito dei singoli atti, verso le intenzioni che muovono me e l'altro. Dunque da una fotografia verso uno sguardo di processo, all'interno del quale ogni atto si colloca e mi aiuta a fare chiarezza sulla mia direzione di vita e quella degli altri, in modo solidale. Ciò mi sta facendo sentire la Vita sempre più un'esperienza rivelatrice.

Riconoscendo che la paura della sofferenza è tra i maggiori ostacoli che si frappongono tra me e gli altri; riscatto che in questa sperimentazione, ha agito con particolare consapevolezza, il Proposito di liberarmi da queste catene.

Questa sperimentazione, come la mia Grande Famiglia, per me ha rappresentato un timido e significativo atto nel processo di riconciliazione che oggi riconosco essenziale per la crescita mia e dell'umanità di ciascuno. Ho avuto modo di sperimentare che uno dei grandi impedimenti e sbarramenti all'incontro con l'altro, è stato l'accumulazione di tradimenti che ho compiuto verso me stessa nella mia vita; piccoli e grandi che siano, minano quel filo sottile che ci fa sentire in unità e armonia con noi stessi, portandoci a guardare noi stessi e gli altri con giudizio e ad attribuire colpe invece che responsabilità.

Sentire la profonda veridicità di questi registri e di queste comprensioni e il senso di liberazione e rafforzamento che generano, mi sta, via via, intenerendo il cuore e commuovendo di fronte alla miseria umana tutta, prendendo coscienza che anche in questo possiamo essere uniti e solidali.

Oggi sento che nulla può davvero fermare l'umana intenzione di evoluzione crescente, ma che essa può essere fortemente indebolita da una mancanza di fede interiore.

**Eventuali nuovi propositi:** fare un altro passo di riconciliazione verso me stessa, concludendo il processo di riconciliazione con la persona con cui ho fatto la sperimentazione.

## ***Seconda sperimentazione di Amore***

**Interesse:** entrare in contatto e cercare di dissolvere il registro di disinnamoramento: muro invisibile che mi impedisce di sentire l'altro con fluidità e armonia.

Contesto dell'Interesse: negli ultimi mesi, ho osservato in me, un registro che ho chiamato di disinnamoramento. Tale registro si manifesta in una sensazione di lontananza dall'altro. Quando rievoco la sua presenza attraverso immagini che fino a poco tempo prima erano affettivamente cariche, queste ultime appaiono come un film muto, privo di sentire. La vita dell'altro e la mia perdono di Senso e brillantezza, mi sento smarrita in un vortice che mi risucchia la vita. 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?".

**Periodo di sperimentazione:** da dicembre 2017 a gennaio 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho iniziato a creare per la persona scelta, un manufatto che allegorizzasse il messaggio che volevo trasmetterle. Il filo rosso erano le sue virtù. Nella realizzazione di una parte del regalo, ho coinvolto una persona cara e questo "fare insieme" è stato un'occasione per accrescere la tenera sintonia che c'è stata tra noi, sin dalla mia infanzia. Quando mi si è fatto chiaro il registro di disinnamoramento, l'esperienza ha preso una piega diversa.

**Registri di me e dell'ambiente:** questa esperienza ha liberato una immensa Forza. Ad un certo punto è avvenuto qualcosa di significativo, generato anche dalla concomitante sperimentazione "Comunicazione diretta". Al sorgere del pensiero: "Dove vado senza di lei?" ho letteralmente sentito disgelarsi la coltre di ghiaccio che avvolgeva il mio cuore e mi separava da lei. Ho sentito che non sarei mai potuta riuscire a coltivare la gioia e a morire riconciliata senza sentirmi unita a lei da un amore incondizionato. Ogni dubbio si è dissolto e ho sentito una Forza immensa sorgere e concentrarsi al centro del petto e lo spazio dentro di me si è fatto infinito.

È sorta una immagine visiva dalla potente carica affettiva ed ho sentito la sacralità e la saggezza dell'essere di Luce che vive in lei.

Una enorme tenerezza e una profonda speranza hanno avvolto il mio cuore, generando un pianto ristoratore. Mi sono sentita liberata. Il vero regalo lo aveva appena fatto lei a me. In quel momento ho sentito che la sperimentazione si fosse conclusa.

**Concomitanze:** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): illuminante e determinante per avanzare, è stata la chiacchierata fatta con lei, durante la sperimentazione "Comunicazione diretta".

**Impedimenti e resistenze:** il registro di disinnamoramento e la mancanza di carica affettiva verso la persona, hanno fatto emergere cosa generasse la mia difficoltà nel riuscire a trovare prima, e a connettermi poi, con le sue virtù. Tale condizione, dopo uno spiazzamento iniziale, mi ha messa di fronte a ciò che fosse veramente essenziale per me e che rappresentasse il mio reale interesse, attraverso il ripetersi della domanda interiore:

“Che vuoi farne della tua vita e della tua morte, davvero?”. Da qui la sperimentazione ha preso una piega inattesa e decisiva.

**Ripetizioni:** sperimentazioni concomitanti s’intersecano fluidamente e spesso in modo decisivo, contribuendo al buon esito l’una dell’altra. In questo caso è avvenuto con “Comunicazione diretta” e “Innamorarsi di tutti”.

**Relazioni tra gli elementi:** Il registro di disinnamoramento mi ha rievocato le domande che mi ponevo da piccola sul senso del mio esistere.

Mi sono resa conto che, l’impedimento nel portare a termine il regalo, fosse solo uno degli effetti del mio registro di disinnamoramento. Così ho compreso che fosse necessario spostare l’attenzione sulla necessità di fare dei passi previ, in modo da non rendere la sperimentazione sì un bel momento, ma del tutto episodico. Infine, ho messo in dubbio il fatto che la mia sperimentazione dovesse necessariamente concludersi con la consegna del dono.

Ho osservato che il registro di disinnamoramento, non è connesso ad una relazione specifica ma più ad uno stato interno, in quanto è sorto in situazioni e rapporti diversi tra loro.

Questa sperimentazione mi ha dato la possibilità di recuperare qualcosa di molto bello che mi ha accompagnata per la maggior parte della mia vita e cioè i registri di vitalità e allegria legati al rito del creare un regalo che faccia sentire alla persona per cui è stato pensato, quanto sia unica e speciale in sé stessa e per me.

L’esperienza fatta in “Comunicazione diretta” è stata determinante. Nei momenti di difficoltà, richiamare l’esperienza, mi ha fatta uscire dall’impasse.

**Sintesi:** La sperimentazione si è trasformata in un’occasione per un reale passaggio interiore! Ho compreso la radice del mio disinnamoramento: il terrore di una vita priva di Senso!

L’atto mentale di “fare il regalo” ha generato qualcosa di molto significativo, portandomi, passo dopo passo, verso ciò di cui avevo ed ho realmente bisogno per sentire la mia vita colmarsi via via di Senso: il Cuore aperto, incondizionatamente.

Ho compreso che il regalo più sentito che potessi fare a questa persona, fosse lasciarmi ispirare dalla nuova immagine di lei, sorta in me.

Ho osservato che è stato l’entrare nel vivo della sperimentazione che mi ha aiutata a chiarire il reale interesse che mi stava muovendo.

Questa sperimentazione ha contribuito ad avanzamenti in diversi ambiti della mia ricerca spirituale come la Disciplina e l’Autoconoscenza, relativamente a temi per me centrali quali:

- concentrazione e indirizzo della Forza
- il superamento dello sguardo disinnamorato e degradatorio verso me stessa e gli altri, e

del registro di separatezza, quali esperienze essenziali nel raggiungimento dell'Unità e nella comprensione del Senso della morte.

**Valutazioni successive:** Nel tempo, ho osservato che questa esperienza ha dato un'importante contributo al sorgere di uno sguardo rinnovato verso questa persona e nel dare un nuovo significato al nostro rapporto.

Grazie a questa sperimentazione e a "Comunicazione diretta", ho sentito umanizzarsi il mio sguardo verso gli altri, sperimentando una compassione più autentica anche verso me stessa e la mia storia biografica.

Ma il dono più prezioso l'ho ricevuto ad un anno dalla conclusione della sperimentazione, in un modo completamente inatteso, a ricordarmi che nulla è separato e che ogni attimo della nostra vita è prezioso e può riservarci doni.

Il dono è stato il sorgere di un intenso registro di gratitudine nei confronti della persona con cui ho fatto la sperimentazione, in modo completamente indipendente dalla sua condotta.

Questa sperimentazione ha contribuito a fortificare la mia sensazione secondo cui il linguaggio verbale non sia il più adatto ad una comunicazione profonda cuore a cuore. Ciò mi stimola ancor più, a coltivare nuove forme di linguaggio sottile come il dialogo silenzioso.

Il dialogo silenzioso si esprime in:

- una invocazione di Luce sulla persona,
- un'espressione dei sentimenti che sento verso di lei
- un incoraggiamento affinché si connetta al suo profondo
- una bolla di energia in cui siamo inclusi entrambi e un senso di protezione dell'altro e preziosità per la mia vita.

**Eventuali nuovi propositi:** avanzare nel processo di umanizzazione di questa persona, mettendo fede nella forza ed efficacia del dialogo silenzioso.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**Interesse:** sperimentare il senso profondo del dono. Cosa significa donare? Ha che fare con il prendersi cura? Cosa significa prendersi cura?

**Periodo di sperimentazione:** febbraio e 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 di me e dell'ambiente:** 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:** in entrambe le sperimentazioni, nel preparare il regalo per l'altro ho sentito gioia, simpatia per me stessa e possibilità di potermi prendere 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 a 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. La prima sperimentazione ha creato una rottura di dinamiche del quotidiano. Normalmente per fare delle cose pratiche ho necessità di trovare un senso, un contesto a quello che devo fare, altrimenti non mi risulta facile fare cose manuali quotidiane, fosse anche ripulire casa. Con questa sperimentazione invece ho sperimentato il modo di rendere "sacro" un atto quotidiano. La seconda sperimentazione invece mi ha dato la possibilità di riflettere sulla riconciliazione e sul comprendere in qualche modo la vita degli altri. In qualche modo, quindi, attraverso queste due sperimentazioni ho sperimentato un rapporto alchemico di trasformazione di me attraverso la materia.

**Eventuali 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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** 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 una carica emotiva positiva.

**Periodo di sperimentazione:** ottobre, novembre, dicembre 2016.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** comunicare quello che sento per gli altri non sempre mi riesce, a volte insorge un pudore, come se mi mancasse il coraggio di farlo. In diverse occasioni ho vissuto questo tipo di esperienza, in questo caso, per esempio, quando una persona cara ha deciso di trasferirsi 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 del distacco, in più di un'occasione, ho creduto 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:** quando ho saputo che questa persona si sarebbe trasferita, mi è sembrato riduttivo dirle che mi dispiaceva, che io le avrei voluto sempre 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 strofinata, 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.

**Impedimenti e resistenze:** nel creare l'amuleto ho avuto all'inizio dei dubbi. Forse era un oggetto troppo semplice, forse la persona non ne avrebbe compreso il significato?

**Ripetizioni:** posso considerare una ripetizione proprio il dono di un oggetto speciale, perché ho creato diversi regali e ho scritto dediche, poesie per persone care in occasioni precedenti alla sperimentazione in atto. Le parole che ho dedicato a queste persone hanno, a volte, descritto e sancito alcune situazioni di riconciliazione.

Relazioni tra gli elementi Questa pratica che mi rende facile la comunicazione di sentimenti tramite degli oggetti, ha fatto sempre parte di un mio stile di vita. In altre occasioni del mio quotidiano, infatti, quando faccio dei regali anche non creati con le mie mani, cerco di pensarli con dei significati intangibili che diano gioia sia a me, sia alle persone alle quali li dono.

**Sintesi:** il regalo-amuleto, forse, è stato più utile a me nel pensarlo, crearlo e donarlo che al destinatario. Molte produzioni ispirate (racconti o poesie) sono diventate un ponte di comunicazione fra me e le persone cui erano destinate, un tramite libero da risentimenti e con sapore di futuro.

**Valutazioni successive:** continuo con questa modalità nel preparare e pensare dei regali, perché mi dà senso questa forma del dono senza finalità consumistiche.

**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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**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 situazioni e condizioni:** ho messo l'attenzione nel cosa regalavo in relazione alla situazione vitale dell'altro, mettendo particolare attenzione alla modalità con cui 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 sua 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'emozione crescere nei suoi confronti perché sentivo la sua "umanità" (è stata una scoperta sentire questo legame che avevo molto sottovalutato nonostante la conoscevo da anni);

- 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 dedicato al sentire il “perché” sceglievo quella persona;
- 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 mia forte commozione;
- 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. Un pensiero mi è sorto: c'è un'intenzione egocentrica da parte mia? Ho osservato passare questa domanda nella mente senza volergli dare un'eccessiva importanza: ho sentito importante la percezione emotiva che il dono fosse un'esperienza speciale per l'altro e per me stessa.

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

**Impedimenti e resistenze:** imbarazzo laddove non c'è abitudine a regali non “canonici”, né giustificabili per ricorrenze.

**Ripetizioni:** saper attendere il momento giusto, per il dono, il quale si dimostrava essere sempre il più adatto.

**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 vissute di sacralità per riviverle in tutti i futuri regali che farò e riceverò.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

**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 un'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 nei 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 situazioni 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, verso 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, senza espressioni compiacenti o formali. 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, 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 in un’opera per memorizzare la frequenza energetica, 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 ad altre persone care.

## 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 è possibile tentare un incontro in cui si sperimenta la comunicazione diretta.*

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** rendere visibili alcuni nodi relazionali e tentare di scioglierli.

**Periodo di sperimentazione:** febbraio-agosto 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:**

1. Inizio la sperimentazione con un profondo relax e richiesta alle mie Guide di accompagnarmi.
2. Faccio un elenco di persone con cui sento che le cose non vanno; scrivo e rifletto su cosa è successo tra noi, cosa è venuto a mancare fino a giungere alla necessità di riconoscere e accettare il risentimento o la degradazione che continua a permanere.
3. Termino la sperimentazione con una cerimonia di Benessere rivolta a queste persone e alla richiesta che si modifichi il nostro rapporto.
4. Incontro due amici e una cugina e con loro ho avuto una comunicazione diretta, mentre con un cugino e mia sorella ho lavorato con le richieste e con la mia raffigurazione del nostro rapporto, cercando di sciogliere i nodi che ci incatenano. In generale nel caso di quattro di loro ho cercato di uscire da una visione degradante. Con uno di loro si è trattato, invece, di superare e avanzare rispetto a una situazione di risentimento.

Essendo tutte persone per me importanti, ho ritenuto necessario procedere con delicatezza e a piccoli passi, consapevole che stavo iniziando un nuovo processo, puntando a superare la logica che vuole che ci sia un colpevole da condannare.

La condizione interiore è stata la necessità di agire per una coerenza personale, per liberare una parte di me ancorata alle autocensure che mi chiudono il futuro, riconoscendomi la mancanza di lealtà e sincerità profonde nei confronti delle persone individuate per la sperimentazione.

**Registri di me e dell'ambiente:** sono emozionato quando rievoco il nodo relazionale e osservo cosa è venuto a mancare nel nostro rapporto. Quando esco dall'esperienza di meditazione mi sento rilassato, osservo con sguardo disteso l'ambiente circostante.

Nel fare la lista delle persone, il registro principale è stato di "mancanza" di un anello nel rapporto, una sensazione di stridore. Alla fine mi sono guardato allo specchio e ho riconosciuto in me i lati meccanici legati a dei preconcetti e, quindi, ho dovuto vedere e accettare questi miei limiti umani. Sensazione di incoerenza.

Negli incontri la sensazione è stata di unità interna. Comunicare apertamente mostrando i miei limiti, mi ha permesso di ricucire i rapporti dentro di me.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): una persona con cui ho fatto la sperimentazione, nei giorni in cui riflettevo su di noi, mentre parlavamo del più e del meno, mi ha abbracciato ed è rimasto con la mano sulla mia spalla per tutto il discorso, cosa alquanto rara, per la distanza che solitamente esiste nel nostro rapporto.

**Impedimenti e resistenze:** ho interrotto la sperimentazione e l'ho completata dopo tre mesi, a causa della difficoltà di ammettere i miei risentimenti. Ancor più difficile è stato accettarmi quando sminuisco le persone care.

**Ripetizioni:** nessuna.

**Relazioni tra gli elementi:** intuisco che nella costruzione di questi rapporti "mancati" sussiste un agire a partire dal mio lato sensibile (disequilibrio tra il maschile e femminile). Quello che sminuisco dell'altro è ciò che sminuisco di me stesso, come anche il risentimento con l'altro per qualcosa è perché sono risentito con me stesso per la stessa cosa. L'altro e la relazione che ci unisce o ci allontana, acquisisce una fondamentale importanza per lo studio di me stesso.

L'aver messo nero su bianco il fatto che sottovalutassi e sminuissi queste persone, mi ha permesso di notare il mio limite e la mia distanza nei loro confronti.

**Sintesi:** l'altro mi mette in relazione in modo chiaro coi miei limiti palesati nel rapporto e, di conseguenza, questo è direttamente proporzionale al fatto che ciò che non comprendo dell'altro è ciò che non comprendo di me stesso.

Ho visto che, anche in questa sperimentazione, ho cercato di lavorare sulle ferite scoperte, denotando la mia propensione a far emergere difficoltà per poi tentare di affrontarle alla radice.

**Valutazioni successive:** come conseguenza di questo lavoro mi sono ubicato in una nuova condizione, rilanciando nuovi propositi per il futuro, la sensazione di liberazione e autostima sono cresciute e ho avuto un rinnovamento generale nei confronti di me stesso e delle relazioni umane.

**Eventuali nuovi propositi:**

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** approfondire e affrontare in situazione il registro di disinnamoramento.

Contesto dell'**Interesse:** negli ultimi mesi, ho osservato in me un registro che ho chiamato "disinnamoramento". Tale registro si manifesta in una sensazione di lontananza dalla persona. Quando rievoco la sua presenza attraverso immagini che fino a poco tempo prima erano affettivamente cariche, queste appaiono come un film muto, privo di sentire. La vita dell'altro e la mia, perdono Senso e brillantezza, mi sento piombare in un vortice che mi risucchia la vita. Nel guardare l'altro mi sorgono domande del tipo: "Chi è? Perché è qui accanto a me? Perché esiste? Che ha a che fare con me?".

**Periodo di sperimentazione:** da dicembre 2017 a gennaio 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** alcuni anni fa, durante la mia ricerca interiore, ho sentito la necessità di mettere intenzione in un cambiamento riguardo la relazione con la persona scelta per questa sperimentazione, costellato di fallimenti e avanzamenti. Nel tempo, ciò ha generato, un mio cambio di ubicazione nei suoi confronti. L'intenzione lanciata è stata liberare la relazione da sensi di colpa, doverismi e da aspettative relative in particolare all'immagine della nostra relazione e ad un cambiamento di stile della sua vita.

La sperimentazione si è data nel momento in cui ho sentito ampliarsi l'accettazione di lei come parte essenziale di me, accanto all'intenzione di integrare il registro di disinnamoramento. Nel piano medio, la situazione mi appariva non diversa dal solito: sentivo crescere la tensione e la sofferenza della persona e la nostra relazione poggiava su fragili punti di contatto.

Fasi della sperimentazione:

- nel cogliere il registro di disinnamoramento, ho iniziato una fase di auto osservazione in situazione, per una comprensione più approfondita del fenomeno
- una fase di intima meditazione, ascolto e verità interiore, per elevare il proposito e purificarlo da giudizi e aspettative. Tale fase ha avuto una dimensione con me stessa e una con alcune persone care, con cui condivido un percorso di ricerca interiore e autoconoscenza: queste hanno avuto un ruolo significativo nell'aiutarmi a comprendere e nel prepararmi al meglio alla chiacchierata con lei
- è sorto un dialogo silenzioso intenso, grazie al quale ho configurato e caricato l'atto che volevo compiere con la persona. Ho invocato le Guide, perché mi aiutassero a stare nella Luce, ben salda nei miei Propositi, affinché non mi venissero meno la Forza e la fede interiore qualunque piega avesse preso il nostro incontro
- la chiacchierata con lei ho scelto che si desse in una condizione nuova rispetto alle precedenti, rivelatesi fallimentari: un interesse reciproco e manifesto
- l'ultima fase è stata la chiacchierata

Parlando di dialogo silenzioso intendo una pratica che ho scoperto ripetersi in me, più o

meno come un rito. I passi che si ripetono, solitamente, sono:

- una invocazione di Luce sulla persona
- un'espressione dei sentimenti che sento verso di lei
- un incoraggiamento affinché si connetta al suo profondo
- una bolla di energia in cui siamo inclusi entrambi e un senso di protezione dell'altro e preziosità per la mia vita.

**Registri di me e dell'ambiente:** durante la chiacchierata le ho parlato cuore a cuore e con determinazione. Mi sono sentita in unità interna e dissolversi del registro di estraneità. Sono sorte una grande quiete e un senso di liberazione e leggerezza. Nel dichiararle ciò che sentivo per lei, mi sono accorta di guardarla con innamoramento e tenerezza. Ho avuto la certezza che questo le arrivasse.

Durante l'atto, ho sentito che la Forza era concentrata nel Proposito e che fossi completamente presente. Ho sentito che insieme, stavamo vivendo la Nazione Umana Universale, e che è qualcosa che viene da dentro, uno stato interno che ispira l'immagine di una nuova società umana.

I registri di profonda comprensione e di sentirmi parte di qualcosa di più grande, sorti in questa sperimentazione, mi richiamano ciò che ho sperimentato durante un periodo di grave infermità fisica circa un paio di anni prima (in concomitanza con le prime sperimentazioni). Altre volte, è avvenuto in momenti di forte connessione con la natura.

Durante la preparazione della sperimentazione, il registro di disinnamoramento si è andato scaricando, liberando una grande carica affettiva. Ciò ha fatto sì che al momento della chiacchierata, non costituisse più un impedimento.

**Concomitanze:** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): questa esperienza è stata determinante anche per avanzare nella sperimentazione "Un regalo".

In questo periodo, prima di addormentarmi ho intenzionato il dialogo silenzioso con lei e con altre persone che, poi mi sono giunte in sogno, più di una volta. Ricordo che ci siamo detti qualcosa d'importante che ha lasciato traccia nel profondo di me, ma di cui, al risveglio, ho perso la memoria. La sensazione che mi è rimasta ogni volta, è di averle incontrate realmente e rimanendomi in compresenza per giorni.

### **Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:** durante le varie fasi della sperimentazione è sorto spontaneamente il dialogo silenzioso.

Sperimentazioni concomitanti s'intersecano fluidamente e spesso in modo decisivo, contribuendo al buon esito l'una dell'altra. In questo caso è avvenuto con "Un regalo" e "Innamorarsi di tutti". Un passaggio determinante nel superare il processo di disinnamoramento, si è dato spontaneamente, quando mi sono connessa con la bambina interiore della persona. Non solo ho sentito sciogliersi quella distanza, ma è sorto un



innamoramento verso di lei e ho sentito la sua immensa sofferenza; esattamente ciò che è avvenuto durante la sperimentazione “Innamorarsi di tutti”.

Il registro di disinnamoramento mi ha rievocato le domande che mi ponevo da piccola sul senso del mio esistere, specie in momenti e situazioni in cui questo senso non riuscivo proprio a trovarlo.

**Relazioni tra gli elementi:** ho osservato un'intima relazione tra le nostre intenzioni, la loro manifestazione e ciò che effettivamente si genera intorno a noi. In questa esperienza: ho osservato che un'autentica apertura genera le condizioni affinché anche l'altro superi le proprie resistenze e, a sua volta, apra il proprio cuore, giungendo ad esplicitare i propri timori profondi. Dunque, finché resto nell'aspettativa di un cambiamento dell'altro, quest'ultimo non si dà; puntualmente quando la mia attenzione si sposta dall'esito, verso la preziosità della persona in sé, colgo che sorgono dei cambiamenti. Revisionando la mia vita, ho colto che le cose non sono mai andate diversamente da così. Ciò mi sta aprendo ad una rivoluzione dello sguardo e quindi dell'approccio all'altro, relativamente a cosa vogliano dire per me, alla luce di queste comprensioni, accompagnare e prendersi cura.

Ho osservato che l'esperienza dell'amore incondizionato mi lascia ispirata per diversi giorni, e fluida nella relazione col mondo. Quando sorge, al contempo è sottile e potente. Mi rapisce.

Mandare Benessere, per lungo tempo, alla persona, ha fatto la differenza, come condividere i miei stati d'animo con gli amici con cui mi accompagno nel processo di crescita interiore.

In seguito alla chiacchierata, ho osservato nella persona una maggiore comprensione e distensione verso le altre persone care. La cosa si è andata poi via via diluendosi, suppongo perché non supportata da una intenzione di reale cambiamento.

Nel costituirci vicendevolmente, influenziamo a un livello sottile l'esistenza di coloro che chiamiamo “gli altri” e viceversa.

**Sintesi:** ho osservato che il registro di disinnamoramento, non è connesso ad una specifica relazione ma ad un mio personale stato interno, in quanto è sorto in condizioni diverse tra loro. Così ho compreso cosa abbia contribuito a generare in me questo registro. Mi generano terrore e sofferenza il rifiuto e la sordità verso il proprio sentire e verso il grido inascoltato del bambino interiore. Durante la sperimentazione, questa comprensione ha generato un senso di compassione per lei e per me, verso la nostra umana condizione, verso le nostre contraddizioni ma, al contempo, ho sentito accrescersi la fede nel fatto che tutto ciò non chiude il futuro e non ci sottrae il potere di accogliere il mistero e il senso della condizione umana, ci offre invece, elementi per integrarli e trascenderli. Sta sempre a noi decidere da quale profondità dentro di noi, far fiorire significati e sorgere comprensioni.

Continuo a sperimentare che il tentativo di ampliare il sentire empatico, sia determinante nel riuscire ad attraversare lo smarrimento e il terrore che la morte genera alla nostra coscienza.

Qualcosa di essenziale e sacro, ha trasceso la mia individualità: l'esperienza dell'amore universale e incondizionato. Ho sentito con chiarezza che questa non è una cosa che si apprende, ma è una scoperta e una presa di coscienza di ciò che è nel profondo di ciascun essere umano. Sono sorte una immensa gratitudine e Forza. In quel momento ho sentito che la sperimentazione si fosse compiuta.

Ho notato che l'agire disinteressato di almeno una delle due parti, come un'influenza benefica, contribuisce fortemente a restituire ad entrambi la libertà e il potere di autodeterminarsi, la scelta di agire e come, è parte della storia di libertà di ciascuno.

**Valutazioni successive:** ho potuto constatare quanto profondamente quelli che chiamo "gli altri" mi costituiscano. Questo costituirci gli uni gli altri è sostanziale. Le particelle di aria sono una rete che forma un unico corpo, intangibile e impalpabile. Quando qualche molecola è inquinata, il legame tra le particelle 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 distaccarsene. 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 a seconda della funzionalità "positiva" o negativa" determinata dal nostro posizionamento ego centrato. Osservo che a livello mentale, emotivo e corporeo sia complesso superare tale illusione, ma ad un livello profondo le "regole" cambiano, perché questa illusione si dissolve.

La sperimentazione ha rappresentato un percorso interiore con un prima, che viene da lontano e un dopo, in corso. È stata una sperimentazione, dunque, che ha contribuito a coltivare uno sguardo di processo che pone maggiore attenzione alla direzione e al senso di ogni singolo atto nel tempo, più che all'esito di ciascuno in modo puntuale e separato dal resto.

Sento in me fiorire una fede crescente verso questa persona, indipendentemente dalle sue scelte di vita e dal suo atteggiamento nei miei confronti. riesco più facilmente a connettermi alla sua umanità. Sento veramente possibile per me riuscire ad amarla incondizionatamente, 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, e che mi procura una commozione immensa che non riesco a contenere nel corpo. Riesce a muovere una grande Forza in me. Quando richiamo la sua immagine in me, la sento sempre più affettivamente carica. Questa nuova dimensione mi sta facendo accettare le sue scelte e cosa esse generano, contraddittorie e unitive che siano, consapevoli o meno, ma scelte. Oggi sono decisamente più consapevole che forzare i processi di vita propri e altrui, non paga mai, anche se mossi da buone intenzioni.

**Eventuali nuovi propositi:** scrivere una lettera ad una persona cui sento la necessità di esprimere la mia posizione in modo da superare ogni ambiguità. Infine scegliere se inviarla o meno. (concluso)

Continuare a coltivare questo sguardo umanizzatore specie verso le persone che mi favoriscono il contatto con i miei nodi di dolore. (In corso)

Che il mio stare nel mondo sia sempre più consapevole dell'intima relazione che ci unisce tutti, che ci costituiscono vicendevolmente, e influenziamo a un livello sottile (e più o meno prossimo) l'esistenza di coloro che chiamiamo "gli altri" e viceversa.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**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 da novembre 2017 a febbraio 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ho scelto tre persone con cui andare a parlare. Prima di incontrarle, mi sono presa un momento in cui mi sono chiarita quello che volevo dire e comunicare loro.

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 un'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 che facciamo insieme. 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 un incontro. Con questa persona è accaduto un episodio che ha fatto interrompere la relazione di amicizia molto profonda 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 di me e dell'ambiente:** la sensazione che ho avuto quando ho richiamato alla mente le situazioni prese in considerazione è stata di strappo interno: qualcosa internamente si era lacerato; e, inoltre, 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 più netta dell'emotività dell'altro.

## **Concomitanze:**

**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. Credenza che i miei pensieri e opinioni più profondi, possano essere ritenuti dall'altro sciocchi o poco interessanti. Questo è dovuto ad un sentimento di degradazione che ho nei miei confronti.

**Ripetizioni:** ho notato che la presenza dei non detti, spesso dipende dal dare per scontato un punto di vista o l'immagine dell'altro. Ripetizione dell'autocensura dovuta a giudizio o timore di ferire. O censura legata al timore del conflitto. Il riprovare nettamente la 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:** 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. Inoltre 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:** considerando che una 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. 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.

**Valutazioni successive:** ho trovato questa sperimentazione interessante e, per certi versi, anche sorprendente. 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. 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. 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 meglio e in maniera più chiara rispetto a ciò che dico e dimostro.

**Eventuali nuovi propositi:** credo che sarà un passo che continuerò a sperimentare e a portare con me nel mondo. Ho necessità della connessione con il senso di liberazione che mi resta e di permanere nei momenti in cui riesco ad attuare tale comunicazione.

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** superare la difficoltà di aprirsi e comunicare tutte le incomprensioni che sono sorte con le persone verso le quali provo risentimento. Provare a parlare con loro in modo amorevole, ma molto chiaro senza fraintendimenti.

**Periodo di sperimentazione:** settembre e ottobre 2016.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** una persona che ho sempre pensato come molto vicina, ha organizzato diversi incontri per celebrare un evento importante, ma non mi ha mai 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 stato 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 di certi comportamenti senza sentire il bisogno di chiarimenti.

**Registri di me e dell'ambiente:** il registro iniziale è stato quello di affrontare una montagna, con salite molto faticose mentre il registro finale è simile a un volo liberatorio. Ho sperimentato, anche, registri di esclusione che non ho chiarito, ma quello che non ho detto spesso si è convertito in risentimento. Quello che non viene detto non sparisce, non muore e non si estingue, anzi può generare grande sofferenza nella persona che non lo comunica.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): ho scritto diversi pensieri che ho poi riformulato in una poesia che finisce con una frase per me molto significativa. A volte ho scritto in forma poetica alla persona con la quale ho provato del risentimento e con la quale volevo chiarirmi, ma l'ho fatto più per parlare con me stessa che con l'altro. Ho spesso usato uno schema prima di un chiarimento sia per ricordarmi di usare le giuste parole, per non farmi prendere dal clima, per non entrare in conflittualità e sia per ritrovare le cose positive che ci hanno legato.

**Impedimenti e resistenze:** all'inizio c'è stata la tentazione di non affrontare la persona che mi aveva escluso perché, pensavo, sbagliando, che non fosse poi così importante, per varie ragioni, chiarire questo tipo di situazione climatica. Ciò che mi impedisce la comunicazione diretta in alcuni rapporti, è la convinzione che alcune richieste di chiarimenti potrebbero ferire gli altri. A volte ho il timore di ricevere delle risposte così superficiali che mi costringerebbero, poi, a cambiare l'immagine che ho di quella persona.

**Ripetizioni:** noto che spesso ho bisogno di riflettere e solo al ripetersi della situazione, trovo coraggio e consapevolezza nell'affrontarla. In fondo ciò che rallenta questo processo è il timore di scoprire che l'altro è una persona diversa da come io l'ho immaginata, cioè il timore di avere una delusione.

**Relazioni tra gli elementi:** gli altri ed io, uniti da un filo che per non essere spezzato viene da me allungato con troppe giustificazioni. Quando mi tratto con cura, tratto bene non solo me stessa, ma anche le altre persone, cosicché questi chiarimenti servono a ristabilire canali affettivi con me stessa e con l'altro.

**Sintesi:** quando questi chiarimenti sono stati compresi e il clima si è modificato sia per me, sia per l'altro, la comunicazione fra di noi è proseguita con maggiore affetto e comprensione. La voglia di giustificare per non chiarire, si è trasformata in un rafforzamento della stima verso me stessa e verso l'altro.

**Valutazioni successive:** 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 anche se il livello di attenzione nei miei confronti è troppo volte mancato, non ho provato rancore, ma sono riuscita a portare avanti la relazione con leggerezza.

**Eventuali nuovi propositi:** continuare a portare avanti dei chiarimenti quando si presentano incomprensioni, valorizzando con leggerezza quello che io e l'altro riusciamo a condividere, senza più allontanarsi o cadere nel risentimento o nella giustificazione delle azioni dell'altro.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**Interesse:** riconoscere le caratteristiche di quei climi che sorgono nel momento in cui degrado, sminuisco l'altro oppure io stessa mi sento risentita. Immaginare ed applicare una forma differente di comunicazione chiarendomi cosa voglio che l'altro percepisca.

**Periodo di sperimentazione:** fase preparatoria di osservazione nel week-end luglio 2016. Sperimentazione effettiva comunicazione diretta: gennaio 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** fase preparatoria di osservazione al Parco di Studi e Riflessione di Attigliano insieme agli altri componenti del gruppo di sperimentazioni con 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 esprimo così il mio sentire, attribuisco all'altro l'intenzione di non considerarmi.

*Sminuisco:* per stanchezza oppure per dimostrare il mio senso di superiorità.

*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 dei dubbi, domande o cose non chiare del discorso ero aperta all'ascolto e che dietro le mie parole non c'era critica perché non era mio interesse alimentare quel canale.

In entrambe le fasi ho dedicato un tempo alle seguenti domande:

- quale approccio emotivo ho con l'altro?
- ci sono aspettative ed ego oppure una volontà pulita di riconciliarmi profondamente?

Dato che in passato erano stati fatti vari tentativi di comunicazione senza per questo avere la sensazione che giungesse all'altro con chiarezza il fulcro del mio messaggio, per la sperimentazione mi sono preparata al dialogo: ho tentato di fare chiarezza in me su quale fosse il messaggio che volevo arrivasse.

**Registri di me e dell'ambiente:** nella 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.

Nella fase pratica, ho sentito di compiere un atto valido, unitivo e coerente. Stavo trattando l'altro come volevo 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 che già da tempo rimuginavo ma senza decidere il momento giusto.

**Impedimenti e resistenze:** nella fase preparatoria di osservazione nel riconoscere in me quanto io degradi, sminuisca e nutra risentimento. Ho sperimentato un forte giudizio nei miei confronti, nell'osservare in me una volontà chiara di utilizzare il mezzo della degradazione come strumento per sentirmi "migliore" e "giusta" rispetto all'altro.

**Ripetizioni:** nella fase pratica 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, la personale forma comunicativa era improntata sulla modalità del dire "tutto in faccia" vomitando il proprio sentire, facendosi forte della propria verità, ma con questa sperimentazione ho potuto fare esperienza di quanto 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:** quando la comunicazione è dettata dal timore del conflitto, dal pensiero che “l’altro non può capire” e dalla paura di perdere la relazione affettiva si arriva all’incomprensione e poi al risentimento. In quel “non ci capiamo” entrambe le parti sono coinvolte: ognuno ha le sue ragioni, che se diventano insindacabili danno vita ad un atteggiamento di mancata disponibilità a metterle realmente in dubbio. Così 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 posizioni. Questa rigidità si acuisce quando l’altro mi fa notare che i miei atteggiamenti hanno generato in lui un malessere: quando mi scopro incoerente, una botta di orgoglio spinge verso un cercare di giustificare le mie posizioni perché non accetto l’idea dell’errore.

È necessario un vero e grande atto di umiltà quando si parla di comunicazione diretta, e se questa umiltà è reciproca 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, alla opportunità del momento e alle mie reali possibilità energetiche.

**Eventuali nuovi propositi:** tenere in compresenza i registri di questa significativa esperienza per le situazioni in cui voglio creare occasioni di comunicazione diretta.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

**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:** da ottobre a dicembre 2016.

**Descrizione di situazioni 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. Il mio è stato un intenzionale movimento verso di loro, senza aspettative e senza nessuna pretesa di reciprocità.

Nessuna è una situazione di risentimento o di incomprensione profonda. Sono situazioni in cui ha prevalso una dinamica di gruppo e non frontale. Gruppi a cui appartenevamo, coi quali ci sono stati dei conflitti e che ci hanno portato ad allontanarci. Sono situazioni dove



è venuta a mancare la comunicazione diretta, il cuore a cuore. Riconosco che in quelle occasioni non c'è stata una sufficiente intenzione di fermarsi e di comunicare 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 e conseguente distanza, non dovuta ad una intenzione di avere ragione su dei punti, o a una questione di controllo: nessuno forse voleva cedere per timore di trovarsi in una situazione spiacevole e non voluta per lui/lei. Si è trattato più di una difesa del proprio punto di vista senza necessariamente aggredire gli altri.

Queste sono dunque le condizioni di partenza.

**Registri di me e dell'ambiente:** quando ci siamo rincontrati, questa “rigidità” che ha anche una certa “freddezza” umana di fondo, è stato possibile scioglierla velocemente perché alla fine tutte queste situazioni pregresse si sono create perché è venuto a mancare una manifesta affettività. Sono situazioni accomunate dalla mancanza di un momento reciproco dedicato a comprendere la radice di ciò che ci separa, eppure nonostante questo chiarimento non sia mai avvenuto, non vi è stata nessuna difficoltà affettiva a volersi riavvicinare quando ci siamo incontrati. Ha giocato un ruolo importante il fatto che abbia intenzionalmente percorso svariati chilometri per incontrarli, dedicando un tempo sufficiente per stare esplicitamente assieme in serenità e vicinanza.

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

**Impedimenti e resistenze:**

**Ripetizioni:** capacità di riavvicinarsi senza complicazioni.

**Relazioni tra gli elementi:** sento che non ci siamo “voluti bene”. Il meccanismo di fondo è sostanzialmente infantile, per questo a volte si risolve emotivamente con un abbraccio, ma se non si affronta alla radice e in tempi brevi, questo tende a ripetersi e a generare un aumento del livello di incomprensione.

**Sintesi:** riappianare queste leggere incomprensioni è stata come una bonifica di un terreno “inquinato” che ben si presta a far nascere maggiori equivoci e risentimenti. Da una distanza emotiva possono nascere dei “demoni”.

L'interesse 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.

**Valutazioni successive:** la persona che non ho incontrato, ho capito che non ha memoria delle cose che sono accadute. Il fatto che poi non ci siamo visti ancora oggi, in questo caso lo vedo adeguato all'interesse, perché avrei posto un tema che l'altro non avrebbe riconosciuto, potendo causare nuove incomprensioni e non scioglierle. A volte è bene lasciar perdere quando non vi sono chiari elementi di reciprocità affettiva.

**Eventuali nuovi propositi:** chiudere la sperimentazione con una persona che alla fine non ho fatto in tempo ad incontrare.

## 9. Portarli con me dall'Essere Profondo

*Prima di meditare e cercare di giungere nel più Profondo di noi stessi, immaginare e visualizzare tutte le persone per me importanti, sistemarli tutti attorno a me, uno per uno, non importa il tempo che ci impiego, 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.*

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**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 Profondo.

**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 loro disgrazia, malattia o morte?

Inizio sempre le sperimentazioni con un relax ed una richiesta alla Guida Interna affinché sia accompagnato con compassione in questo momento.

Poi nella fase successiva dispongo mentalmente tutti i miei cari in cerchio intorno a me e ad uno ad uno ci avviciniamo e ci abbracciamo. Sperimento subito un registro di calore diffuso nella parte alta del corpo, petto, braccia, collo e sento i due corpi che si fondono e il calore dell'altro che si sposa con il mio.

Dopodiché tornano ognuno a ricomporre il cerchio, uno alla volta provo a sentire e vedere questa Luce che è in ognuno, 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.

Immerso in questa Luce che mi riempie, calda, riconfortante e 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 e 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.

Quasi sempre sperimento, dopo l'esperienza e nei giorni successivi, un senso diffuso di benessere, come se una parte di me resti appagata per l'accaduto.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): una delle notti della sperimentazione sogno in modo più intenso, come se questi momenti precedenti aprissero il canale dei sogni.

Relazioni tra elementi: annoto una diversa relazione tra gli elementi ovvero distinguo delle cariche affettive forti e alcune più deboli, in relazione ai diversi rapporti tra me e i cari. 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:** nessuna.

**Impedimenti e resistenze:** nessuna.

**Sintesi:** tra tutte le sperimentazioni fino ad ora vissute, questa è quella che più mi ha colpito per intensità, spessore e forza. Ho osservato come gli aspetti psicologici ed emotivi si muovono andando a toccare dei punti salienti su cui lavorare. C'è un'energia molto carica in questo ambito così immediato.

Ridurre i rapporti umani all'essenza, elevarli a Luce e portarli con noi all'Essere Profondo, tutto ciò mi fa vivere le relazioni in modo nuovo.

Lavorando su questi temi, piano piano, avverto in me una tendenza a uscire dal contesto famiglia, Movimento Umanista, Messaggeri e ambito sociale sentendomi sempre più incluso nella Nazione Umana Universale.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** continuare a lavorare, nel contesto delle sperimentazioni, con la stessa intensità ed impegno vissuto per questa singola sperimentazione.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** sperimentare il "tutti noi unici e indivisibili" e il registro di accompagnamento nel Profondo, indipendentemente dal tipo di relazioni che nel piano medio ho con ciascuno di loro.

**Periodo di sperimentazione:** circa due settimane tra gennaio e febbraio 2017 e in accompagnamento alla pratica della disciplina energetica, per diversi giorni.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** a casa, la maggior parte delle volte da sola e come introduzione alla routine della disciplina.

Seguo questo procedimento:

- relax
- in piedi, creo lo spazio sacro con un rito, tracciando intorno a me, una sfera di Luce
- invoco per 3 volte: “Tutto ciò che giunge a me e tutto ciò che nasce in me si trasformi in Luce”.
- mi siedo, silenzio la mente
- richiamo le persone più vicine e lascio che le altre sorgano.

**Registri di me e dell’ambiente:** Ho sentito:

che le persone entravano nel mio corpo energetico e fisico;

- immagini cenestesiche di densità e calore, battito cardiaco come un tamburo interno
- fluttuazioni di energia e una sensazione di ubicazione molto interna
- in me e attorno a me, un silenzio colmo di pace e quiete. Ad un certo punto, ho sentito sciogliersi delle tensioni fisiche di base nella zona addominale • una molla tesa si è distesa di colpo. Solo nella assenza delle tensioni, ho compreso che prima fossero presenti
- ho sentito gioia, commozione e gratitudine che hanno continuato a permanere anche dopo la conclusione dell’esperienza.
- ho sentito risvegliarsi dentro una immensa Forza.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): il mio sogno ricorrente angosciante si è fatto decisamente più disteso. In altri sogni, ho sentito dei movimenti energetici che mi hanno riportato alla mente la sperimentazione e in cui ho incontrato degli animali, i cui messaggi mi hanno ispirato un nuovo agire nel quotidiano.

**Impedimenti e resistenze:** ho osservato questo processo: i registri di mancanza di libertà, dipendenza, incatenamento, risentimento e orgoglio ferito mi impedivano di portare con me nel profondo le persone che me li evocavano. L’opposizione meccanica a questi registri ha generato una sensazione di indebolimento psicofisico, unito a tensioni fisiche all’addome, alla bocca dello stomaco, battito accelerato e mancanza di respiro. Ho superato l’impedimento quando ho mollato e mi sono posta in verità interiore, osservando e poi accogliendo ciò che sentivo e superando il giudizio verso me stessa.

Nei momenti in cui ho sentito che qualcosa mi faceva resistenza verso qualcuno, ho osservato che la volontà di portare con me l’altro era così forte da darmi la certezza che restando lì ed evitando la fuga, in un modo o nell’altro, ce l’avrei fatta. Questa fede incrollabile mi sembrava non venisse solo dalla mia mente, ma soprattutto da quello stesso Profondo, da cui ho percepito sorgesse anche l’intenzione che mi muoveva: connettermi con fede all’essere di Luce che alberga nell’altro, sempre e comunque, anche se inascoltato. Allo sgretolarsi, una ad una, di tutte le giustificazioni che la mia mente dava a sostegno di una chiusura verso la persona, ho sentito una grande Forza concentrarsi al petto e ho sentito riaprirsi il ponte empatico verso l’altro. Ho percepito una sensazione di rottura di catene, accompagnata da un’immagine visiva intensa che si è ripetuta diverse volte,

fino ad esaurirsi. La sensazione chiara è stata di un legame energetico che si rompeva, liberando una gran quantità di energia.

**Ripetizioni:** in questa sperimentazione c'è stata una straordinaria ripetizione di registri.

La compenetrazione energetica con le persone richiamate e evocate è stata molto simile a ciò che è avvenuto in altre sperimentazioni come ad esempio “Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale” e la “cerimonia di Benessere”.

Tra le persone sorte spontaneamente, diverse erano quelle che mi rimandavano attriti interiori. Ho sentito che loro portavano in dono alla mia vita, un'occasione di liberazione.

Presenze luminose e amorevoli, sono giunte senza che le evocassi. Le ho percepite come familiari e antiche, vicine da sempre, che in questo momento si stavano rivelando.

**Relazioni tra gli elementi:** in corrispondenza del superamento delle resistenze è sorto sempre un registro di rilassamento, tenerezza e Forza.

Durante la sperimentazione ho osservato che ogni volta che le persone accedevano al Profondo, sentivo che in me, la Forza si faceva più intensa e il governo di essa si ampliava. Non ne ero più sopraffatta.

Ad immagini chiare corrisponde una intensa concentrazione della Forza e io mi sono sentita in continuità energetica col Tutto. Il registro associato è di perdita dei confini corporei e di cambio di densità da più denso a più sottile, mi sono sentita più una nuvola di energia che un corpo umano. Pian piano anche attraverso questa sperimentazione mi sento più consapevole e in armonia con i movimenti dell'energia in me.

Ho osservato che associato all'atto di portarli con me nel Profondo, c'è stata una sensazione di forte connessione con me stessa e di comprensione del senso del mio esistere. Una sensazione molto simile a quella che ho avuto nei due momenti in cui mi sono sentita in pericolo di vita e che non so spiegare bene, anche se il registro in me è nitido.

Inoltre durante la sperimentazione, simultaneamente al registro fisico del trattenere, ho focalizzato le situazioni del quotidiano in cui avevo il medesimo registro di blocco della fluidità. Così ho compreso che fosse necessario lasciar andare le sensazioni a cui ero rimasta attaccata. In quel momento ho sentito allentarsi la tensione e ne ho trovato, poi, riscontro nel quotidiano.

**Sintesi:** sento di poter dire che per me questa sperimentazione è stata una esperienza colma di significati, che ha contribuito a facilitare il mio accesso al Profondo.

Attraverso questa sperimentazione ho focalizzato:

- alcuni miei meccanismi di dispersione energetica
- una stretta relazione tra una carica affettiva insufficiente o non sufficientemente concentrata e l'esito frustrante di un certo agire nel quotidiano
- che gli impedimenti interiori mi appaiono più chiari ed io mi sento più attrezzata ad affrontarli

- la forte sensazione che anche gli esseri umani siano dei canali tra la dimensione del Profondo e quella del piano medio

Questa sperimentazione mi ha aiutata a fare un punto sul mio momento vitale e ad affrontare le difficoltà del quotidiano, richiamando i registri vissuti durante le esperienze.

Ho osservato che si è ampliata 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 (nel senso che mi si è allentato quel giudizio che avevo verso me stessa in riferimento a questo registro), sento più liberamente, che siamo un flusso con una illusione di separatezza da sciogliere, e ho individuato in essa l'equivoco da cui si è originata gran parte della mia sofferenza in quanto mi ha impedito di sentire la vicinanza degli altri, e di sentirmi degna del mio posto e dell'affettività altrui.

La disponibilità a lasciarsi andare, purificarsi e riconciliarsi sono stati per me atti imprescindibili per sperimentare il “ ... tutti noi unici e indivisibili”. In questa sperimentazione ho vissuto il risveglio della Forza, il contatto con le Guide e il Proposito. Ciò ha favorito il sorgere in me, di uno sguardo più interno, ampio, lucido e compassionevole.

Purificazione, disponibilità a lasciar andare e riconciliarsi sento che diventano sempre più essenziali perché un salto di coscienza autentico avvenga in ciascuno essere umano.

**Valutazioni successive:** da questa sperimentazione, a posteriori osservo di esserne uscita rinforzata. Mi sono chiesta il perché e ho compreso che portare nel Profondo tutti, nessuno escluso, ha intercettato in me una grande carica affettiva, suppongo perché in piena sintonia con i miei propositi vitali. Ciò è stato determinante affinché prevalesse la fede nel registro di Unità inscindibile e si riuscisse a superare la barriera della contraddizione e della sofferenza.

Durante il passaggio della Forza, ho preso consapevolezza che siamo esseri infinitamente potenti. Il ripetersi di questa esperienza ha contribuito ad un avanzamento nel processo disciplinare e ad un click della coscienza che non so spiegare, è inafferrabile, non lo vedo ma lo percepisco. Ciò che ho osservato successivamente è che questo intangibile è diventato sempre più la mia bussola, e da qui giungono continuamente segni che mi aiutano ad orientarmi e in cui sento una fede crescente. Più li seguo e più sento che la Vita in me e fuori di me abbia un Senso in sé. Sento sempre più la sensazione che è tutto qui, alla mia portata, e più lo seguo e più sento semplicità, fluidità e armonia. Quando devio, soffro tanto e cerco di ricondurmi.

Attraverso questa esperienza mi si è fortemente ampliata la consapevolezza dell'interconnessione energetica tra:

- l'atto del lasciar andare
- il sorgere della gioia
- il risveglio della Forza.

Tutto ciò, lo sento un dono incommensurabile per la mia vita, e mi sento immensamente

grata all'universo, ai miei compagni di viaggio e a me stessa, per aver fatto sì che tutto questo si desse.

Questa esperienza ha accolto e soddisfatto quel desiderio che mi giunge dal profondo: di permanere in questo spazio sacro e di frequentarlo; il medesimo desiderio che mi giunge, quale grido frustrato, dagli esseri umani con cui entro in contatto. Un desiderio incalcolabile di Bellezza, di infinito, di pienezza, di meraviglia che nessun oggetto esteriore o interiore, può colmare, che ci trascende e che nulla può estinguere, tanto da diventare distruttivo se lasciato ingovernato, alla mercé delle nostre pulsioni.

**Eventuali nuovi propositi:** Mi propongo di continuare a lasciarmi orientare dalla mia bussola interiore con fede crescente, oltre ogni apparente e logica ragionevolezza, affinché l'eco del luminoso intangibile che giunge dal Cuore al cuore, mi indichi la via.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**Interesse:** sentire gli altri nel punto più profondo del mio essere e Sentire che io, gli altri e l'Essere siamo un tutt'uno.

**Periodo di sperimentazione:** a gennaio 2017 per circa 10 giorni.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** ogni volta che ho approcciato a questa sperimentazione ho avuto esigenza di fare prima un profondo relax, e poi - per sentirmi connessa con il profondo - ho silenziato pian piano le immagini e i rumori interni. Questo silenziare mi porta a scivolare sempre più giù (come scivolassi dentro me stessa) dove sento un mare sconfinato, la Vita, l'Essere. Gli altri sorgono spontaneamente. In genere, appaiono prima le 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 di me e dell'ambiente:** 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. Quella freccia sono io stessa. 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.

Nello stare giù nel mare, c'è spesso un'oscillazione tra una quiete di fondo e un turbinio di sensazioni che vogliono farsi strada.

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”: c'è relazione 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.

**Concomitanze:** nei dieci giorni in cui ho fatto la sperimentazione, nei sogni sono aumentate la luminosità e la vividezza delle immagini. Questa percezione è andata poi scemando nei giorni successivi alle sperimentazioni.

**Impedimenti e resistenze:** in alcuni momenti ho avuto difficoltà a silenziare le immagini e i rumori interni. Alcune volte c'è stata la volontà di permanenza nel mare profondo, ma incapacità a stare. Come una parte che vuole restare in questo profondo e una che vuole stare “fuori”, nelle attività quotidiane.

**Ripetizioni:** durante la sperimentazione, si sono ripetute le stesse dinamiche: il relax, i rumori che si silenziano e lo scivolamento verso l'interno. Si sono presentate anche immagini simili: il mare, la luce che si tuffa giù, la coesistenza della Luce e del Buio. Alla fine di ogni esperienza, riaprendo gli occhi, percepivo più luminosità del mondo circostante, più profondità delle cose e vividezza dei colori.

**Relazioni tra gli elementi:** le alterazioni percettive avute subito dopo le sperimentazioni, si sono ripetute nei sogni, come se un canale sensoriale si fosse aperto su più livelli. Nonostante avessi già fatto degli altri lavori (vedi Cerimonia di Benessere per esempio) in cui viene richiesto di portare altre persone nel proprio spazio sacro, il fatto che in questa sperimentazione fosse previsto che le persone fossero con me in uno spazio più profondo, mi ha aiutato a prendere coscienza della Luce e del Buio presenti nell'esistenza. La loro presenza ha fatto da lente di ingrandimento e mi ha permesso di cogliere la dualità della Vita e contemporaneamente il fluire unico dell'Essere. Questa sperimentazione mi ha palesato il fatto che per essere connessi con il profondo e con l'Essere è importante avere uno stile di vita appropriato, in cui ci sia la disponibilità di tempo libero interno ed esterno, con meno tensioni possibili. Tempo da poter dedicare ai lavori interni.

**Sintesi:** più c'è contatto con il mare profondo, l'Essere, e più riesco ad espandere la coscienza. Mi rendo conto che più scendo dentro di me e più in qualche modo salgo. Salgo nel senso che riesco ad elevare pensieri, sentimenti e desideri. Più mi inabisso nelle profondità della Vita e più aumenta la lucidità e la luminosità mia e degli altri, anche nello sguardo quotidiano. Questa sperimentazione mi ha aiutata a configurare uno spazio sacro interno che avevo in qualche momento intravisto, ma che non aveva caratteristiche chiare. Uno spazio che sento sempre presente e a cui posso essere collegata anche nell'agire quotidiano.

**Valutazioni successive:** in altre occasioni, in lavori fatti successivamente (come il Benessere e i lavori con l'Energia), 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. La possibilità di poter richiamare questa immagine e questo spazio sacro



interiore, mi permette di avere una maggiore centratura in situazioni complesse e di poter attingere a un luogo di calma interiore.

**Eventuali nuovi propositi:** sviluppare sempre di più lo sguardo dal di fuori che mi permette di vedere tutto connesso e sensato. Quello sguardo disidentificato che durante la sperimentazione mi ha permesso di vedere contemporaneamente sia la contrapposizione della Luce e del Buio, sia la comprensione che tutto è Uno.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**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 situazioni e condizioni:** il senso e la credenza che accompagnano e guidano la mia vita hanno a che vedere con la trascendenza e coinvolgono sia quelli che mi sono più vicini, sia tutti gli altri esseri umani. Girano 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.

**Registri di me e dell'ambiente:** seguendo il registro di grande carica affettiva che mi arriva da questa immagine, è stato facile rappresentare quelli che mi sono cari, tutti insieme come se fossero in un quadro. L'immagine che è sorta, dopo un profondo rilassamento, 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 anche gli uni con gli altri e tutti con il loro passato, guardando, però, avanti. Quelli che mi sono accanto sono quelli che non sono più in vita e ho la sensazione che alcuni di loro devono percorrere un cammino di riconciliazione più lungo di altri.

**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.

**Ripetizioni:** la stessa immagine, con lo stesso clima positivo che ho rappresentato durante la sperimentazione, mi è apparsa più volte durante altre meditazioni.

**Relazioni tra gli elementi:** nell'immagine sono io che funziono come catalizzatore di emozioni fra tutte queste persone con le quali ho avuto un rapporto. Questa energia che circonda tutte queste persone non possiede nessuna caratteristica di prevaricazione o egocentrismo.

**Sintesi:** l'immagine è stata così vivida e piena di particolari, che la riesco a richiamare molto velocemente. Ho la credenza che tutti devono arrivare alla consapevolezza che

possono individuare quello che c'è d'immortale in ognuno e che la morte non potrà ostacolare il cammino evolutivo di coloro che mi sono vicini e di tutti gli altri esseri umani.

**Valutazioni successive:** quando mi torna in mente questa immagine, come è accaduto nella sperimentazione de "La mia Grande Famiglia", a volte alcune persone sono scomparse e ne sono apparse altre.

**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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**Interesse:** dove è ubicato il mio Essere Profondo? Che clima sorge quando ne sperimento fortemente la presenza?

**Periodo di sperimentazione:** febbraio/marzo 2017

**Descrizione di situazioni e condizioni:** 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 successivamente è diventato un doppio cerchio nel mentre si aggiungevano altre persone. Abbiamo fatto prima una cerimonia di Benessere e poi di Ufficio. La sfera luminosa dell'Ufficio 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 me e poi reciprocamente con tutti i partecipanti al cerchio.

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

**Impedimenti e resistenze:** intromissione del "mentale" che vuole farmi "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".

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** effettuando un buon relax prima di procedere con esperienze di contatto con una parte "profonda", mi ha aiutata a sospendere atteggiamenti, come

il giudizio, in modo che le immagini hanno avuto lo spazio per poter sorgere da sole. Quando non mettevo aspettativa e mi ponevo in modo accogliente, ciò che mi arrivava era sempre un Dono. La contemporaneità vitale non è condizione unica per sentire la vicinanza delle persone a me care.

**Sintesi:** gratitudine, un “grazie” che sorge e mi richiama un passo de “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.”

### **Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** rifare la sperimentazione per conferire 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.

\*\*\*\*\*

### **Sperimentatrice:** Psiche

**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 consenta di non vivere la dicotomia tra me e gli altri, che poi si esprime in tante mie scelte individualiste.

**Periodo di sperimentazione:** A) 8 gennaio 2017; B) 5 marzo 2017.

**Descrizione di situazioni 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) momento 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, 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 di una folla di persone che sono tutte parte di me. Con questo mantello di relazioni mi accingo a fare la pratica di Ascési.

## **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 a 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:** difficoltà a tenere la presenza nel quotidiano delle connessioni con gli altri.

**Ripetizioni:** comparando con altre volte in cui ho fatto il lavoro 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 un 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 potrebbe 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 che 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.

## 10. Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale

*Connettermi con una persona, vicina o lontana, 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 valore sia prioritario e più importante per questa persona tra i seguenti: la libertà, la giustizia, l'uguaglianza, la bontà, la saggezza, la forza e 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 sperimentazione ha delle condizioni comuni che riportiamo di seguito. In ogni scheda le particolarità all'interno di questo ambito comune.*

**Descrizione di situazioni e condizioni:** a casa di un partecipante a questo lavoro abbiamo invitato, oltre a noi sperimentatori, altre nove persone a sperimentare queste intuizioni. Eravamo per lo più amici. L'ambito era armonico e 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 e avere dall’altro un feedback rispetto alla realtà di quanto percepito. Abbiamo poi scelto di formare un cerchio finale dove chi voleva, 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 avuto una corrispondenza. Nel gruppo circa il 70-80% delle intuizioni hanno avuto una gran parte di veridicità.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** sperimentare l’altro, oltre i 5 sensi, oltre il ricordo, oltre ciò che pensiamo possa essere. Percependo l’altro non a partire da operazioni mentali né intellettuali ma sentendo la sua essenza, per quello che è.

**Periodo di sperimentazione:** 23 marzo 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** c’era stanchezza per la giornata lavorativa, tuttavia tutti i partecipanti, me compreso, erano connessi manifestando un alto livello di attenzione e connessione. Tutti hanno partecipato con un’alta aspettativa e curiosità. Ho intenzionato di fare la sperimentazione con chi non avessi legami e conoscenze particolari.

**Registri di me e dell’ambiente:** nonostante l’ora tarda mi sono sentito ben concentrato e lucido per poter fare il lavoro nel migliore dei modi. Le persone invitate le ho sentite familiari, anzi intime. I temi trattati mi hanno messo un calore interno che mi hanno fatto vivere con intimità l’ambito esterno.

*Prima coppia:* ero dietro di lui in piedi, ho iniziato a passargli la mano su tutto il corpo, cercando di avere un primo contatto con la sua energia. Ho avvertito alle braccia e alle anche dei blocchi, mi sono sorte delle immagini come se avesse avuto una caduta. Come valore ho sentito la libertà. Della sua infanzia non mi sono giunte intuizioni.

Nel feedback, lui mi conferma di aver avuto un incidente, di aver portato il busto alla schiena e che per questo ha avuto problemi ai fianchi. Il valore della libertà per lui è stato sempre molto importante. Mentre per la sua infanzia, di cui non ho avuto immagini, lui mi dice che non aveva trascorso momenti felici.

*Seconda coppia:* non ho avuto immagini, solo nella domanda sui valori, ho avuto la sensazione della giustizia.

Nel feedback, il solo elemento visualizzato della giustizia è corrisposto a un suo fondamentale valore.

Mentre nella prima coppia la persona si era messa in una disposizione di apertura, nella seconda ho sentito un atteggiamento di chiusura, come se non volesse essere “vista”, in base agli elementi molto difficili da lei vissuti nell’infanzia.

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

**Impedimenti e resistenze:** nella prima parte ho fatto fatica a trovare la forma per entrare nel lavoro, non sapevo come procedere. Intenzionalmente, lasciando scorrere oppure facendo il vuoto? È stato molto sperimentale il modus operandi. Ho registrato che la coscienza inficia l’intuizione, non le permette di emergere, mantiene il segnale basso o lo boicotta. Difficoltà nel ricevere i segnali (che è anche una mia difficoltà personale), forse perché mettevo troppe aspettative, ma poi appena questa diminuiva mi sono arrivate piccole intuizioni.

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** la coscienza è abituata a organizzare i dati che gli provengono dai sensi, dalla memoria e dall’immaginazione, mentre l’intuizione le sfugge, perché essa viene sostenuta e indirizzata dalla mia necessità profonda ed esistenziale. È per me collegata alla previsione, alla magia, elementi così intangibili che mi trascendono. Quando mi sento mosso da uno schema, all’interno di un mio paradigma mentale, in una sorta di struttura: tutto è vissuto come stabilito. L’intuizione invece mi giunge attraverso altri canali, dove l’affidarsi e il lasciarsi andare sono fondamentali per far emergere questo qualcosa che mi supera. Sostanzialmente non so da dove viene l’intuizione, ma sì, ho fiducia in qualcosa di più grande.

**Sintesi:** nel momento in cui mi spoglio e mi metto a nudo, percepisco l’altro perfettamente. Tutto sta nel sapermi denudare senza pregiudizi in questo atto di far cadere le mie strutture mentali affinché l’altro mi si riveli. In ogni caso sento che, nonostante tutto, non è sufficiente perché probabilmente occorre un’apertura da entrambe le parti. In definitiva questa condizione di essenzialità è fondamentale perché avvenga un vero incontro.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:**

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** prepararmi e vivere l’esperienza ascoltando quella parte di me che non ha dubbi sulla connessione profonda tra gli esseri umani, includendo anche me; superando la paura di non essere all’altezza e le false credenze che nutro ancora verso me stessa.

**Periodo di sperimentazione:** 23 marzo 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** sono stata tra quelli del gruppo, che hanno chiamato gli amici per formare il gruppo. Credo che la sperimentazione sia partita

già dalla preparazione e, già in questa fase, ho sentito che le persone a cui chiedevo di prendere parte alla cosa erano pronte a fare la sperimentazione.

Personalmente ho fatto due sperimentazioni: la prima con una persona, la seconda con due.

Ho sentito che tutte e tre persone con cui ho sperimentato hanno cercato di essere il più possibile presenti a sé stesse e partecipi, vivendo consapevolmente la proposta. Li ho sentito disponibili anche da un punto di vista energetico. Uno di loro ha fatto più fatica ma ciò non gli ha impedito di lasciarsi coinvolgere e di fare i propri tentativi. Il gruppetto lo ha sostenuto tanto. Non ho sentito in nessun momento, insinuarsi il giudizio.

**Registri di me e dell'ambiente:** la sperimentazione è stata fluida e molto intensa dall'inizio alla fine. È stata un'esperienza bellissima, oltre ogni attesa.

Sia nella prima esperienza che nella seconda:

- ho sentito di potermi affidare completamente
- ho avuto il chiaro registro di una parte di me che viveva l'esperienza e di un'altra che osservava con partecipazione ma che stava oltre, come se questo secondo sguardo fosse più ampio e contenesse il primo. La parte di me che osservava era più consapevole, come se sapesse già e stesse accompagnando l'altra parte affinché anch'ella diventasse consapevole del senso che questa esperienza aveva
- ho sentito tutto il mio essere completamente aperto ed empatico e il corpo fisico permeabile e etereo, ho perso la percezione della mia densità. Ho sentito una compenetrazione energetica, emotiva e corporea con l'altro, ci siamo tenuti la mano e mantenuto un intenso contatto visivo
- ho sentito avvicinarsi sensazioni ed emozioni diverse: ho sentito che il corpo energetico dell'altro fosse dentro di me, sentivo muoversi l'energia, o bloccarsi in dei punti specifici. Ho sentito nitidamente che la sofferenza che l'altro stava vivendo in quel momento, generasse dei nodi energetici dentro di me, ma successivamente ho sentito agire anche la sua e la mia intenzione di scioglierli.

Con tutte e tre le persone ho sentito un innamoramento crescente partire dal mio petto e irradiarsi intorno come una fiamma che ci ha completamente avvolti di Luce. Ho percepito me contemplare l'altro come una visione mistica. Ho desiderato che quel momento non avesse mai fine e l'ho percepito lunghissimo.

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

Nella fase di contatto degli amici è avvenuta una cosa: ho invitato a partecipare una persona non inclusa nella lista, convintissima che lo fosse. Questa persona durante la telefonata ci ha tenuto a precisare che in questo momento della propria vita sentiva forte la necessità di fare esperienze col profondo. Solo qualche giorno prima dell'appuntamento, per caso, riguardando la lista mi sono accorta che il suo nome non compariva. È stata un po' un'intuizione nell'intuizione. Ancora una volta ho avuto conferma che in ogni momento inviamo e riceviamo segnali di cui siamo completamente inconsapevoli. Ma che



quando prestiamo fede alla nostra intuizione, accadono cose meravigliose e giunge ciò di cui abbiamo realmente bisogno.

L'esperienza con la sperimentazione "innamorarsi di tutti" si è spontaneamente ripresentata ancora una volta, aprendo il canale di contatto con l'altro.

**Impedimenti e resistenze:** nelle settimane precedenti la sperimentazione, ho osservato il sorgere di un registro di timore verso una fantomatica necessità di controllo della mia mente e l'oppositività che sarebbe potuta scattare per il fatto di indurre la sperimentazione. Ho osservato che dietro questo timore ce ne era un altro, più grosso, esistenziale, relativo ad un senso di isolamento che per me è connesso alla morte. Più ho integrato questo timore e più ho sentito di averne governo e di comprenderne il senso. Quando abbiamo iniziato la sperimentazione è svanito, lasciandomi una sensazione di quiete e completa assenza di timori.

Inoltre mi ha aiutata molto, mantenere l'attenzione:

- sulle sensazioni psicofisiche e emotive, per me via privilegiata di accesso al profondo
- sull'intenzione di fare ciò che stavo per fare più che sul timore di non riuscire.

**Ripetizioni:** in entrambi i gruppi si è verificato lo stesso fenomeno: ci siamo intuiti reciprocamente con semplicità e puntualità. I punti e i movimenti dell'energia, le emozioni provate, coincidevano. Inoltre, durante il confronto post sperimentazione, nel gruppetto ci siamo dati degli spunti gli uni gli altri, che si sono rivelati illuminanti.

**Relazioni tra gli elementi:** sento una fede crescente nelle intuizioni e una propensione nel seguirle. La difficoltà di seguirle fino ad ora, nella vita di tutti i giorni, si è data nel fatto che si trattava di qualcosa che spesso al momento non riesco a fondamentare con "prove" concrete o motivazioni intellettuali, che mi giungono, di solito, in una fase successiva, appunto.

La sperimentazione è andata a buon fine, l'intuizione è stata puntuale e fluida. Ciò che abbiamo colto reciprocamente è stato attinente a ciò che ciascuno aveva scelto di trasmettere. Ciò si è palesato in modo inequivocabile attraverso i registri emotivi e le sensazioni fisiche. C'è stata una piena corrispondenza. Ciò mi ha dato modo di comprendere che il processo di ampliamento della coscienza sia in profonda relazione con:

- la dimensione di coscienza di sé
- l'autentica apertura interiore
- la connessione empatica con gli altri.

**Sintesi:** questa sperimentazione rappresenta un passo essenziale nel percorso di inclusione di me stessa nel cerchio dell'amore universale.

Il messaggio dell'altro è stato come un film solo che invece di vederlo, scorreva dentro di me. Abbiamo attraversato tutti e quattro il nostro deserto e ne siamo usciti, ma con la forte sensazione che durante il viaggio non fossimo soli. È stata una esperienza meravigliosa, ho sentito che sia nei momenti di benessere che in quelli di sofferenza, fossimo insieme

e che i contenuti non fossero più solo dell'altro o solo miei ma nostri, di questa nuova entità che ci ha visti Uno. Ho provato una commozione indescrivibile. Ho sentito che stavo ricevendo un dono immenso e reciproco e che in questo non fossi in debito con nessuno.

Ho sentito chiaramente di innamorarmi di loro che in quel momento sarei riuscita ad innamorarmi di qualunque persona mi sarei trovata di fronte perché è avvenuto qualcosa che mi ha fatta andare oltre la personalità e l'individualità dell'altro ma al contempo senza spersonalizzare la persona, proprio con in "Innamorarsi di tutti".

Conosco tutte e tre le persone da anni ma così sublimi e amabili nella loro umanità non le avevo mai percepite.

Ho sentito il loro sguardo su di me come nessuno mai, mi sono sentita piena di Luce e sacralità, ho sentito che si erano connessi a qualcosa che mi costituisce e al contempo mi trascende. Erano con me e oltre me, come quei due sguardi che ho sentito sorgere in me. Sono stati momenti di estasi. Una nuova umanità è già qui, nel profondo di ciascuno.

Questa esperienza mi ha rafforzato la fede nel fatto che ad un certo livello profondo scorre un fiume d'amore che ci connette gli uni gli altri, all'interno del quale l'individualità di ciascuno, tuffandosi nell'Uno, trascende sé stessa e trova il proprio senso integrata col Tutto.

La capacità intuitiva trovo che non rappresenti una virtù di alcuni ma una facoltà umana dal cui ampliamento sospetto dipenda il futuro dell'umanità.

Alcune delle domande che la sperimentazione ha generato: perché ho un tropismo maggiore verso qualcuno rispetto ad altri? Cosa ha a che fare questo con la conoscenza intuitiva dell'altro? Cosa riconosco nell'altro che fa la differenza? Che significa e in che si traduce, la scelta di accogliere questo tropismo in un'ottica inclusiva?

**Valutazioni successive:** attraverso questa sperimentazione ho fatto una revisione: ho osservato che tutte le cose fatte nella mia vita, apparentemente un po' folli perché prive di fondamento e di una spiegazione plausibile, hanno portato molte rivelazioni. Mi sono resa conto che tutte sono state accomunate da una carica affettiva verso un qualcosa di inafferrabile che però aveva tre caratteristiche: una fede incrollabile in ciò che sentivo, la certezza che nulla di male mi sarebbe potuto accadere, e che se lo avessi seguito avrebbe portato del bene e non solo a me.

Saper interpretare le intuizioni è fondamentale e spesso mi è capitato di perdermi.

Ad un anno dalla sperimentazione, riscontro che in particolare con una persona con cui ho fatto l'esperienza, si ripete il trasferimento delle tensioni dal suo corpo al mio, proprio nel medesimo punto ad entrambi. Questo fenomeno si è ripetuto anche in altre sperimentazioni come il Benessere con una persona cara, nel periodo in cui scopri la sua patologia e decise di operarsi. Sentii fisicamente e interiormente le sue sensazioni e puntualmente lei è stata meglio e io male.

Ho compreso che la disposizione interiore dell'apertura, pone la necessità di allenare la capacità di lasciarsi attraversare senza identificarsi e trattenere. Vivere una vita affidandomi all'intuizione mi dà il registro di fluidità, e l'immagine di una vita in continuo movimento e trasformazione. Trattenere blocca questo processo. Apprendere ciò è un passaggio essenziale della mia liberazione interiore.

Con le persone con cui ho fatto l'esperienza, ci siamo abbracciati per un tempo interminabile. Quando ripenso all'esperienza, sento che essa è viva in me come in quel momento, sento ancora quell'abbraccio e quel senso di Bellezza si rivitalizza. È stato un flusso circolare e armonico.

**Eventuali nuovi propositi:** apprendere la differenza tra integrare e trattenere anche attraverso l'osservazione del fenomeno energetico e del dolore fisico che si generano in me e che non riesco ancora a governare.

Cogliere il messaggio della relazione tra fluidità energetica e processo di integrazione. Sento che ha a che fare con la ricerca dell'armonia.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**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.

**Periodo di sperimentazione:** 23 marzo 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** 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 di me e dell'ambiente:** ho sentito con entrambe le persone molto contatto e scambio di energia. 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.

**Concomitanze:** della prima persona ho intuito cose che avevano a che fare con sensazioni fisiche e climatiche di fondo. Mi sono state confermate dalla persona. Nel secondo caso ho visto, come in un film, scene dell'infanzia della persona. Eventi che non sapevo e di cui non avevamo mai parlato. Piccoli traumi avuti da piccola. E sempre nel secondo caso ho percepito anche un dolore fisico di cui non sapevo. Il tutto mi è stato confermato dalla persona.

**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 con entrambe le persone che le cose che loro hanno intuito, mi hanno dato elementi per chiarire delle mie sensazioni o immagini poco nitide: mi hanno rivelato cose di me che io stessa non riuscivo a decifrare. Piccoli particolari di situazioni specifiche che mi sfuggivano. 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. Questa è stata infatti per me l'ultima sperimentazione. 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.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali 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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** vedere se la mia capacità d'intuizione empatica verso i vissuti presenti o passati di altre persone, di cui in molte occasioni ho avuto esperienza, fosse ancora valida.

**Periodo di sperimentazione:** maggio 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** (fuori dalla sperimentazione comune) quando ho conosciuto questa persona, ho registrato subito una grande sofferenza, un suo risentimento costante verso il mondo e ho percepito un clima di violenza, legato a qualche avvenimento in un suo passato remoto. Il lavoro intenzionato sin dall'inizio sulla percezione intuitiva, si è dilungato nel tempo approfondendo e precisando ogni volta di più le immagini legate al vissuto di questa persona.

**Registri di me e dell'ambiente:** ci sono stati registri immediati proprio la prima volta

che ho guardato questa persona in faccia, registri che avevano a che fare con un qualcosa di doloroso che le poteva essere accaduto. Alcune intuizioni mi sono arrivate come immagini, più difficilmente per contatto fisico. Si sono presentate come fotografie, ma anche con dei climi che sono riuscita a percepire.

**Impedimenti e resistenze:** la resistenza più grande è stata proprio prendere la decisione di verificare l'esattezza delle mie intuizioni, data anche la natura problematica di quello che avevo intuito. Ho cercato, quindi, un momento favorevole e più "leggero" possibile per capire se la mia intuizione fosse esatta e per non ferire la sua sensibilità.

**Relazioni tra gli elementi:** l'intuizione immediata si è legata alla ricerca e preparazione delle condizioni ottimali per verificare il vissuto di questa persona.

**Sintesi:** ho verificato che secondo le situazioni, per caso o intenzionalmente, riesco a volte ad intuire il vissuto di altre persone sia attraverso i loro climi, sia tramite delle immagini che mi appaiono.

**Valutazioni successive:** grazie al racconto che mi è stato fatto in seguito da questa persona, ho potuto verificare come la mia percezione del suo passato fosse esatta sia per quello che luoghi che io ho visualizzato, sia per le persone coinvolte.

**Eventuali nuovi propositi:**

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**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.

**Periodo di sperimentazione:** 23 marzo 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** vedi descrizione iniziale.

**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 dei 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 metterle in relazione col suo vissuto, quindi non mi ha potuto dare conferma se le mie intuizioni avessero o meno riscontro. Come trasmettente 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 percepiscono davvero tutto ciò che penso e sento?” ...è sopraggiunto, allora, un leggero timore di essere scoperta, violata.

**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'emozione, 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 io senta valida. Oltre quello già inserito nella scheda come “Relazione tra gli elementi” non ho altro da aggiungere, diversamente lo sentirei forzato nel dare significati che non ho intuito né al momento né successivamente.

**Eventuali nuovi propositi:** da rifare con persone a me non vicine, sconosciute o quasi.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

**Interesse:** capire se attraverso l'intenzionalità e la connessione, sia possibile indurre quei fenomeni di percezione intuitiva che, solitamente, avvengono in maniera casuale.

**Periodo di sperimentazione:** 23 marzo 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** la forma che ho adottato è quella di aprire una “porta” davanti a me e di entrare nei contenuti dell'altro, vederli lì mentre si manifestano. 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.

Nella scheda ho riportato i dati delle mie tre intuizioni.

**Registri di me e dell'ambiente:** la sperimentazione, già fatta in parte tre anni prima, ha dato buoni risultati da due punti di vista:

1. della connessione e del 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 sono state abbastanza coincidenti. Poche coincidenze con le immagini specifiche, ho avuto rappresentazioni abbastanza generiche per cui è stato più facile incontrare episodi

generali legati alla vita degli altri. Anche la conoscenza di alcune persone ha contribuito a generare maggiori campi di coincidenza.

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

**Impedimenti e resistenze:** ho tentato la sua applicazione nella vita quotidiana, ma è stato molto difficoltoso perché questa connessione richiede una condizione di tempo e concentrazione, che non si è data nella occasionalità.

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** la sensazione finale è stata che l'intenzionalità, legata ad una preparazione di condizioni di contatto non abituali, possa, effettivamente, permettere di sviluppare l'intuizione sia come canale conoscitivo che affettivo. Diversamente dall'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 ho osservato 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, invece, ha agito anche la memoria.

**Sintesi:** Siamo molto più in connessione di quel che sembra. È possibile sviluppare un canale empatico, non solo per quanto riguarda l'aspetto presente, rispondendo alla necessità di intuire come l'altro sta nel momento attuale, ma anche per quanto riguarda il suo passato e il suo futuro. Dunque è possibile intuire la complessità dell'altro nella sua maggiore ampiezza di tempo e di spazio. Resta da capire come sviluppare questa capacità.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** rifare la sperimentazione di gruppo con persone estranee.

## 11. L'ultimo saluto

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

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** osservare la mia mente, i miei sentimenti, le mie emozioni e azioni in questo straordinario spazio mentale.

**Periodo di sperimentazione:** luglio/dicembre 2018

**Descrizione di situazioni e condizioni:** c'è stato un grande lavoro per fare in modo che questa sperimentazione si completasse.

- Scelta delle persone, oggetto della sperimentazione, che non mi coinvolgessero troppo;
- Porre le condizioni mentali affinché i timori non pregiudicassero il compito.

In particolare questo secondo punto mi ha richiesto un lavoro di disidentificazione, di cambio di punto di vista sempre più ampio, poi nei giorni precedenti agli incontri, ho sentito la necessità di fare un lavoro con le mie Guide, ho fatto delle richieste affinché fossi accompagnato nei miei migliori propositi.

**Registri di me e dell'ambiente:** nelle ore precedenti alla visita, è come se il tempo si fosse dilatato, mi osservavo e osservavo l'ambiente esterno come rallentato, mi muovevo con la sensazione che tutto procedesse più lento.

I momenti subito precedenti all'incontro mi sono sentito molto emozionato, come se il mio "io" avesse registrato questo momento come importante e raro.

Durante l'incontro mi sono soffermato sul viso della persona restando affascinato dai lineamenti. Più volte sono rimasto in silenzio ad ascoltare senza avere la necessità di esprimere alcun punto di vista. Più volte durante l'incontro mi ha colto una calda sensazione di benessere.

Nel secondo incontro, nonostante mi sia preparato, le risposte e gli atteggiamenti dell'altro, mi hanno portato spesso fuori concentrazione, compromettendo la mia ubicazione mentale, fino a giungere ad avere una sensazione quasi di disagio per il fatto che l'altro potesse interpretare il mio atteggiamento di essenzialità e di vuoto, che lui cercava di colmare, come un mio problema personale.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): non volutamente il giorno precedente ad un incontro mi sono sbarbato e sono andato a sistemarmi i capelli, dal barbiere, ma solo dopo ho associato questo comportamento alla sperimentazione. La pulizia interna, nell'atteggiamento di preparazione, mi avesse portato anche alla necessità di una pulizia e un ordine esterno.

In questo periodo ho ricominciato a dormire beatamente, ho sentito la necessità di dormire per tante ore.

Riapertura del canale artistico (ho ricominciato a disegnare ed ascoltare sia la musica che il silenzio).

**Impedimenti e resistenze:** ho rimandato questa sperimentazione di tanti mesi fino a decidere di considerare finito il lavoro lasciandola incompleta. In una prima fase sono rimasto bloccato e il lato emotivo prendeva il sopravvento, tanto da farmi credere che questa sperimentazione fosse, per me, impossibile. In effetti, questo blocco è stato causato da un fraintendimento del lavoro da fare, in cui mi immaginavo che a morire a breve



fossero gli altri e non io. La sperimentazione si è sbloccata quando ho compreso che ero io che dovevo lasciare questo tempo e questo spazio non la persona cara.

**Ripetizioni:** l'impedimento ovvero il continuo rimandare e tentare di mettermi, in più occasioni, in situazione.

**Relazioni tra gli elementi:** per una delle persone incontrate, l'evento della mia visita, è stato eccezionale, mi continuava a ripetere che non ci credeva che fossi passato da lui. Anche nei giorni successivi ho avuto manifestazioni di stima da parte dei suoi familiari, mentre nella mia famiglia, quando si è venuto a sapere della mia visita, sono rimasti alquanto stupiti. Questo mi ha dato da pensare: il fatto di andare a trovare una persona di 93 anni, oramai ridotto a vivere in casa incontrando solo i familiari più stretti, mi ha fatto riflettere su come, in un periodo storico come questo "umanamente gelido", un semplice gesto può diventare un momento straordinario. In questo caos continuiamo a dimenticarci delle persone.

Superata la prima fase piena di resistenze per il fraintendimento della sperimentazione, altro elemento che mi ha sorpreso, è stato il fatto di come tutto si sia sbloccato con una semplicità e velocità che non avrei potuto mai immaginare nel primo momento. Ci sono dei periodi della vita in cui non è possibile completare i nostri processi interni e poi, per "magia", tutto si compie. Un vecchio detto recita: ciò che non si riesce in una vita può compiersi in un giorno.

Nel secondo incontro, la mancanza di sintonia, mi ha fatto perdere la concentrazione. Ho capito che è fondamentale essere in sintonia con l'altro e solo così raggiungo un certo livello di profondità e la stessa frequenza. Questa è stata principalmente compromessa dal fatto che il mio ruolo e i miei codici erano diversi dal solito, la persona non riconoscendomi ha iniziato ad avere dubbi e sospetti sul significato della mia visita.

Entrambe le situazioni sono state inaspettate e, mentre nella prima c'è stata la grande emozione di incontrarsi, nella seconda si è manifestata un'incomprensione del motivo della visita. Lo relaziono al fatto che il primo incontro è stato vissuto da me come una necessità, mentre nel secondo semplicemente c'era un atteggiamento da sperimentatore, senza un vero e proprio coinvolgimento emotivo.

**Sintesi:** ho intuito la necessità profonda degli esseri umani di essere considerati, cercati e voluti bene; queste persone mi hanno manifestato la loro necessità di non essere abbandonati.

Per quanto ho cercato di stare nella campana mentale, propria della sperimentazione, è stato molto difficile specie quando ho frainteso che a morire erano i cari e non io. Mi è stato impossibile affrontare di faccia questo tema e questo conferma che morte dei miei cari sia un mio grande timore.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:**

**Sperimentatore:** Raziel

**Interesse:** cercare di stare nella condizione interiore di sapere che a breve sarei morta. Vedere cosa mi succede a portare 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 di me e dell’ambiente:** 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 (sperimentazione “Comunicazione di valorizzazione delle virtù”). Nelle sperimentazioni con i gruppi, ho sentito molta tenerezza per loro. Anche con loro ho fatto “Comunicazione di valorizzazione delle virtù”. Ho anche sentito che tutti, sia singolarmente che in gruppo, si sono sciolti più del solito. Come uno stare più a loro agio. Qualcuno si è anche aperto molto emotivamente: ho sentito attimi di grande commozione da parte loro e anche mia. Si è come alzata la percezione emotiva di tutti. Nei gruppi ho visto più scambio di affettività tra tutti.

**Concomitanze:** dopo una delle sperimentazioni di gruppo, 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 cancellato per due volte, il ricordo di dover fare la sperimentazione, perché sentivo - già nel prepararmi - 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 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 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.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali 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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** fare una specie di prova generale in cui io possa sperimentare un addio al quotidiano, al corpo, ai miei pensieri e progetti, alle mie gioie, al mio ambito di oggetti, un addio al mondo della natura e all'idea di non rivedere mai più le persone care.

**Periodo di sperimentazione:** maggio 2018

Descrizioni di situazioni e condizioni: ho limitato la sperimentazione alle persone più care. Ho preso contatto con alcuni famigliari e amici lontani e con altri più vicini con il clima di vederli per l'ultima volta. È stato più facile con le persone che ho sentito al telefono che con quelle con cui ho portato avanti la sperimentazione di persona. Vederli in faccia non mi ha per niente facilitato l'addio. La situazione di vederli per l'ultima volta mi ha costretto ad ammettere che lascio loro molte situazioni degli ambiti quotidiani irrisolti che, invece, avrei dovuto definire e concludere molto prima.

**Registri di me e dell'ambiente:** ho scoperto un attaccamento alla vita presente e ho compreso che senza una preparazione non si è mai pronti a lasciare quello che ci circonda, quello che abbiamo costruito nel corso della vita, sia come affetti, sia come oggetti. Sono consapevole che tutto è provvisorio, compreso il mio io, ma sono anche consapevole come sia attaccata a questa provvisorietà che diventa in alcuni momenti l'unica certezza. Al momento di lasciare queste persone è sopraggiunto il registro che la morte non avrebbe ostacolato il cammino di nessuno di noi, ma è stato un registro instabile con cadute verso una grande solitudine, un senso incerto della trascendenza.

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

in dormiveglia sono arrivate delle immagini di persone care che mi hanno fatto rivivere alcune situazioni inconcluse con loro. Ho intuito che l'addio sarebbe stato più facile se avessi potuto prima risolvere situazioni difficili.

**Ripetizioni:** spesso questa sperimentazione mi ritorna come un flash quando, dopo aver incontrato un amico, mi chiedo: “cosa gli avrei potuto dire invece delle solite frasi, se questa fosse stata l'ultima volta che siamo stati insieme?”.

**Impedimenti e resistenze:** la resistenza più grande è stata quella di ammettere internamente che anche per me era arrivato il momento dell'ultimo addio per cui ci sono state delle giustificazioni e scuse per rimandare questa sperimentazione.

**Relazioni tra gli elementi:** l'elemento fondamentale che mi accompagna e dà senso a quello che faccio, cioè che la morte non blocca il futuro di nessun essere umano, si relaziona con la considerazione che nella nostra esistenza l'unico evento permanente è il cambiamento. Mi devo esercitare a staccarmi dall'ambito quotidiano che mi può impedire il saluto finale con immagini di apertura e libertà.

**Sintesi:** sono cosciente che devo lasciare l'ambito materiale e umano di questo spazio e questo tempo più pulito, più “pulcro” possibile, senza climi di risentimento e di situazioni non risolte. Tutto ciò che lascio deve essere sia da un punto di vista materiale, che spirituale libero da legami. Allegoricamente deve essere “tutto a posto”.

**Valutazioni successive:** si è alzato il livello di coscienza e di lucidità nelle azioni verso gli altri, amici e famigliari.

**Eventuali nuovi propositi:** rendere le persone care consapevoli che tutto il bagaglio delle azioni positive, oltre a dare unità e allegria durante la vita, rende più facile il viaggio sia per chi se ne sta andando, sia per chi rimane.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**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 situazioni 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 fosse un atto valido. Nel provare a procedere con la sperimentazione (andando a casa di parenti o amici) avvertivo:

- dilatazione del tempo;
- sacralità del momento, indipendentemente da 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 per me la compresenza della mia morte non è qualcosa che la coscienza riesce a "gestire" ma questo non fa perdere di valore a tutte quelle sensazioni che emergono quando mi sono immersa in quell'onda di pensieri ed emozioni. Il tempo condiviso con l'altro assume un suo significato per il solo fatto che stiamo nello stesso luogo insieme, non è necessario altro per rendere importante né speciale quell'incontro. Ho avuto percezione di quanto il tempo venga impiegato e talvolta sprecato là dove non c'è gusto e sento di forzarmi nel viverle.

**Sintesi:** se mi sintonizzo col registro di necessità tutto diventa chiaro senza dubbi che distraggono la mente.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

**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 situazioni 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. Sono andato a trovarli nei loro luoghi.

B) Sono andato nella mia terra di origine, lontana da dove vivo. Ho trascorso 5 giorni coi familiari.

**Registri di me e dell'ambiente:** A) La sperimentazione l'ho suddivisa in tre fasi:

1. preparazione;
2. visita;
3. saluto e postumi.

1) Ho avuto occasione di prepararmi nei giorni precedenti e nel viaggio, di alcune ore, che mi separava da loro. Durante la 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 dalla personalità, il sesso e l'epoca storica che mi caratterizzano, quindi dalla chiara ubicazione dell'io provvisorio, cercando di partire da qui per 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 avessero fatto nel tempo trascorso dall'ultimo incontro, men che meno di raccontargli cosa avessi fatto io. Il tempo che ci aveva separati e l'accumulazione di cose fatte, non aveva più senso. Il tempo era dissolto in quanto illusione, e con esso tutti gli atti legati al trascorrere vissuto. L'unica cosa che aveva senso per me in quella visita era la connessione con l'essenza dell'altro/a. In quel momento cercavo di sentire una speciale vicinanza affettiva, una sensazione di inseparabilità del mio vissuto dal loro, 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 e 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 fosse la fine di niente ma neanche l'inizio di qualcosa. Si trattava, invece, di una

dimensione 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, poiché a causa di alcuni imprevisti, non ho potuto dedicarmi pienamente alla creazione di quell'ambiente mentale di pre-morte. In effetti, 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, pensati, sentiti con me. In particolare il lavoro è stato accompagnato dalle meditazioni di Ascesi che hanno come fulcro la trascendenza.

**Impedimenti e resistenze:** nella sperimentazione A non ne ho incontrati, mentre in quella B, che si sarebbe dovuta chiudere a breve, ho sentito un senso di forzatura rispetto al momento vitale, molto pieno di cose da fare rispetto al periodo della sperimentazione precedente.

**Ripetizioni:**

**Relazioni tra gli elementi:** grazie alla stretta relazione di contrasto tra il senso del trascorrere del tempo e il vissuto di immortalità, ho sperimentato l'annullamento del tempo.

**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 dare conto a nessuno della mia partenza, mi ha fatto vivere questo ultimo saluto con senso di gratitudine e non del dovere. Ho scoperto che posso morire senza ansia di dover fare o dire qualcosa nei confronti di nessuno, né di me stesso. Morissi da solo nel mare aperto o in mezzo alle braccia di amici e parenti per me sarebbe, nella sua essenza, irrilevante. Anche la morte e il morire sono pieni di convenzioni e di formalismi culturali, che per me, non hanno nessun senso riguardo l'andare dall'altra parte e il senso di ciò che si è vissuto.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** sarebbe bello frequentare più spesso questo luogo mentale, considerando il fatto, che è molto distante dal vivere quotidiano.

## 12. Approfondimento 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 condizione di difficoltà e di sofferenza della persona per la quale si sta chiedendo il benessere; 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 coi cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo*

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** mettere una lente d'ingrandimento sulla cerimonia, approfondire ogni sua sezione 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: mi connetto sia per una mia iniziativa perché ritengo che una persona o più di una hanno necessità di un invio di benessere, oppure quando vengo contattato da altri per una richiesta di benessere.

Prima di eseguire la cerimonia faccio un breve relax e mi connetto con la mia Guida interna.

**Registri di me e dell'ambiente:** i registri con il tempo sono quasi sempre gli stessi. In generale ho una sensazione corporea dell'esperienza: molto forte e intensa. Negli anni ho sempre meno coscienza dell'esperienza ovvero avverto una sorta di allontanamento dallo stato cosciente come se entrassi in uno stato 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 sono 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 nel modo più ampio e profondo possibile:* 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 le persone potevano "passarci" i loro malesseri. Per cui anche un po' per paura ho intenzionalmente modificato questo passaggio riducendolo alla connessione energetica e al 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, il quale viene quasi investito dalla 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 eretta che emana una sensazione di benessere psicofisico.

5) *connessione con i 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 ed una calda sensazione di benessere giunge fino a me.

Terminata la Cerimonia mi sorge un registro di pace interiore e di calma.

**Concomitanze:**

**Impedimenti e resistenze:** nessuna

**Ripetizioni:** la sequenza dei registri si va sempre 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 vita coerente, più le relazioni vengono vissute 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 uguale al mondo esterno.

Quanto 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 personale visione di cosa sia benessere per l'altro/a.

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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** ampliare la vicinanza e la connessione con gli altri a partire da un'esperienza personale in cui ho ricevuto Benessere, in un momento di grande necessità.

**Periodo di sperimentazione:** marzo - giugno 2016.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** nel dicembre 2015 mi sono ammalata e dopo una

lunga convalescenza, fortunatamente sono stata meglio. Questo evento ha completamente cambiato la mia percezione di questa cerimonia. Ricevere Benessere è stata un'esperienza straordinaria, verso la quale sono immensamente grata perché per me ha avuto molto a che fare con la salvezza e la rinascita.

La sperimentazione è coincisa con:

- la convalescenza
- un momento di grande necessità
- un cambio di stile di vita con molto tempo a disposizione e nessun impegno lavorativo
- ritorno da un viaggio che ha dato grande impulso al cambiamento
- un cambio di tappa vitale

Durante questo periodo tante persone care hanno continuato ad accompagnarmi con il Benessere, con una permanenza e una dedizione che mi hanno commossa e colmata di gratitudine. Un'amica in particolare, è stata una grande fonte di ispirazione attraverso il suo modo di stare e accompagnare, fino a che non sono completamente guarita.

Ho avuto modo di ripetere l'esperienza tante volte, nella maggior parte dei casi, in connessione con la persona ricevente.

Ho inviato benessere sia a persone care che a persone sconosciute, affidatemi per la maggior parte da amici che hanno fatto il Benessere per me quando ero malata e che mi hanno coinvolta nell'accompagnare altre persone.

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

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 la persona a cui mandare Benessere, le mie Guide e altre Guide che sento potenti e universali. 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 ed è sorta una sensazione di fiducia. 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 entrata nel loro corpo e di toccare la parte 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 il necessario, si compisse.

2. *Connessione con la loro esistenza e globalità nel modo più ampio e profondo possibile.* La sofferenza interiore e quella fisica, le ho sentite connesse 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.* Sentivo la persona che stava ricevendo, serena e in una disposizione di affidamento. Ho sentito di connettermi molto dal di dentro

con l'Essere di Luce che è nell'altro e che conosce ciò di cui ha bisogno la persona. Ho sentito questo Essere molto saggio e questo mi ha facilitata nel restare dentro l'esperienza con fiducia.

4. *Configurazione e rappresentazione dell'altro nella piena situazione di Benessere.* La maggior parte delle volte ci siamo abbracciati e ho sentito intensamente la presenza del loro bambino interiore, e l'Essere di Luce che è in loro, trasmettermi pace, saggezza e leggerezza.

Con il bambino c'è una connessione cuore a cuore che trasmette una soavità allegra e la certezza che nulla di male può accadere. I miei timori e i miei dubbi svaniscono.

5. *Connessione con i cari che sono in un altro spazio ed un altro tempo.* Quasi sempre è giunto P., un caro amico coetaneo, che perse la vita quando eravamo adolescenti. Lo sento accanto a me, alle spalle. Mi giungono persone che sono decedute negli ultimi mesi e che avevo accompagnato con le cerimonie di Benessere e Assistenza. Inoltre spesso mi è giunta la cara amica vivente cui ho fatto cenno nella descrizione di situazione e condizioni.

Dopo l'esperienza mi sento immensa, il cuore aperto traboccante di gioia, e innamorata di tutti. Mi sento ispirata da tutto ciò che mi circonda.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): quando faccio un Benessere concordato, dopo mi capita di parlare con l'altro per sapere come si sente e com'è andata e osserviamo forti concomitanze tra ciò che abbiamo sentito, da un punto di vista corporeo ed energetico. A tal proposito, con una persona che mi è molto cara, più di una volta è avvenuta una compenetrazione energetica per cui ho sentito nel mio corpo le sue sensazioni, nei punti in cui lei le aveva avute.

È diventato molto più frequente di prima che persone mi chiedano per sé 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, veicolando preziosi messaggi.

**Impedimenti e resistenze:** ho osservato che l'identificazione con il problema dell'altro e forzare, mi indeboliscono, mi stancano e faccio fatica a concentrare la Forza. Nelle occasioni in cui ciò è avvenuto, l'impedimento si è sciolto quando l'ho accolto e ho fatto Benessere per l'altro e me stessa insieme. Mi sono sentita interiormente libera e invulnerabile.

Quando sono in conflitto interno faccio fatica ad entrare nell'esperienza.

Mi crea poca fluidità partecipare alla Cerimonia quando viene letta da persone che in quel momento, non hanno i miei stessi tempi.

**Ripetizioni:** ho osservato più volte, che se cado nell'identificazione, inizio ad avere dolori fisici, se riesco a tenere una certa profondità e fede nelle capacità di autoguarigione dell'altro, oltre a stare bene io, anche l'altro trova sollievo. È avvenuto qualcosa di simile nella sperimentazione sulle intuizioni.

Dopo l'esperienza, mi sorge un desiderio di condivisione e contatto con la persona accompagnata o se non la conosco direttamente, con le persone che mi hanno chiesto per lei. Inoltre sento che l'altro, a qualche livello profondo di sé, è parte attiva del processo e mai ricevente passivo, anche se non se ne rende conto. 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.

**Relazioni tra gli elementi:** 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.

Ho osservato una relazione tra la Cerimonia di Benessere e la dimensione trascendente che ci costituisce in quanto, quando sono in una condizione interiore favorevole, questa connessione non ho impedimenti ad averla con chiunque, indipendente dall'intenzione dell'altro. L'apertura reciproca, invece, è determinante perché l'invio di benessere giunga pienamente.

Sperimento che la cerimonia di Benessere è potente quando è un atto disinteressato.

La cerimonia di Benessere e la mia Grande Famiglia li sento strettamente connessi, in quanto ho osservato che come affronto la malattia e la sofferenza è strettamente connesso alla "comunità" che mi costituisce, poiché da questa sento sprigionarsi tanta della Forza che mi muove.

**Sintesi:** ho percepito come più ampia e reale la rete umana di cui sono parte.

Ho scoperto che per me la Cerimonia di Benessere ha molto a che fare con uno sguardo che restituisce dignità e potere alla vita dell'altro.

Scegliere di accompagnare qualcuno amplifica gli effetti della Cerimonia di Benessere e la carica affettiva, con cui chiediamo per l'altro, è indubbiamente amplificata se si tratta di una persona cara, ma è fortemente influenzata anche dalla scelta di accompagnare o meno l'altro, oltre la cerimonia. Se avviene questa scelta, ho osservato che la persona resta in compresenza, e pian piano inizio a sentire un legame con l'altro che non è solo umano ma personale, cioè l'altro in qualche modo entra a far parte della mia vita. Non è necessario che conosca l'altro di persona in quanto aiuta tanto anche il legame che io ho con la persona che mi ha coinvolta nella rete di Benessere.

Le esperienze di benessere significative, sono state quelle in cui ero in coscienza di sé e così facendo i problemi quotidiani mi sono parsi secondari e ridimensionati, illusori. L'esperienza che stavo per fare sentivo che mi colmava di senso e che avesse un valore di essenzialità in quanto riguardava la vita di una o più persone. Ho osservato che qualcosa faceva in modo che mi disponessi con profonda fiducia verso l'Essere di Luce che alberga nell'altro, in modo "naturale". Colgo una predisposizione ma non so bene da dove sorga, proprio come in "Innamorarsi di tutti".

Questa esperienza ha ampliato il mio significato di cura e vicinanza, mi ha creato l'occasione per approfondire alcune relazioni e rendere più intime quelle già prossime.

Inviando Benessere, mi sono resa conto di sentire la persona, più in profondità e parte di me, indipendentemente da cosa dicesse e facesse.

Mi sento più libera da:

- estraneità e lontananza come registri che sento dentro di me, e che osservo indipendenti dall'altro
- la pressione di sentire che la felicità degli altri dipenda da me o che la sofferenza e i problemi degli altri siano un mio dovere da assolvere.

In molti casi, inviare Benessere l'ho sentito un processo di scelta e permanenza, che ha reso più profonda e intima la relazione e infondendo grande forza alle persone coinvolte.

Sentire il Benessere della vita di un altro come il mio, mi ha resa più evidente la necessità di prendermi cura di me e trattarmi con amore e tenerezza, nella direzione di una guarigione collettiva che agisce impercettibilmente nel profondo, verso una dimensione che intuiamo ma di cui non siamo ancora pienamente coscienti.

**Valutazioni successive:** questa sperimentazione come quella sulle intuizioni, ho sentito che ha rafforzato tantissimo la fede nell'appartenenza di tutti all'Uno e pian piano la forbice tra il bene personale e quello comune si sta stringendo. Come può ancora reggere la credenza che vede il singolo individuo come separato dagli altri? Questo mi facilita molto perché associo sempre più all'atto di andare verso gli altri, quello di scendere dentro di me.

Sento che il mandare Benessere e il riceverlo sia un'esperienza sempre più correlata ad un modo di accompagnarsi, di stare nel mondo delle relazioni. 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 e in situazioni inattese.

Questo lavoro con la cerimonia di Benessere mi sta facendo sperimentare un passaggio liberante, dall'amore dipendente all'amore incondizionato, una economia del dono, all'interno della quale ci trovo una circolazione di energia secondo le necessità di ciascuno e sempre in continuo movimento alla ricerca di un'armonia che anch'essa non è un punto fisso o un traguardo. 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 di Luce che sento abbia contribuito a dare impulso alle comprensioni, alle scelte e agli avanzamenti che si stanno sviluppando nella mia vita e alla mia guarigione fisica.

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 me lo fa sentire familiare. Un sentiero che non è a senso unico; 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, mettendo 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.

**Eventuali nuovi propositi:** credo, fortemente, che anche dall'esperienza di Benessere possano sorgere nuove forme di relazione. Alla luce di questo, mi propongo di continuare a sperimentare la cerimonia come forma di connessione che dal Profondo mi ispiri un nuovo modo di stare in relazione e di starci il più possibile con libertà interiore e fluidità.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**Interesse:** cercare di comprendere cosa vuol dire davvero inviare benessere a qualcuno.

**Periodo di sperimentazione:** da febbraio a giugno 2016, 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.

*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 mi è chiaro quale sia la necessità dell'altro. In certi casi inoltre devo fare previamente un esercizio di pulizia del mio sguardo verso le persone, per ripulire eventuali miei pregiudizi sull'altro. Ho sentito la necessità di dover prima applicare lo sguardo d'amore della sperimentazione dell'Innamorarsi di tutti e poi poter procedere al benessere.

*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 fragilità.

*Connessione energetica e di passaggio della Forza:* visualizzo l'altro in un luogo senza spazio/tempo, seduto su 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 la Luce in quel punto.

*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.

*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, però 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 di me e dell'ambiente:** 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:** Si è verificato un episodio con il doppio energetico. 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 sé 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 percepito chiaramente che erano lì per proteggerci. Ci siamo riaddormentati entrambi sereni.

**Impedimenti e resistenze:** resistenze dovute ad eventuali giudizi negativi verso le persone. Difficoltà ad inviare Benessere quando non mi è chiaro quale sia la reale esigenza dell'altro. Se - per esempio - dietro un'esigenza fisica non vi sia soprattutto un'esigenza emotiva.

**Ripetizioni:** durante la sperimentazione, quando ho chiesto Benessere per situazioni specifiche, ad esempio 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, legata al suo mondo interno della persona. Comunque, in generale, ho spesso la sensazione che le necessità profonde delle persone 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 di inviare Benessere ad altri e di stare io stessa in uno stato di benessere interiore.

**Sintesi:** da questa sperimentazione mi porto una domanda per me essenziale: "Di cosa abbiamo veramente bisogno quando diciamo di volere benessere? Cosa realmente intendo/intendiamo per benessere?" Le risposte sono in qualche modo legate al fatto che credo che dietro alle richieste di benessere c'è spesso qualcosa di più profondo, di non

rivelato e non svelato. Forte è questa sensazione soprattutto per le richieste di benessere per problemi fisici. Inoltre la sperimentazione mi ha consentito di approfondire il concetto di invio del benessere. Per fare questa pratica, c'è necessità di una fede forte in qualcosa che va al di là di noi stessi. Una fede nel fatto che siamo tutti collegati tra noi e tutti collegati a qualcosa da cui tutti proveniamo, come una fonte originaria.

**Valutazioni successive:** l'aver fatto, costantemente e in un periodo ristretto di tempo, tante Cerimonie di Benessere, mi ha creato una sensazione di maggiore connessione con me e gli altri. Un aiuto a tenere un tono alto nel mio quotidiano. 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.

**Eventuali nuovi propositi:** molto lavoro ancora credo di dover fare per potermi realmente connettere con gli altri. Cercare sempre più con intenzione la risposta alla domanda: di cosa abbiamo veramente bisogno?

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Interesse:** superare il giudizio che, in alcune occasioni, ho provato verso alcune richieste che ho creduto essere inutili e approfondire il canale empatico verso tutti coloro che si sentono in difficoltà.

**Periodo di sperimentazione:** da febbraio a giugno 2016, ogni volta che mi è stata richiesta la Cerimonia di Benessere e ogni volta che ne ho avuto necessità.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** in genere, non incontro nessuna difficoltà nel connettermi con l'altro, ma nel corso del tempo sono consapevole che per me, le richieste devono sorgere da uno stato di vera necessità perché alcune volte non ho sentito questa urgenza. 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. 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 una soluzione, se potesse 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 tutti quegli esseri intangibili e ineffabili, come per esempio le Guide, oltre ai miei 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, sento con chiarezza che 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:** cerco di stimolare le concomitanze e, quando è possibile, avverto la persona di stare con le mani aperte e con un livello di attenzione speciale per ricevere quello che sto cercando di inviarle.

**Impedimenti e resistenze:** registro una resistenza quando c'è un giudizio verso una richiesta da parte di altri, 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 la faccio per me stessa, in questo caso non riesco ad indirizzare le immagini in modo unitivo.

**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.

**Relazioni tra gli elementi:** quando ciò che viene richiesto non si realizza nel modo in cui è stato pensato, c'è sempre un clima di tristezza, una sensazione di fallimento e incapacità.

**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.

**Valutazioni successive:** spesso la richiesta di benessere si compie dopo molto tempo, e questo conferma la sensazione che, a suo tempo, con il benessere ho lanciato un processo irreversibile di cambiamento in quella direzione.

**Eventuali nuovi propositi:** devo imparare a specificare meglio la visualizzazione dello stato di necessità e della soluzione di benessere richiesta, sia per me, che per le altre persone. Per me devo ricercare soluzioni più profonde alle mie difficoltà, meno compensatorie delle mie paure e più centrate sulle mie reali necessità.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**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 situazioni e condizioni:** degenza di una 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 vive 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 vive 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 assicurazione.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): non avendo mai esplicitato a mia zia che avrei fatto 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 dopo il 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'accompagnò oppure lei dichiarò che mi sta aspettando oppure che arriviamo in un luogo insieme).

**Impedimenti e resistenze:** se ripenso alle varie volte in cui ho fatto il benessere fuori da questa sperimentazione normalmente appaiono due resistenze: la difficoltà a rilassare la mente silenziando le voci e le immagini divagatorie, legate alla quotidianità, e il non riuscire a trovare un tempo per praticarla. Mi ha sorpreso il fatto che in questa sperimentazione 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 e 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 mia 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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

**Interesse:** ampliare la capacità di connessione.

**Periodo di sperimentazione:** a partire dal 2014 e per alcuni anni, ho fatto le cerimonie insieme alla Comunità del Messaggio di Silo di cui sono parte. Dal 2016, invece, c'è stato un approfondimento e una pratica più individuali.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** in generale, rilevo che la connessione dipende tantissimo dal mio livello di energia e 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 disporrei di maggiore energia. In alcuni casi, la connessione con l'altro/a ha prodotto un'Esperienza di Forza. In generale, la tempistica della cerimonia fatta in gruppo, non corrisponde alla mia interna, per cui molto spesso

faccio le cerimonie da solo. A volte chiedo che chi riceve si apra e si predisponga ad accogliere.

**Registri:** ho notato una semplificazione dei registri, si sono fatti essenziali. Le richieste hanno perso molti attributi che, invece, mettevo nel passato: ad esempio ho rinunciato a chiedere ciò che credo sia utile per gli altri, dentro una falsa cornice che mi sembrava di giudizio, o di superiorità, o di colui che sa cosa sia bene per gli altri. Cerco di più la semplicità di una 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 sorge non solo la persona ma anche la sua struttura di relazioni.

La (3.) connessione energetica e di passaggio della Forza, era sempre stata minore mentre da tre mesi, sto inviando energia e Benessere proprio dal mio cuore come attraverso un filo d'oro che mi unisce alle persone per cui chiedo, che sento come i punti di una rete.

Nella (4.) rappresentazione della persona nella piena situazione di benessere, si sta verificando più o meno sempre la stessa configurazione e corrisponde ad un suo stare bene con i cari, sorridente e serena, mentre prima mi impegnavo a personalizzarla, a volte piena di complicazioni, perché la calavo troppo nello specifico facendomi perdere la connessione energetica: mi perdevo nei particolari facendomi perdere il senso dell'esperienza nel suo insieme.

La (5.) connessione coi cari che sono in un altro spazio e in un altro tempo, è sempre per un saluto e la richiesta di accompagnare le persone cui ho inviato benessere.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): non seguo molto le conseguenze delle energie che invio, a volte capita che le persone mi restituiscono di sentire 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, del mio momento vitale.

**Valutazioni successive:**

**Eventuali nuovi propositi:** ritengo di avere ancora molto da fare, per riuscire a provare una vera empatia nei confronti di chi mi circonda.

## Valutazione complessiva delle sperimentazioni

**Sperimentatrice:** Demetra

**Interesse:** 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 ad aprile 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** sono un papà con due splendide figlie e 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 brucino vivo.

Di solito ho fatto le sperimentazioni la mattina presto quando in casa regnava un po' di calma o nei ritagli di tempo della giornata.

Premetto ciò, in quanto avrei voluto dedicarmi con più attenzione e specificità, ma va bene così.

Una condizione che mi ha accompagnato sempre è stata di chiedere con amabilità che in questo lavoro fossi sostenuto dalle mie Guide, quindi ho fatto sempre un breve relax e una richiesta, mi sono mosso con rispetto per me e per il lavoro che Simone ci chiedeva di sperimentare, mantenendo lo sguardo dell'aviatore e quando mi riusciva dell'astronauta.

Difficilmente mi sono identificato con ciò che facevo, in quanto è chiaro in me che tutto scorre e il mio corpo è solo il tempio del mio spirito.

Quindi un'altra condizione assunta da subito è stata quella del ricercatore, del cronista.

**Registri di me e dell'ambiente:** sono tanti i registri che ho sperimentato durante questi anni.

**Registro dell'ambiente:**

- mi sono sentito accompagnato, oltre che dai miei amici di viaggio, dai migliori propositi dell'umanità che si sono espressi in saggi, filosofi e pensatori. Mi hanno accompagnato sia i miei antenati e quelli di tutta l'umanità, sia 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 i momenti successivi alle sperimentazioni.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): quello che sto osservando, sempre più chiaramente, è che dopo aver lanciato questo grande progetto, "l'universo" ha fatto sì che tutto si muovesse per realizzare ciò che ho sperimentato, come se una volta impostato il navigatore, la grande energia cosmica ha organizzato il mio-nostro viaggio di gruppo.

Il puzzle della mia vita è divenuta una forma armoniosa, non definibile ma non più frammentaria.

È aumentato 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 fosse bloccato dalla mia autocensura. Altre volte invece i tempi stretti mi hanno causato frustrazione. Quando non ero pronto internamente si intromettevano altre situazioni o meglio ero io che le facevo entrare.

**Ripetizioni:** la necessità di fare un lavoro previo d'ingresso (richiesta, richiamare le Guide) a ogni sperimentazione.

**Relazioni tra gli elementi:** sono tante le relazioni che sono emerse in quasi tre anni di sperimentazioni, che 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, in ogni caso tra tutte, la più significativa è aver osservato una inequivocabile "spinta" che l'universo, in modo inconsapevole, ci dona. L'universo ci mette nelle situazioni per farci vedere a volte i nostri limiti, altre volte 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 relazionano è avere un progetto chiaro, sapere dove voler andare, impostare il

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 trattandosi di una sperimentazione, sento che in me stanno muovendo i primi passi per la nascita e la creazione della Nazione Umana Universale, anzi credo che sia già qui.

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 dalla 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 mantenerla compresente 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.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Amore

**Interesse:** l'interesse profondo che mi ha spinto ad aderire a questo lavoro, sul piano emotivo mi è stato chiaro fin dall'inizio. Nella maggior parte dei casi scelgo perché sento che c'è una corrispondenza cuore a cuore, una sorta di folgorazione, che in prima battuta trovo difficile da spiegare; invece dentro di me da qualche parte sento che è molto chiaro il motivo e che si incastra perfettamente. Spesso il chiarimento intellettuale arriva dopo delle comprensioni decisive.

Premesso ciò, gli interessi che mi hanno mossa in questa avventura sono stati:

- ampliare l'esperienza dell'abitare l'Essere, di ri-conoscerlo e accoglierlo, con la disponibilità a sentire e attraversare quei muri invisibili che si frappongono tra me e l'inarrestabile flusso della Vita, superando così l'illusione distruttiva della separazione, sciolta la quale, si rende davvero possibile, aprirci all'unità con l'umanità e il Tutto.
- rafforzare l'esperienza e la fede nella dimensione sacra, divina e trascendente della Vita, in me e fuori di me, perché diventi ogni giorno di più, una certezza incrollabile che mi ispiri e da cui sorga e si espanda uno sguardo libero, incondizionato e gioioso.

**Periodo di sperimentazione:** dicembre 2015 /novembre 2018.

**Descrizione di situazioni e condizioni:** le sperimentazioni hanno coinciso con un cambio di:

- tappa vitale
- stile di vita

e con:

- un viaggio importante
- una malattia
- la disciplina energetica
- il mio percorso di fioritura interiore (autoconoscenza e ricerca spirituale)

Questi tre anni di lavoro individuale e collettivo, hanno avuto un grande impatto nella mia vita. Inoltre le sperimentazioni si sono via via intersecate fluidamente e spesso in modo decisivo, contribuendo al buon esito le une delle altre.

**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 mondo dentro e fuori di me, con autenticità e senza giudizio. "Sento" i registri con una chiarezza e una intensità completamente nuove. Mi sento più forte, fluida e armoniosa e senza alcun dubbio, più in contatto con la misteriosa Forza luminosa che mi abita e orienta la Vita in ogni sua forma. Il mio corpo fisico, per la prima volta da quando sono nata, me lo sento calzare a pennello, mi rimanda trasparenza e leggerezza, e una consistenza eterea dell'essenza della Vita. Questo registro è in piena sintonia con l'aspirazione di ampliamento dell'attitudine all'apertura incondizionata e empatica e alla compenetrazione energetica con il mondo che mi ricorda, con l'intenzione di sperimentare una crescente Unità, armonia e vicinanza.

È sorto uno sguardo che interpreta l'oscuro sempre meno come tenebroso e sempre più come ignoto, cioè come qualcosa cui andare incontro a cuore aperto, confortata dalla fede nel fatto che nulla di male potrà accadere. Non che prima non vedessi e non sapessi, solo che durante le dodici sperimentazioni si è andata via via scaricando la credenza-protezione: "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 vedere fosse il prossimo passo da compiere per avanzare nell'ampliamento della coscienza. Un altro passo verso la reale liberazione, ma con amorevolezza e calda allegria, non solo verso gli altri, ma finalmente anche verso me stessa. Dunque le sperimentazioni hanno colmato di significato le esperienze profonde di questi tre anni di ricerca spirituale e autoconoscenza, lasciando che sorgessero comprensioni e si generassero avanzamenti.

Durante questi tre anni ho vissuto momenti in cui ho avuto il chiaro registro di essere vulnerabile e completamente scoperta. Oggi mi lascio orientare con fede crescente dalla mia Forza interna e le mie fragilità riesco ad accoglierle permettendomi di sentirle fin in fondo. Osservo che ha perso di carica la dinamica del muro contro muro, inaugurando il sorgere di una nuova era nella mia vita: quella della tenerezza.

Ho inoltre, osservato che:

- i registri di inadeguatezza, orgoglio ferito, umiliazione, disinnamoramento, si sono fortemente scaricati e sento di maneggiarli con crescente scioltezza e centratura
- percepisco il mio corpo fisico, emotivo e mentale più leggero, compatto e in unità
- sperimentare una presenza degli altri più autentica, ha generato una sensazione di



spazio illimitato che più si riempie e più si amplia, ed anche inclusivo in cui c'è posto per tutti "unici e indivisibili". In questa dimensione dell'Essere, i limiti che appartengono unicamente al piano materiale/denso, non è che svaniscono, sperimentalmente, semplicemente, che non esistono. Con mio grande stupore, sto scoprendo che il Profondo è il regno della semplicità e detto da me, ha dell'esilarante!

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): sia durante le sperimentazioni, che in diversi sogni integratori che hanno accompagnato questo lungo periodo, ho incontrato non solo persone, ma anche potenti e sagge Guide luminose e infine animali, che hanno ispirato il mio agire nel quotidiano e ampliato il mio sguardo.

Le esperienze interne vissute durante le sperimentazioni si sono ripetute anche in altri ambiti e situazioni della mia vita, innescando 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 e credenze false e disintegranti, ciascuno può farlo, la Nazione Umana Universale è veramente già qui. Questa certezza che alberga nel mio cuore, sempre più fondata dalla mia e dall'altrui esperienza, sta trasformando completamente il sentimento con cui guardo me stessa e gli altri.

**Impedimenti e resistenze:** l'impedimento maggiore non l'ho incontrato nelle sperimentazioni ma nella realizzazione delle schede, in particolare nel ridurre e portare a sintesi l'ampiezza dell'esperienza vissuta durante le sperimentazioni. La sfida è stata cercare di riportare il senso delle esperienze, attraverso un canale che non è quello che mi si confà. È stata un'impresa titanica, con tanti momenti di difficoltà, che si sono sciolti soltanto quando, attraverso i risultati fallimentari, mi sono permessa di fare tentativi e incontrare il mio modo di interpretare il lavoro di schedatura, uscendo dalla contraddizione secondo la quale il mio modo fosse sbagliato a prescindere e l'unica possibilità fosse adeguarmi, mortificando ciò che sentivo, per non deludere le aspettative altrui. Ho ritrovato così l'allegria e il gusto per ciò che stavo facendo, sentendolo finalmente un atto unitivo, al di là del risultato! La vicinanza del resto del gruppo è stata essenziale, specie nel sostenermi nei momenti in cui ha prevalso la falsa credenza "non sono in grado", facendomi sentire mortificata e inadeguata al compito! Superare il baratro è stato faticoso ma sento di avercela fatta pienamente, il registro connesso al lavoro di schedatura è completamente cambiato, diventando di pienezza e corrispondenza crescenti.

- In alcuni momenti è scattato meccanicamente, una sorta di freno a mano, connesso alla sensazione di sentirmi fuori luogo.
- Quando mi pongo in lotta e giudizio con ciò che emerge in me, mi irrigidisco e ho una sensazione di impenetrabilità anche nell'incontro con l'altro e sento di perdere libertà d'azione.
- Fatica nel trattare con amorevolezza i limiti che si presentavano in me e negli altri, registrati come "inconcepibili", troppo stretti e qualcosa contro cui ribellarsi.

- La credenza che, in qualche modo, sia io che l'altro ci dovessimo qualcosa, che ha portato in alcune circostanze, la completa identificazione con il problema dell'altro e conseguenti ripercussioni nel corpo fisico.

### **Ripetizioni:**

- La particolare forma energetica con cui ho vissuto le sperimentazioni. La compenetrazione energetica con l'altro.
- Dopo le sperimentazioni il permanere di un'atmosfera incantata, ispirata e grata per lungo tempo.
- Il sorgere di un dialogo silenzioso che ha favorito la vicinanza con l'altro.

(Parlando di dialogo silenzioso intendo una pratica che ho scoperto ripetersi in me più o meno come un rito. I passi che si ripetono solitamente sono:

- una invocazione di luce sulla persona
- un'espressione dei sentimenti che sento verso di lei
- un incoraggiamento affinché si connetta al suo profondo
- una bolla di energia in cui siamo inclusi entrambi e un senso di protezione dell'altro e preziosità per la mia vita).

**Relazioni tra gli elementi:** stretta relazione tra una carica affettiva insufficiente e un'azione inefficace che alimenta un sentimento di non senso e frustrazione. Per contro, concentrare la Forza in azioni che vadano nella direzione dei miei propositi più profondi, mi facilita la connessione con la carica affettiva che mi muove.

Ho vissuto le dodici sperimentazioni come tutte concatenate in un unico flusso, le une sono state la chiave per comprendere le altre. Un esempio: "Innamorarsi di tutti", "Portarli con me dall'Essere" e "Un Regalo" lo sono state per "Comunicazione diretta". E anche la forte vicinanza tra "Approfondimento della cerimonia di Benessere" e "Intuire la sua esistenza e orizzonte temporale". La sperimentazione che ha fatto da perno a tutte le altre è stata "Innamorarsi di tutti".

Comprendo sempre più, che la via della riconciliazione sia un passo essenziale della mia ricerca e liberazione interiori. Le sperimentazioni "Un giorno per gli altri", "La mia Grande Famiglia" e "Un regalo" per me hanno rappresentato dei passi concreti in questa direzione.

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 incontro nel profondo di me e di ciascuno, è stata la chiave di volta che mi ha aiutata a superare gli impedimenti, con tenerezza e allegria, ad andare all'essenza, oltre la barriera dell'ovvio e a stare con sensibilità e magia nel processo sperimentale. Non mi è ancora completamente chiaro perché questo aspetto bambino muova una così grande carica in me, ma adesso sento di accoglierlo con tenerezza al posto di quel giudizio e senso di vergogna che mi ha fatta sentire fuori posto per lungo tempo.

Sintesi finale: sperimento una condizione di vicinanza amorevole e empatica più consapevole verso me stessa e gli altri. Sento di stare in questo con sempre una minor pressione e più proporzione verso il dover fare qualcosa per riuscire a tirare fuori l'altro dalla sua sofferenza, come se la felicità dell'altro dipendesse da me. Non sento più quella fuga dallo stare, dovuta al dover fare io per l'altro. Anzi sperimento che è proprio in questo stare, più quieto, che sorge il nuovo passo da compiere.

Fare la sintesi delle sperimentazioni è coinciso col fare la sintesi del mio momento vitale (sperimentazioni, ricerca spirituale, autoconoscenza e disciplina energetica) e ho osservato che le sperimentazioni hanno assunto un carattere molto significativo e trasformativo per la mia vita.

Ho avuto modo di osservare più approfonditamente il tema della necessità dell'inclusione, emerso in diverse sperimentazioni. Ciò che mi è apparso palese è questo: il processo di crescita umana e spirituale in me, passa per la relazione di autentica vicinanza e scambio con tutti, nessuno escluso. In caso contrario, ho difficoltà a sentirmi in unità interiore. È una tendenza che ho sempre osservato, ma oggi comprendo che mi costituisce più di quanto pensassi. Non voglio più mortificarla o giudicarla, o dovermi giustificare per essere come sono. Desidero solo farle spazio perché ho ancora tanto da sperimentare per comprendere il senso esistenziale di tutto questo e perché ho sempre più il sospetto che abbia a che fare con il contributo che posso dare all'ampliamento della Nazione Umana Universale.

L'interesse verso le cose in sé sta sfumando, sta crescendo invece la fede nella ricerca di quel registro di senso e pienezza, sottile e invisibile, che permea l'esistenza e allo stesso tempo la sostanzia e le imprime una direzione e che ho ritrovato come filo rosso in tutte le sperimentazioni.

Un aspetto che mi ha colpito molto è il fatto che, a distanza di tempo, ricordo con una vividezza incredibile ogni sperimentazione come se l'avessi vissuta un attimo prima. È una cosa che non mi è mai capitata prima d'ora, poiché io solitamente delle esperienze che vivo mantengo i registri, ma il ricordo dei fatti svanisce velocemente. Unitamente a questo ho osservato il riaffiorare di ricordi significativi della mia vita, che non immaginavo di poter avere, perché riguardano i primissimi anni di vita.

Ho esperito attraverso le sperimentazioni:

- 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. Uno stato di grazia colmo di mistero e incanto.
- 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 mi 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, adesso
- che c'è una bella differenza tra ciò che è essenziale e ciò che è importante, e che lasciar andare è un passo fondamentale nel riconoscimento dei processi dispersivi, nel dare direzione alla Forza e nella creazione dello Spirito. Oggi finalmente l'atto del lasciar andare è accompagnato da registri diversi, come la leggerezza, e la sensazione di espansione, unità interna e gioia. Sto imparando a distinguere tra ciò che è veramente essenziale da ciò che appare tale e questo mi fa sentire immensamente più libera
- che i veri tradimenti, non sono quelli che ci infliggono gli altri, gli eventi, il fato e il Dio di turno, ma noi stessi. E che per smettere di tradirsi non è necessario che cambino gli altri, ma che cambi lo sguardo verso me stessa, così da recuperare il mio potere interiore e compiere atti liberi di vero amore incondizionato. Ho compreso che solo io posso scegliere come sentirmi di fronte agli eventi e cosa fare di tutto ciò, nessuno ha il potere su questo tranne me. Questa è una delle cose che mi rende davvero un essere libero che si autodetermina e ha il futuro aperto!
- che sentire l'umano dell'altro è andare oltre la direzione della sua vita, oltre il suo agire, per riuscire a connettersi a quella sostanza sacra che è in me quanto nell'altro, ed essere solidale con essa, evitando di essere giustificante e complice verso ciò che non la onora.
- che c'è una stretta relazione tra la possibilità di sentire l'umano dell'altro e l'ampliamento di alcune facoltà umane quali l'intelligenza emotiva e il sentire empatico.
- che ciò che è impossibile dal punto di vista dell'io è possibile dal punto di vista dell'Essere!

**Propositi per il futuro:** lasciarmi rivelare la via, passo dopo passo, dalla gioiosa Forza creatrice del Cuore che sperimento ci costituisce tutti, affinché esperienze liberanti e illuminanti si ripetano sempre più in me e negli altri.

Facilitare l'accesso alle sperimentazioni in tutte le forme che sentirò coerenti, testimoniando che sono alla portata di tutti, ciascuno con la propria unicità e il proprio momento vitale. Stimolando nelle persone che non si sentono in grado, una riflessione su questa falsa credenza, affinché la possano mettere in discussione e avanzare nel umano processo di liberazione personale e collettivo, con piccoli passi.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatore:** Raziel

**Interesse:** il mio interesse per queste sperimentazioni e, in generale, per il lavoro 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:** da dicembre 2015 ad ottobre 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. Le riflessioni sulla relazione tra lo stile di vita e il cambiamento profondo erano già nate precedentemente a questo lavoro, ma per portare avanti queste sperimentazioni mi è stato necessario dare una virata decisiva a questo aspetto.

**Registri di me e dell'ambiente:** ho osservato 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 sembrano apparentemente. Chiedere, per esempio, all'Universo di appoggiare il desiderio di mettere a disposizione un giorno per gli altri, sembrava all'inizio una cosa folle; invece si è rivelata una richiesta semplice, immediata e molto sensata. 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 scendo nel profondo di me e più salgono la lucidità e la luminosità anche nello sguardo quotidiano. In sintesi tutte le sperimentazioni mi hanno dato la sensazione di una luminosità crescente e di una maggiore fluidità in me e nell'ambiente intorno.

**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, più densi, 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. Al risveglio, questo mi porta a stare più serena e pronta alla giornata. Ho, concomitantemente, rilevato che alcune tensioni erano talmente vecchie e stratificate che avevano creato delle tensioni in alcune fasce muscolari. E alcune di queste tensioni fisiche si sono rilassate in questo periodo di tempo in cui ho fatto questi lavori.

**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 anche 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 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. Sento che 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 un costante aumento di disponibilità verso gli altri e verso me stessa. Dopo le sperimentazioni invece ho sempre sentito la sensazione di aver compiuto azioni valide e unitive.

**Relazioni tra gli elementi:** con queste sperimentazioni, mi sono resa conto ancor 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 finale: è stato un lavoro che mi ha confermato certe sottili intuizioni di trascendenza. Conferma di attimi di comprensione avuti in precedenza. Mi ha confermato che tutti i lavori fatti su me stessa hanno in fondo uno stesso obiettivo: ubicarmi nella vita avendo sempre presente la sua finitezza sul piano fisico; finitezza fisica difficile da affrontare e che sembra apparentemente in contrasto con la fede nel fatto che con la morte fisica la vita non ha fine. È stato inoltre un lavoro di avvicinamento a “quel qualcosa” che percepisco da lontano, una Fonte Luminosa da cui tutti proveniamo, ma che non riusciamo a focalizzare. Come affinare un’antenna di ricezione. Questo ha comportato anche una grande destabilizzazione nella mia vita. Cercare di destrutturare delle meccaniche è sempre un

lavoro che smuove tutto ciò che è noto e ci avvicina ad un pezzetto di prezioso ignoto. La sperimentazione più interessante è stata per me “L’ultimo saluto” che si è mescolata con “Comunicazione di valorizzazione delle virtù”. Tutto questo lavoro di sperimentazione mi ha rilevato e fatto mettere a fuoco che la morte è per me il tema centrale dell’esistenza. Ho sempre avuto grande contatto con la morte, e il dover affrontare questa tematica fin da piccola e molto spesso, mi aveva indotto a credere che io avessi integrato abbastanza bene il tema. Invece sperimentare e percepire la mia morte mi ha fatto comprendere che in realtà il tema non l’ho elaborato per niente. Ho scoperto che ho terrore della morte, della mia morte. Inoltre sempre più importante mi sembra la questione dello stile di vita: credo in particolare che 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. Stile di vita necessario per guardare in faccia le proprie difficoltà reali. Stile di vita per lavorare sul tema della morte.

**Propositi per il futuro:** le comprensioni avute in questi tre anni di sperimentazione, continuano ad agire e voglio che siano un bagaglio prezioso di grazia e forza da portare con me e continuare a sperimentare e integrare. Di sicuro porto con me delle domande che si sono aperte durante e dopo questo lavoro. Domande nate anche da altri lavori fatti in concomitanza con queste sperimentazioni. L’intenzione è di indagare su queste domande: 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 possa 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 unificare e rendere pura la mia energia vitale attraverso la bellezza? In fondo La Bellezza salverà il mondo, ma ci porterà anche alla trascendenza?

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Afrodite

**Periodo di sperimentazione:** 2015 – 2018

**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 situazioni e condizioni:** scoprire l’umano nell’altro e andare insieme verso un futuro trascendente, è un’immagine che dà senso e significato alla mia esistenza e che ha accompagnato tutte le sperimentazioni che si sono incastrate con le mie credenze più profonde. 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 aprire il canale intuitivo e caricare

positivamente l'immagine di quello che sarei andata a fare: spesso ho rappresentato le situazioni che io desideravo che accadessero.

**Registri di me e dell'ambiente:** i registri più potenti e persistenti che ho trovato nelle sperimentazioni sono la caduta di barriere, di pregiudizi e l'unione e l'apertura verso l'umano degli altri.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): ci sono stati dei sogni, ma sono rimasti confusi nella memoria. Ho avuto l'ispirazione di scrivere poesie sulla Nazione Umana Universale e ogni volta che le rileggo mi fanno provare di nuovo tutte le emozioni che mi hanno accompagnato per tutto questo lavoro. Durante le sperimentazioni, ho ritrovato spesso i temi su cui stavo lavorando in molti film, trasmissioni televisive, video e libri.

**Impedimenti e resistenze:** gli impedimenti nell'affrontare queste sperimentazioni, li ho incontrati quando altre persone non le hanno giudicate positivamente, ma ho superato questo giudizio solo sperimentando che questi lavori mi davano una profonda unità interna. Ho compreso che quando mi muovo secondo la logica del giudizio, mi allontano dal mondo interno dell'altro, inizio a percepire una pesante fatica nel comprendere l'altro, le sue necessità, le sue sofferenze e blocco, così, i miei migliori propositi.

**Ripetizioni:** come ripetizione, ho sentito sempre prima di ogni sperimentazione, la necessità di una preparazione di attenzione ed emotiva per avvicinarmi con la mia parte più positiva verso l'umano dell'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 dagli altri. A conclusione di ogni sperimentazione, ho sentito sempre un clima di allegria e pace non solo verso gli altri, ma anche verso me stessa. Il giudice interno è stato sostituito da uno sguardo tenero e comprensivo su di me e il mondo. Durante il periodo delle sperimentazioni ho scritto diverse poesie e ho scoperto che molti miei scritti degli anni precedenti, sono in sintonia con questa proposta. Questo mi ha permesso di valorizzarli 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, sono diventata ponte emotivo e ho messo in contatto persone che avevano quella caratteristica speciale di guardare gli altri con compassione, ma anche con allegria. Ho sentito la necessità di far circolare il più possibile il lavoro positivo delle sperimentazioni con gli altri e con gli altri fra di loro. Anche qui si è espressa e potenziata la mia tendenza che le cose devono andare avanti insieme e non isolate.

**Sintesi Finale:** l'aspetto intuitivo e quello affettivo si sono mossi insieme e, chiaramente, anche i registri di apertura dopo ogni lavoro si sono spalmati nel tempo e nei diversi ambiti quotidiani. 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 dialogare, ma anche io ho bisogno di te come essere umano, come mia possibilità di sentire l'umano dell'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 di relazionarmi con gli altri. Mi sono resa conto come in ogni rapporto 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 per non chiarire le situazioni difficili che potevano screditare l’immagine dell’altro. È possibile avvicinarsi all’altro anche senza un chiarimento verbale, ma tramite un’accettazione delle diversità dell’altro e delle divergenze tra noi, poiché nella grande diversità umana ci sono delle forme che non richiedono essere spiegate. 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. 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 riuscita a incontrare su un altro piano. Posteriormente ho valutato meglio anche 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. Nella sperimentazione “La mia Grande Famiglia”, quando ho pensato chi ne poteva far parte, mi sono resa conto, successivamente, che vi avevo inserito persone che mai prima ci sarebbero state, proprio a causa di queste barriere! Si sono allargati, dunque, tutti gli orizzonti!

**Propositi per il futuro:** ho intenzione di approfondire questi “esercizi”, specie quello su “L’ultimo saluto”. La preparazione che ogni essere umano deve fare per lasciare il mondo, l’io, le persone care e gli oggetti, mi torna in mente ogni giorno come un’urgenza che debbo portare a termine. Devo ricordarmi, anche, dei registri positivi ottenuti durante le sperimentazioni 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 incondizionata, ma senza aspettative, verso vecchie e nuove conoscenze anche quelle che hanno una scala di valori diversa dalla mia senza allontanarmi dalle persone nei momenti di incomunicabilità, senza cadere nel risentimento o nella giustificazione compensatoria delle azioni altrui.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Vesta

**Interesse:** il mio interesse si è mosso mantenendo in compresenza due aspetti:

- sperimentare provando modi nuovi di interagire con l’Altro trovando differenti canali dove potermi poggiare nella quotidianità là dove la relazione ci pone come “nemici” indipendentemente dall’affettività che ci unisce;
- ampliare gli strumenti a disposizione nel cammino interno 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 situazioni e condizioni:** durante questo lungo periodo di sperimentazioni ho portato avanti un lavoro di approfondimento sia con strumenti umanisti (in primis trasferenze da Autoliberazione, in bibliografia), che di psicoterapia. L'obiettivo comune è stato liberare energie dal piano quotidiano per avere maggiore lucidità in scelte vitali che possono dirigere il mio sentirmi in fase di "liberazione" e non di "incastro". A cornice anche l'aver vissuto altri tipi di situazioni che riconosco come significativi per fissare registri che mi hanno permesso di rafforzare la mia personale ricerca di unità interna.

**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 con cui 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 fattori organizzativi o punti di vista. È un ambito in cui ho sperimentato un modo di "trattarci" coerente con le sperimentazioni che abbiamo portato avanti. Riconosco il tentativo da parte di tutti di esserci stati con il massimo delle energie che potevamo mettere in questo tipo di lavoro ed in base al momento di vita di ognuno. Nel procedere con questo lavoro si è andata radicando una profonda gratitudine sia verso chi me l'ha proposto sia per me stessa che mi sono concessa questa possibilità di partecipare, con affidamento, in un tipo di lavoro di cui all'inizio temevo di non riuscire ad inserirlo nella quotidianità: è stata un'occasione colta al momento giusto.

**Concomitanze** (coincidenze, sogni, incontri, immagini, intuizioni, produzioni ispirate): lanciata l'intenzione mi sono allenata ad aspettare la condizione giusta: nel momento in cui iniziavo ogni sperimentazione si sono sempre create le condizioni opportune affinché potessi portare avanti l'esperienza. A volte ho dovuto semplicemente lasciare andare internamente sia l'aspettativa della riuscita che la fretta di voler chiudere il lavoro.

**Impedimenti e resistenze:** ho potuto osservare che si sono manifestate in tutte le sperimentazioni, o quasi, le stesse dinamiche che mi ritrovo nella quotidianità. Rilevo che gli impedimenti vissuti sono tutti interni e relativi anche al mio stile di vita:

- riuscire a 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 stessi 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 (considerando anche zii e parenti vari);
- 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 o conosciuti (es. casa mia, casa di un amico, etc.), 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 sforzare 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 sempre maggiore compresenza del lavoro stesso. Alcune (es. Innamorarsi di tutti, Un regalo e Approfondimento Benessere) le avevo già vissute in passato, come mio approfondimento sull'azione in sé, ma inserite all'interno di questo lavoro e scegliendo di porre un punto di vista direzionato da un chiaro interesse, hanno assunto un significato completamente differente. 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. Nell'avanzamento del lavoro ho osservato quanto sia fondamentale l'esperienza e che il suo racconto non rende, né a me né all'altro, la portata di cosa ho vissuto. È stata l'esperienza diretta, mossa da una fede iniziale, ad aver generato quei registri che nel tempo hanno agito, nonostante lo scetticismo meccanico, producendo un cambio di punto di vista che ha influenzato il mio stile di vita e relativo atteggiamento nella quotidianità.

Sintesi finale: la molteplicità di lavori interiori portati avanti, in concomitanza con le sperimentazioni, mi ha evidenziato l'importanza che ho dato alla ricerca dello strumento che potesse essere il migliore per il mio avanzamento personale. Mi sono resa conto che non riesco ad isolare né ad attribuire esclusivamente alle sperimentazioni l'aver operato in me un cambio di sguardo e, proprio a conferma di quanto detto, sento che ha perso valore il voler stabilire il confine di influenza di un lavoro piuttosto che un altro. Si è rafforzata la consapevolezza di quanto i frutti di questa intenzione profonda di dare direzione ai singoli atti quotidiani non necessitano di un'etichetta che ne indichi la provenienza perché si tratta di un lavoro in sinergia interiore. Uno sguardo che sento in fase di rimodulazione dove le situazioni vitali anche se non sono palesemente variate è il mio modo di "osservarle" e "sentirle" che ha subito un cambiamento: pongo fede in come mi posiziono e non nelle cose che faccio, con maggiore interiorizzazione, attenzione ed intenzione. Le priorità nel pratico sono cambiate e questo ha liberato tempo ed energia. Tutto questo, nella sua

globalità, muove l'immagine di come possa essere realmente, per me, la Nazione Umana Universale e sento che la sua realizzazione passa necessariamente da un accumulo di situazioni in cui poter applicare questo nuovo sguardo.

**Propositi per il futuro:** nel fare tesoro, di tutte quelle percezioni ed intuizioni vissute in questo lavoro, nonostante il loro carattere talvolta di “inafferrabilità”, scelgo di mantenere e fortificare il lavoro di attenzione ed osservazione di tendenze e dinamiche (al fine di tenere alta l'attenzione sulla reciprocità di sguardo tra me e l'altro) mettendo uno sguardo di maggiore profondità e necessità nel voler esperire nella quotidianità “Io Esisto perché tu Esisti”.

\*\*\*\*\*

**Sperimentatrice:** Psiche

**Interesse:** rompere schemi abituali di relazione introducendo una maggiore attenzione a me in rapporto agli altri per captare ciò che ci unisce. Sperimentare fenomeni di unità e di coesione con altri esseri umani fuori dall'ordinario.

**Periodo di sperimentazione:** dal 2013 al 2018

**Descrizione di situazioni 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 dissoluzione delle paure profonde e mi permette di accumulare esperienze trascendentali e di forte impatto spirituale. La seconda è il rapporto con la società, 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 ambiti più belli con cui ho avuto occasione di collaborare. 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 ambiti di lavoro che ho costruito e vissuto in questi 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): noto, in generale, due tipi di concomitanze; una è legata agli incontri, alle scelte nella mia vita quotidiana, e un'altra è legata al mondo interiore, come intuizioni, presenza di altri esseri cari, sguardo e sentimento poetico. In questo senso le definizioni standard di separazione tra il mondo interiore ed esteriore si fanno così labili da risultare impossibile attribuire uno “spazio” specifico alle concomitanze, sembra che tutte provengano dall'universo, dalla profondità dell'esistenza.

**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. In generale non mi è stato possibile far sì che le comprensioni e le esperienze significative si traducessero in uno stile di vita. Dopo un certo tempo si perdevano. Varie difficoltà legate al timore di perdere il mio "territorio" di compromettermi "troppo" col mondo.

**Ripetizioni:** la necessità di ricorrere all'insieme per tornare in tema, per recuperare profondità e tono nel lavoro.

**Relazioni tra gli elementi:** riscatto che il mio approccio mi ha portato a mettere in stretta relazione alcune sperimentazioni, in base sia alla tipologia che 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 facendomi rompere l'illusione di una separazione e di una individualità.

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 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 destarmi 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 in cui sono coinvolto è la negazione 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 mi fa stare più presente e attento alla vita e alle relazioni. 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 finale: le sperimentazioni hanno rivelato l'enorme inerzia meccanica che ancora mi muove e mi accompagna nel rapporto 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 è molto radicato in me e nella nostra cultura millenaria e il lavoro delle sperimentazioni ha potuto comprovare la durezza, la resistenza della evidente, quanto larvata, manipolazione di chi siamo noi esseri umani nel profondo esistenziale.

La rottura di queste tendenze tuttavia non è ancora avvenuta. I nuovi meccanismi intenzionali che si sono inseriti con le sperimentazioni, dati dalla rottura dei vecchi schemi e dall'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 individuale, ma per una rottura silenziosa e attiva di un insieme di persone che inizieranno a trattarsi come vorrebbero essere trattate.

**Propositi per il futuro:** divulgare e trasmettere lo spirito di questa dolce ma profonda ribellione alla meccanicità cosificante che inquina le relazioni umane e al sistema di credenze e giustificazioni che lo sostiene. Ad esempio attraverso la pubblicazione delle sperimentazioni e della meditazione “Io esisto perché tu esisti” (vedi in allegato).

Quarta Parte  
Allegati





# Scritti di Silo

## 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 poi 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 secondo le diverse 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 eretico...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) 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 ampio e, soprattutto, ispiratore. Questo sentimento ti porta a varie cose che non sono strettamente l'amore. Così 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 quelli che lo dicono, lo sentano veramente, perché se non lo sentono e parlano di queste cose... sarebbe un 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 credo 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 forse 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 senti questo amore? Nel piede? Nel cuore? Ti dà una respirazione profonda? Modifica la realtà, in qualche modo la inganna? Senti una poesia quando parli dell'umanità? È un lavoretto da fare sentire l'altro e sentire gli altri, questo salto dall'altro agli 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 lo darei per acquisito e stabilito: 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 e neanche mento a me stesso. 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 quest'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, ma come 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?

**Silo:** 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 che è l'opposto della riconciliazione, della bontà. L'odio ti porta a una tensione tale che esige una catarsi, una tensione insostenibile dove non sopporti l'altro, dove vuoi far sparire l'altro. Nella bontà l'altro si amplia, 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 distruttivo, qualcosa di cattivo, invece quando ricordi qualche atto di bontà che hai fatto, lo prendi dalla memoria e ti serve ancora oggi. Questo è quello che hai bisogno di ricordare: ciò che hai fatto di buono e questo t'induce a rifarlo 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, quest'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 si armonizza, vorremmo che tutto ciò andasse crescendo. Aspireremmo a un'anima in crescita, non a un'anima statica, come un'immagine fissa, una fotografia, vivendo dentro una determinata stanza, dentro un salotto. Vorremmo 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. In quell'epoca si credeva che esistesse un'anima nelle persone e negli animali. Era quello che "anima-va" gli "animali", era quel principio che gli dava movimento. E da quest'anima in qualche momento si produceva un nuovo principio che non era più semplicemente l'anima. Assomigliava a un soffio, a 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 lo spirito in quell'epoca, come un principio diverso dall'anima; questo spirito non esisteva sempre, si creava, si andava generando in funzione di quello che facevi, perché stavi in questo mondo con il corpo e facevi cose con il tuo corpo. Non solo sopravvivevi, non solo ti nutrivi e risolvevi le tue necessità, ma avevi aspirazioni, avevi tendenze al 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 instauravi una relazione in forma contraddittoria, creavi anche contraddizione in te stesso e nelle persone, quindi non potevi volare verso lo spirito, non potevi costruirlo,

ti mancava unità. Per raggiungere quest'unità avevi bisogno di questi atti di bontà, questo credevano gli antichi!

**D:** E cosa crediamo noi ora?

**Silo:** Noi non sappiamo mai come stanno le cose, quindi ci sforziamo di capirle, dato che 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. Le cose che oggi si credono o non si credono cambieranno molto rapidamente. Molta gente comincerà a credere a cose 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 cambi. Per questo ciò che crediamo oggi va bene ma, soprattutto, dobbiamo vedere in che direzione andiamo, che cosa creeremo. È la nostra direzione mentale che ha un ruolo in queste cose. Daremo unità alla nostra mente, alle nostre azioni o andremo dissolvendo quest'unità? Aumenteremo il nostro carico di contraddizioni o concentreremo tutti i nostri sforzi per dare direzione alla vita? Questo è ciò che ti posso commentare secondo quanto mi sembra sull'amore, l'amore per le persone e per l'umanità, sulla bontà, su ciò che è in movimento, su ciò che vedo, su tutti quelli che osservo, su quelli che nemmeno sono qui, 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 è un affetto debole, siamo in cammino (risate) un po' affetto per l'umanità, quanto ne abbiamo bisogno! Ma per una persona, per un'altra, un'altra ancora e per tutte le persone un po' affetto per l'umanità ma sembra che questo oggi non ci sia ancora. Certamente la storia è lunga, ma comincerà a sorgere l'affetto per l'umanità. Non importa le cose che accadono, il tema è come togliere le pietre che ci sono ora su 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, e 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 a un livello di sviluppo elementare. Negli alveari, nei banchi di pesci, nei greggi 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 esternamente 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, 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 suo mantenimento.

L'ambiente per l'animale è quello naturale. L'ambiente per l'essere umano è l'ambiente storico-sociale, che egli sottopone a una trasformazione continua, così come adegua l'ambiente naturale alle sue necessità immediate e 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 “naturali” 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 a un ordine che si supponeva fosse naturale e che doveva pertanto conservarsi per sempre.

L'idea di natura umana è stata funzionale a 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 contribuito, ciascuno a suo modo, all'inerzia storica e 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 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 molto distanti 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 libero dal dolore e dalla sofferenza.

Passiamo a 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 m'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 oggetto, trasforma in oggetto se stesso, 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. E 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 buon livello di 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. Mettere in pratica esattamente questo principio parte dalla comprensione della struttura della vita umana nella sua totalità che è del tutto differente da quella abituale. Nel Movimento non si ha fiducia nella 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 è 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.**

Spesso si trattano 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, dopotutto, 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 sia di una qualche utilità, presente o futura. Ciononostante, ci sono “altri” che disturbano un po’ 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 e vengono dette senza convinzione. Sono parole “tattiche” che si utilizzano per stimolare la collaborazione di altre persone, ma senza reciprocità. 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 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 a volte lo amo di più a volte di meno. Infine, i livelli 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 frasi 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 quest'opzione?

Altri dicono cose ancora più straordinarie, come ad esempio: “Nell'amore per il prossimo ci realizziamo!”, “L'amore per il prossimo sublima gli istinti di morte!”. Cosa potremmo dire 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, anche se ci dicessero con altre parole che 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.

## Bibliografia

Silo: *Opere complete Vol. I*, Ed. Multimage, Firenze 2000

Silo: *Opere complete Vol. II*, Ed. Multimage, Firenze 2003

Silo: *Appunti di Psicologia*, Ed. Multimage, Firenze 2008

Silo: *Il Messaggio di Silo*, Ed. Multimage, Firenze 2019

Caballero Jose: *Morfologia. Segni, simboli e allegorie*; edito in spagnolo Ed. Antares, Madrid 1996; pubblicato in italiano nel 2003 sul sito [www.morfologia.net](http://www.morfologia.net) a cura di Giovanni Liberti

Ammann Luis Alberto: *Autoliberazione*; Ed. Multimage, Firenze 2004

Van Doren H.: *Siloísmo. Dottrina, pratica, vocabolario*; in spagnolo, E-book, Santiago del Cile 1972

Jorge Pompei e collaboratori: *Teoria e pratica del Metodo Strutturale Dinamico*. Ed. Multimage, Firenze 2020

## Glossario

In questo nostro lavoro ci sono termini propri del nostro ambiente, dove la psicologia e la filosofia umanista fanno da trasfondo.

Riportiamo quindi una esplicitazione dei termini e dei significati che noi attribuiamo per evitare che l'uso del nostro linguaggio sia di impedimento per comprendere la profondità e la portata del nostro messaggio.

Rimandiamo per un approfondimento dei lemmi del Nuovo Umanesimo Universalista, della Psicologia Umanista alla pagina web: <http://it.humanipedia.org>

Per i termini di Scuola al lavoro di Fernando Garcia, in spagnolo, presente in questa pagina web [http://200.55.58.50/WebPPdeV/Producciones/Fernando\\_Garcia/Terminologia\\_de\\_Escuela.pdf](http://200.55.58.50/WebPPdeV/Producciones/Fernando_Garcia/Terminologia_de_Escuela.pdf)

**Ascesi.** Processo di crescita spirituale costante che si appoggia sulla meditazione legata alle Discipline (vedi) e al Proposito (vedi) allo Stile di Vita adeguato che permette di mantenere questo centro di gravità nella propria vita quotidiana.

**Azione Valida.** Azione che si compie e che subito si registra come liberatrice di energia, unificante, coerente. La presa di coscienza non avviene per morale o per costume o per altre categorie culturali, ma per una presa diretta che le conseguenze di questo nostro agire hanno su di noi e sulle persone che la ricevono. Questo modo di agire non si basa sull'aspettativa di un esito positivo immediato o evidente, come l'approvazione di qualcuno, o il ringraziamento di chi la riceve. E' sostanzialmente un agire senza interesse, senza secondi fini, senza calcolo, che si basa sul principio di trattare gli altri come si vuole essere trattati. Silo la descrive dettagliatamente nel capitolo X: L'AZIONE VALIDA - Umanizzare la Terra, precisamente nel libro Paesaggio Interno.

**Climi.** Sensazioni non ben definite e diffuse. Non una chiara emozione di rabbia, ad esempio, ma una diffusa sensazione di rabbia, frammista a malessere e ostilità, può essere una descrizione di un clima. Il clima a differenza di uno stato emozionale o mentale preciso e definibile, ha la caratteristica di permeare tutte le altre attività della persona. Quindi si può amare con un clima diffuso di risentimento, o andare a lavoro, o accudire i figli. In generale il clima non è situazionale, ma come una tinta colora e pervade le nostre operazioni. Come una situazione atmosferica può non cambiare al mio fare una cosa o un'altra. Il clima si può modificare, ma per fare questo è necessario circoscriverlo, definendolo in un'immagine mentale che lo condensi in sé. Questa pratica è ben descritta nella sezione di Operativa in Autoliberazione (op. cit.)

**Carica affettiva.** In Appunti di Psicologia, Silo, la definisce una energia psicofisica che si può concentrare nel centro emotivo. Questa forza pare sia molto potente e accumulabile

attraverso vari processi di chiarificazione, in particolare grazie alla valorizzazione dei momenti positivi, tramite una pratica di ringraziamento e può essere richiamata, come descritto ne *Lo Sguardo Interno* al capitolo XVIII - AZIONE E REAZIONE DELLA FORZA. Inoltre, questa energia è a disposizione per caricare il Proposito, inteso come senso trascendente della vita.

**Cerimonia di Assistenza.** Una delle 8 cerimonie presenti ne *Il Messaggio di Silo*, che ha come punto centrale la riconciliazione per poter accedere alla Città della Luce, allegoria della piena trascendenza dello Spirito umano che si prepara alla morte.

**Discipline/percorso disciplinare/routine.** Sono parte di un percorso di sviluppo personale e spirituale. Queste fanno parte dei lavori di Scuola presenti in ogni Parco di Studi e Riflessione, nel mondo. Le discipline sono 4 e sono descritte in un materiale scaricabile in tutti i siti dei Parchi. Come riferimento diamo il Parco storico di Punta de Vacas: [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

**Doppio Energetico.** Silo parla dell'energia che circola in tutto il nostro corpo come se fosse una sorta di "doppio corpo energetico" inteso come qualcosa che dà vita al nostro corpo e può - in alcuni casi - agire indipendentemente dal corpo.

**Forza.** Esperienza descritta nell'opera di Silo "Lo Sguardo Interno" (op. cit.): "VII. PRESENZA DELLA FORZA. [...] 2. Quando ero realmente sveglio e mi mancava vigore per continuare l'ascesa, potevo ricavare la Forza da me stesso. Essa stava in tutto il mio corpo. Tutta l'energia stava persino nelle più piccole cellule del mio corpo. Questa energia circolava ed era più veloce e intensa del sangue." Il richiamo ed il contatto di questa Forza è anche una pratica descritta più avanti nel libro e ne *Il Messaggio di Silo* (op. cit.). E' parte delle Cerimonie e la si può incontrare nell'Uffizio, nell'Imposizione e nel Benessere.

**Guida Interna.** Presente nella descrizione poetica di *Umanizzare la Terra* (op. cit.) a cui è dedicato il capitolo XVII. LA GUIDA INTERNA, ha ispirato molti lavori interiori e testimonianze, in cui si cerca di approfondire il ruolo e l'importanza che la configurazione di questa rappresentazione allegorica interiore possiede rispetto lo sviluppo della persona.

**Guide.** Sono modelli profondi a cui ci si appella, ci ispirano, sentiamo che ci accompagnano. Possono essere ispirati a persone che abbiamo conosciuto, personaggi storici, riferimenti culturali o allegorie come lo sono gli animali guida per lo sciamanesimo, i santi per le religioni o gli spiriti della natura per gli animisti.

**Lavoro Personale.** Pratiche contenute su *Autoliberazione* (vedi in bibliografia) che puntano ad una continua riflessione sul passato, sul presente e sul futuro per conseguire una vita coerente con se stessi, con gli altri e in armonia con la natura.

**Luce.** Fenomeno legato alla Forza e precisamente al suo "centro", come descritto nel

capitolo XI. IL CENTRO LUMINOSO - Lo Sguardo Interno. Inoltre è collegato anche a fenomeni di illuminazione dello Spazio di Rappresentazione mentale che si possono generare per comprensioni, estasi, sblocco di tensioni, particolari stati di benessere, o semplicemente per un certo controllo e direzionamento della Forza.

**Parchi di Studio e Riflessione.** Parchi di Studio e Riflessione sono luoghi distribuiti nei cinque continenti dedicati allo studio e alla riflessione. Il principale oggetto di tali studi è l'essere umano e le sue possibilità evolutive, verso un mondo non violento e non discriminatorio. Lo studio e la riflessione accompagnano l'azione sociale di coloro che hanno voluto e realizzato questi Parchi.

**Piano medio.** In relazione all'esperienza dei livelli e degli stati di coscienza, posso sentirmi e rappresentarmi in basso nelle profondità, in alto nei cieli, o nel piano medio del quotidiano. In generale si usa per designare un agire e uno stare nelle cose di tutti i giorni, nelle cose pratiche nel piano sociale dove si dà parte della nostra esperienza.

**Profondo.** Stato interiore, punto profondo in cui si può accedere con delle pratiche o accidentalmente, in ogni caso non coscientemente perché in questi istanti si perde la sensazione forte dell'azione dell'Io. Del Profondo in sé non si può parlare, ma ogni sperimentatore intenzionale o accidentale, avrà delle reminiscenze, delle tracce, dei segni di questo accesso al Profondo. Questi sono personali e si traducono in forma diversa a seconda dell'epoca, della cultura, della biografia e del vissuto dello sperimentatore: ciò che può accomunare le esperienze è il senso di Sacro e di ispirazione che le seguono.

**Proposito.** Quando lo usiamo con l'iniziale maiuscola si riferisce ad un particolare lavoro di ricerca, ispirazione e caricamento affettivo su ciò che sentiamo dia direzione alla nostra vita ed oltre. La caratteristica è quella di un senso trascendentale di una tale energia che orienti la nostra vita.

**Sacro.** Inteso come esperienza del Sacro, di un piano trascendente dove può esserci o meno la presenza di un dio, dei, altre allegorizzazioni o semplicemente di fenomeni percettivi come la luce, presenze, unione col tutto, estasi, ecc. che danno allo sperimentatore la sensazione o la certezza di essere parte di qualcosa di indefinibile ma che sicuramente travalica i limiti ordinari dell'Io. Questo tipo di esperienze sono descritte nel paragrafo c. La "coscienza ispirata", presente in Appunti di Psicologia IV di Silo.

**Segni del sacro.** Situazioni, coincidenze, visioni, parole, persone che incontriamo e così via che sentiamo non siano casuali e di cui avvertiamo significati altri o, con chiarezza, cogliamo il senso e l'insegnamento che questi ci portano.

**Senso.** Inteso allo stesso tempo sia come direzione che come qualcosa di particolarmente significativo per una persona. In tutto il Nuovo Umanesimo Universalista si parla di senso come una ricerca, come un cammino, in cui si cerca di andare nella direzione della vita, e

questo ricondursi dà un chiaro registro di unità e di coerenza con se stessi e con gli altri.

**Spirito Umano.** Tratto dallo scritto di Silo “Il Messaggio ispira una profonda spiritualità”

“L’essere umano non ha finito la sua evoluzione, è un essere incompleto e in sviluppo che ha la possibilità di formare un centro interno di energia... questa cosa succederà o meno, a seconda del tipo di vita che faccia. Se gli atti realizzati saranno coscienti e unitivi si strutturerà un sistema di forze centripete che chiamiamo “Spirito”. Se gli atti realizzati non saranno coscienti né unitivi ma contraddittori, il sistema di forze sarà centrifugo e pertanto non nascerà lo Spirito o avrà una conformazione elementare senza sviluppo. Un essere umano potrà nascere, portare avanti la sua vita, morire e dissolversi per sempre, mentre un altro potrà nascere, portare avanti la sua vita, lasciare il suo corpo e continuare a evolversi senza limite. L’essere umano, nella sua bontà, nell’eliminazione delle contraddizioni interne, nei suoi atti coscienti e nella sua sincera necessità di evoluzione, fa nascere il proprio Spirito. Per l’evoluzione sono necessari l’amore e la compassione. Grazie ad essi è possibile la coesione interna e la coesione tra gli esseri, cosa che rende possibile la trasmissione dello Spirito dagli uni agli altri. Tutta la specie umana evolve verso l’amore e la compassione. Chi lavora per sé nell’amore e nella compassione lo fa anche per altri esseri.”

**Stati interni.** Situazioni mentali in cui ci si può trovare nel cammino evolutivo. Questi sono variabili sia nella giornata che nella vita. È importante per noi, grazie alla guida di Silo nel suo capitolo XIX. GLI STATI INTERNI - Lo Sguardo Interno, capire in quale momento di questo processo di cambiamenti noi siamo ubicati per potersi orientare verso stati più evolutivi, in cui ci si sente sempre meno dipendenti e incatenati, verso una liberazione definitiva dai determinismi della coscienza. Anche in questo caso la direzione evolutiva spinge verso il superamento dell’illusione della morte.



# Videografia

Nella videografia abbiamo raccolto quei documenti che testimoniano come le emozioni e i significati che vengono sprigionati dal sentire l'umano nell'altro, siano commoventi, spesso indescrivibili se non attraverso l'arte, e in questo caso la "settima arte" del cinema, dell'animazione e del video documentale esprimono più di tante parole sentimenti profondi e complessi. Buona visione.

**Io sono così tu sei.** Cortometraggio

<https://www.dailymotion.com/video/x7ob3bt>

**Che cosa significa NOI?** Video inchiesta

<https://www.youtube.com/watch?v=KS6kqXrbCuM&feature=share>

**Dalle Donne agli Uomini.** Video testimonianze

[https://www.youtube.com/watch?v=vwKLTVCJn6Q&ab\\_channel=authentic-loveberlin](https://www.youtube.com/watch?v=vwKLTVCJn6Q&ab_channel=authentic-loveberlin)

**Guardando negli occhi un rifugiato politico.** Video inchiesta

<https://www.youtube.com/watch?v=WqoMK4azx5s>

**La Nazione Umana Universale.** Video musicale

<https://vimeo.com/119719946?ref=fb-share&1>

**Il potere dell'empatia di Brené Brown.** Animazione

[https://www.youtube.com/watch?v=3oaobKn\\_MkE](https://www.youtube.com/watch?v=3oaobKn_MkE)

**Empatia nel mettersi nel punto di vista dell'altro.** Video di un ospedale statunitense Cleveland Clinic

<https://www.youtube.com/watch?v=-LFGpBeH7Yo&list=PLIXMuVDdJK5jur5SwcJNmM1D8zFsmYaKq&index=5>

**Civiltà Empatica di Jeremy Rifkin.** Animazione

<https://www.youtube.com/watch?v=3kVRSA-hP1k>

**Giorgio Gaber, Sogno in due tempi.** Video del suo spettacolo.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Q0o-NM5eoY>

**Giorgio Gaber, La Canzone dell'Appartenenza.** Video del suo spettacolo.

<https://www.youtube.com/watch?v=bVHKf2xqLFY>



## Filmografia

Nella filmografia abbiamo cercato di selezionare quei film dove al centro del racconto ci siano modi differenti di trattarsi gli uni con gli altri, più empatici, dove si tratta l'altro come si vuole essere trattati, mostrando comportamenti di rottura con le meccaniche modalità di interazione. La solidarietà, l'empatia, la comprensione reciproca, la necessità di uscire dal non senso e dalla violenza sono le forze che muovono i protagonisti di queste pellicole. Chiaramente l'umano si apre nella sua migliori virtù non senza difficoltà e in scenari inaspettati, e soprattutto non si tratta di film fantasiosi pregni dei buoni sentimenti calando i personaggi in quelle vite da sogno senza una reale compromissione. I protagonisti rischiano persino la propria vita pur di non essere complici del sistema che li attanaglia e che li spinge a compiere atti di sopraffazione o di "normale" disumanizzazione.

*I link rimandano alle schede di Wikipedia*

1957. **LA PAROLA AI GIURATI**. Film strepitoso su come i pregiudizi offuschino la mente, e su come attraverso una visione più lucida e distaccata si possa vedere l'umano nell'altro. Si svolge in una stanza dove dodici giurati stanno decidendo se condannare o assolvere un ragazzo sbandato accusato di omicidio per rapina. Dapprima quasi tutti sono convinti della colpevolezza del giovane ma poi, piano piano, uno dei giurati, calmo e riflessivo, riesce a convincere gli altri che non ci sono indizi sufficienti per formulare un verdetto di colpevolezza.

[https://it.wikipedia.org/wiki/La\\_parola\\_ai\\_giurati\\_\(film\\_1957\)](https://it.wikipedia.org/wiki/La_parola_ai_giurati_(film_1957))

1987. **BAGDAD CAFÉ**. La turista tedesca Jasmin, dopo un'ennesima lite con il marito durante una sosta in auto nel mezzo del deserto, prende la sua valigia, scende dall'auto e si incammina sulla strada polverosa che la condurrà verso il motel-distributore-bar, un locale piuttosto malmesso, gestito da Brenda, donna dalla forte personalità, anche lei sola dopo aver cacciato il marito.

Il caffè è visitato da un assortimento di personaggi pittoreschi. Grazie a pazienza ed empatia con chiunque incontri al caffè, Jasmin trasforma a poco a poco il caffè e tutte le persone che ne fanno parte.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Bagdad\\_Caf%C3%A9](https://it.wikipedia.org/wiki/Bagdad_Caf%C3%A9)

1987. **L'UOMO CHE PIANTAVA GLI ALBERI**. Animazione ispirata dal celebre racconto di Jean Giono. Durante una delle sue passeggiate in Provenza, Jean Giono incontra un pastore di poche parole, che prova piacere a vivere lentamente, con le sue pecore e il suo cane. Nonostante la semplicità e la totale solitudine nella quale vive, quest'uomo sta compiendo una grande azione, un'impresa che cambierà la faccia della sua terra e la vita delle generazioni future.

<https://www.youtube.com/watch?v=pIoyOZQwVb8> Video

[https://it.wikipedia.org/wiki/L%27uomo\\_che\\_piantava\\_gli\\_alberi](https://it.wikipedia.org/wiki/L%27uomo_che_piantava_gli_alberi)

1992. **LA CRISI!** Un fim Coline Serreau. Improvvisamente a Parigi, Victor, brillante avvocato non trova più in casa la giovane moglie Marie, la quale gli ha lasciato un messaggio, in cui l'avverte che se ne va per sempre con un altro uomo, e che sua madre verrà a prendere i bambini per condurli in montagna. Victor è sconvolto. Affidati i figli alla suocera egli va in ufficio, dove trova una lettera di licenziamento (nonostante abbia appena vinto un'importante causa). Persi così moglie e lavoro, il disperato Victor cerca inutilmente comprensione e conforto presso gli amici, che hanno tutti i loro problemi, e non lo ascoltano neppure.

[https://it.wikipedia.org/wiki/La\\_crisi!](https://it.wikipedia.org/wiki/La_crisi!)

1996. **SEGRETI E BUGIE.** Racconta la storia di una famiglia con molte relazioni disfunzionali. Un passato nascosto e insicurezze intensificano la mancanza di empatia dei personaggi, aumentando tensioni e incomprensioni finché Maurice, fratello del personaggio centrale, svela segreti e bugie.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Segreti\\_e\\_bugie](https://it.wikipedia.org/wiki/Segreti_e_bugie)

1999. **TUTTO SU MIA MADRE.** Manuela ha un figlio di diciassette anni che muore travolto dalla macchina su cui viaggia una famosa attrice impegnata nella pièce teatrale. Manuela decide di trovare il padre del ragazzo che vive a Barcellona ed è diventato Lola, un travestito. La donna incontra Agrado, altro travestito, che fa la vita e conosce anche l'attrice indiretta responsabile della morte del figlio.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Tutto\\_su\\_mia\\_madre](https://it.wikipedia.org/wiki/Tutto_su_mia_madre)

2002. **PARLA CON LEI.** Marco è un giornalista specialista in guide turistiche, Benigno un infermiere generoso, perfetto. Quest'ultimo da quattro anni si prende cura di Alicia, (ex) ballerina, in coma. Marco ha una relazione con Lidya, torera, che ben presto raggiunge Alicia nello stesso ospedale, ridotta a sua volta in coma. Benigno parla con la sua paziente come se fosse cosciente, le racconta tutto, vita quotidiana, pensieri, spettacoli. Marco, meno fantasioso, si limita a guardare piangendo. Benigno (mai avute donne, forse gay), gli insegna a "parlare con lei", appunto. Il film prende sentieri imprevedibili, sconcertanti, allarmanti.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Parla\\_con\\_lei](https://it.wikipedia.org/wiki/Parla_con_lei)

2006. **LE VITE DEGLI ALTRI.** Il capitano Gerd Wiesler è un abile e inflessibile agente della Stasi, la polizia di stato che spia e controlla la vita dei cittadini della DDR. Un idealista votato alla causa comunista, servita con diligente scrupolo. Dopo aver assistito alla pièce teatrale di Georg Dreyman, un noto drammaturgo dell'Est che si attiene alle linee del partito, gli viene ordinato di sorvegliarlo. Il ministro della cultura Bruno Hempf si è

invaghito della compagna di Dreyman, l'attrice Christa-Maria Sieland, e vorrebbe trovare prove a carico dell'artista per avere campo libero. Ma l'intercettazione sortirà l'esito opposto, Wiesler entrerà nelle loro vite non per denunciarle ma per diventarne complice discreto. La trasformazione e la sensibilità dello scrittore lo toccheranno profondamente fino ad abiurare una fede incompatibile con l'amore, l'umanità e la compassione.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Le\\_vite\\_degli\\_altri](https://it.wikipedia.org/wiki/Le_vite_degli_altri)

2007. **L'OSPITE INATTESO.** Walter Vale è un professore universitario di economia, rimasto vedovo, che insegna ormai svogliatamente e vive monotonamente in una cittadina del Connecticut. Quando di malavoglia accetta di sostituire un collega a una conferenza a New York, scopre che il suo appartamento, da tempo disabitato, è stato affittato con l'inganno ad una giovane coppia, il siriano Tarek, che suona il djembe in un gruppo jazz, e l'africana Zainab, disegnatrice di gioielli.

[https://it.wikipedia.org/wiki/L%27ospite\\_inatteso\\_\(film\\_2007\)](https://it.wikipedia.org/wiki/L%27ospite_inatteso_(film_2007))

2011. **QUASI AMICI - INTOUCHABLES.** L'edificante e divertente film del 2011, diretto da Olivier Nakache e Éric Toledano, è basato sulla storia vera del tetraplegico Philippe Pozzo di Borgo e del suo aiutante domestico. A commuovere è l'improbabile rapporto dottore-paziente che si crea: pieno di compassione e senza pregiudizi.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Quasi\\_amici\\_-\\_Intouchables](https://it.wikipedia.org/wiki/Quasi_amici_-_Intouchables)

2012. **NOI SIAMO INFINITO.** Charlie è un giovane molto intelligente, ma allo stesso tempo timido e insicuro, che osserva il mondo intorno a sé tenendosi in disparte. Un giorno, due carismatici ragazzi dell'ultimo anno, la bella Sam e il suo impavido fratellastro Patrick, lo prendono sotto la loro ala protettrice accompagnandolo verso nuove amicizie, nuove esperienze e il primo amore. Ma un passato doloroso segna la vita di Charlie.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Noi\\_siamo\\_infinito](https://it.wikipedia.org/wiki/Noi_siamo_infinito)

2012. **LA PARTE DEGLI ANGELI.** Il pluripremiato regista Ken Loach torna alla regia per raccontare una storia di redenzione e cambiamento. Questa commedia dolce-amara segue infatti il protagonista Robbie, mentre si intrufola in ospedale per visitare la sua giovane ragazza Leonie e per tenere suo figlio neonato Luke per la prima volta fra le braccia. Sopraffatto dai sentimenti, Robbie giura che Luke non avrà la stessa vita tragica che ha avuto lui.

[https://it.wikipedia.org/wiki/La\\_parte\\_degli\\_angeli](https://it.wikipedia.org/wiki/La_parte_degli_angeli)

2014. **PRIDE.** Londra, 1984. Joe partecipa tra mille timidezze e ritrosie al Gay Pride e si unisce alla frangia più politicizzata del corteo, già proiettata sulla successiva battaglia in difesa dei minatori in sciopero contro i tagli della Thatcher. Guidati dal giovane Mark, i LGSM (Lesbians and Gays Support The Miners) cominciano il loro difficile percorso di protesta,

che li conduce in Galles, nella remota comunità di Dulais. Superata l'iniziale ritrosia, tra attivisti gay e minatori nascerà una sincera amicizia e un'incrollabile solidarietà umana.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Pride\\_\(film\\_2014\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Pride_(film_2014))

2014. **SELMA.** Nella primavera del 1965 un gruppo di manifestanti, guidati dal reverendo Martin Luther King, scelsero la cittadina di Selma in Alabama, nel profondo sud degli Stati Uniti, per manifestare pacificamente contro gli impedimenti opposti ai cittadini afroamericani nell'esercitare il proprio diritto di voto.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Selma\\_-\\_La\\_strada\\_per\\_la\\_libert%C3%A0](https://it.wikipedia.org/wiki/Selma_-_La_strada_per_la_libert%C3%A0)

2015. **HUMAN: RITRATTO DEL MONDO.** Human è un documentario che riassume storie e immagini del mondo, per farci immergere nella profondità del genere umano. Attraverso testimonianze piene d'amore, di felicità ma anche di odio e violenza, Human ci permette di confrontarci con l'altro e riflettere sulla nostra vita. Monologhi struggenti e di rara sincerità si alternano a immagini aeree inedite, accompagnate da musiche particolarmente coinvolgenti.

<https://www.youtube.com/watch?v=-FAabmvmSMA> Prima parte

<https://www.youtube.com/watch?v=DgQ5ZctvJxA&t=484s> Seconda parte

<https://www.youtube.com/watch?v=QnqMc7Uv6MY> Terza parte

[https://it.wikipedia.org/wiki/Human\\_\(film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Human_(film))

2016. **LA PAZZA GIOIA.** Beatrice Morandini Valdirana ha tutti i tratti della mitomane dalla parlantina inarrestabile. Donatella Morelli è una giovane madre tatuata e psicologicamente fragile a cui è stato tolto il figlio per darlo in adozione. Sono entrambe pazienti della Villa Biondi, un istituto terapeutico per donne che sono state oggetto di sentenza da parte di un tribunale e che debbono sottostare a una terapia di recupero. E qui che si incontrano e fanno amicizia nonostante l'estrema diversità dei loro caratteri. Fino a quando un giorno, approfittando di una falla nell'organizzazione, decidono di prendersi una vacanza e di darsi alla pazza gioia.

[https://it.wikipedia.org/wiki/La\\_pazza\\_gioia](https://it.wikipedia.org/wiki/La_pazza_gioia)

2016. **FUOCOAMMARE.** Gianfranco Rosi racconta Lampedusa attraverso la Storia di Samuele, un dodicenne che va a scuola, ama sparare con la sua fionda e andare a caccia. Preferisce giocare sulla terraferma anche se tutto, attorno a lui, parla di mare e di quelle migliaia di donne, uomini e bambini che quel mare, negli ultimi vent'anni, hanno cercato di attraversarlo - spesso invano - alla ricerca di una vita nuova, migliore. Alla ricerca della libertà.

<https://it.wikipedia.org/wiki/Fuocoammare>

2017. **WONDER.** Auggie Pullman ha dieci anni, gioca alla playstation e adora Halloween. Perché è l'unico giorno dell'anno in cui si sente normale. Affetto dalla nascita da una grave anomalia cranio-facciale, Auggie ha subito ventisette interventi e nasconde il suo segreto sotto un casco da cosmonauta. Educato dalla madre e protetto dalla sua famiglia, Auggie non è mai andato a scuola per evitare un confronto troppo doloroso con gli altri. Ma è tempo per lui di affrontare il mondo e gli sguardi sconcertati o sorpresi di allievi e professori.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Wonder\\_\(film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Wonder_(film))

2018. **TUO SIMON.** Il diciassettenne Simon Spier ha una vita normale, una famiglia che adora e degli amici straordinari ma custodisce un segreto: nessuno sa che è gay. Simon non ha nemmeno il coraggio di dirlo alla famiglia finché non inizia un'appassionante scambio di mail con un compagno di scuola che rimane anonimo. Quando il suo segreto rischia di essere rivelato, la vita di Simon diventa un'avventura in cui il sorriso si alterna con la preoccupazione.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Tuo,\\_Simon](https://it.wikipedia.org/wiki/Tuo,_Simon)

## Film di animazione

2010 / 2014 / 2019 - **DRAGON TRAINER.** Questa serie ben distanziata negli anni, fa capire il lavoro di qualità della sceneggiatura. In questi tre film si passa dal concepire una realtà ostile e pericolosa come una risorsa, le proprie "fragilità" come punti di forza, e le diversità dal gruppo come fonte di ispirazione. Si tratta dell'evoluzione dei personaggi e di una intera comunità fatta di persone e di Draghi.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Dragon\\_Trainer](https://it.wikipedia.org/wiki/Dragon_Trainer)

2013 - **WOLF CHILDREN - AME E YUKI I BAMBINI LUPO.** Dal momento in cui i genitori si conoscono fino alla maturità, Yuki con la sua voce fuoricampo accompagna il racconto di come sua madre si sia innamorata di un uomo lupo (l'ultimo rimasto) e abbia così partorito lei e suo fratello Ame, bambini lupo capaci di trasformarsi (prima involontariamente, successivamente a comando) da lupi in umani e viceversa. Attraverso una vita prima in città e poi in campagna, prima isolata e poi necessariamente in mezzo agli altri bambini Yuki e Ame sviluppano personalità diverse e modi diversi di venire a patti con la propria doppia natura sotto lo sguardo della madre.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Wolf\\_Children\\_-\\_Ame\\_e\\_Yuki\\_i\\_bambini\\_lupo](https://it.wikipedia.org/wiki/Wolf_Children_-_Ame_e_Yuki_i_bambini_lupo)

2013 - **IL GIARDINO DELLE PAROLE.** Takao è un ragazzo insoddisfatto, che ha fretta di crescere e ben pochi amici. In un giorno di pioggia decide di saltare la lezione scolastica e di fermarsi in un giardino. Qui, sotto un gazebo, conoscerà Yukino, che ha qualche anno più di lui ma lo colpisce immediatamente per il suo fascino malinconico. Proprio quando

tra i due comincerà a nascere un sentimento vero, Takao farà delle scoperte sorprendenti sull'identità di Yukino.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Il\\_giardino\\_delle\\_parole](https://it.wikipedia.org/wiki/Il_giardino_delle_parole)

2014. **QUANDO C'ERA MARNIE**. Anna soffre di asma, ma i suoi problemi sono di natura psicologica: non riesce ad accettare se stessa e ad amare la propria madre adottiva. Quest'ultima manda Anna in vacanza da dei parenti in Hokkaido, nella speranza che ritrovi salute e serenità. Inspiegabilmente attratta da un maniero che si vocifera sia infestato dai fantasmi, la ragazza vi conoscerà Marnie, una coetanea che sembra provenire da un'altra epoca.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Quando\\_c%27era\\_Marnie](https://it.wikipedia.org/wiki/Quando_c%27era_Marnie)

2017. **LA MIA VITA DA ZUCCHINA**. Zucchini non è un ortaggio ma un bambino (il cui vero nome era Icaro) che pensa di essersi ritrovato solo al mondo quando muore sua madre. Non sa che incontrerà dei nuovi amici nell'istituto per bambini abbandonati in cui viene accolto da Simon, Ahmed, Jujube, Alice e Béatrice. Hanno tutti delle storie di sofferenza alle spalle e possono essere sia scostanti che teneri. C'è poi Camille che in lui suscita un'attenzione diversa. Se si hanno dieci anni, degli amici e si scopre l'amore forse la vita può presentarsi in modo diverso rispetto alle attese

[https://it.wikipedia.org/wiki/La\\_mia\\_vita\\_da\\_Zucchini](https://it.wikipedia.org/wiki/La_mia_vita_da_Zucchini)

## Registi

Alcuni Registi che hanno messo in vari loro film al centro la forza solidale delle relazioni umane

*Ken Loach, Pedro Almodovar, Paolo Virzì, Coline Serreau, Ferzan Özpetek, Eran Riklis, Tom McCarthy, Olivier Nakache e Éric Toledano*







Il susseguirsi di esperienze e riflessioni su modi obsoleti di intendere la bontà e la benevolenza, fa sorgere sempre più chiaramente la necessità di un nuovo sistema di credenze in grado di riscattare le situazioni positive del passato e lasciare, definitivamente, dietro le spalle vecchie ipocrisie. Si sente la necessità di aprirsi a nuovi e rivoluzionari scenari sociali e interiori, dove compensazioni così contraddittorie non siano più presenti nella vita di ogni essere umano, ma si crei più spazio per esperienze e situazioni coerenti e unitive. Per

questo motivo, il corpo centrale dello studio è di tipo esperienziale. Si tratta di dodici sperimentazioni che pongono i sei volontari di fronte alla necessità di riorganizzare le relazioni umane in base a nuove priorità. Al centro del vissuto è presente il sentimento: "Io esisto perché tu esisti e viceversa", come suggerito da Silo nel libro "Il giorno del Leone Alato".