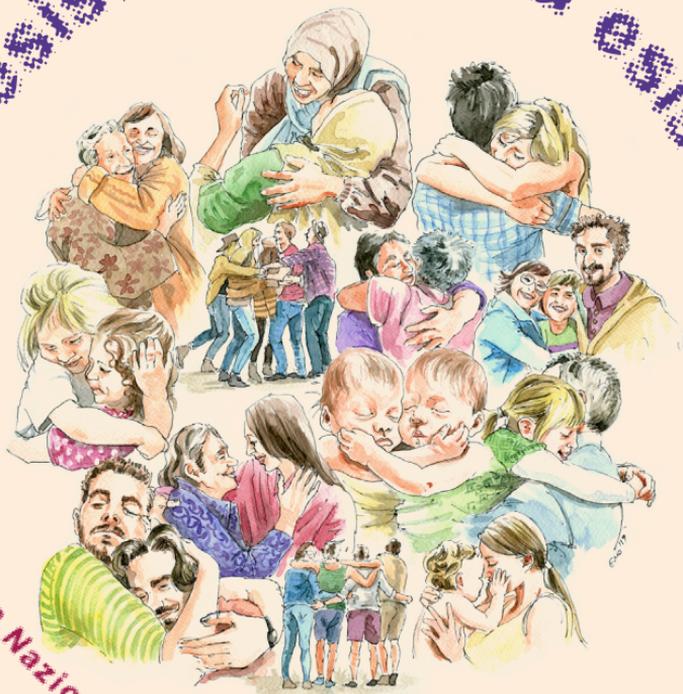


Io esisto perche' tu esisti



Verso una Nazione Umana Universale

Simone Casu

in collaborazione con Paola Giordana Di Nardo,  
Fiorella Orazzo, 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 Orazzo,

Domenico Orlando, Sabrina Pepe, Emanuela Widmar

Versione ridotta. La versione integrale è in e-pub

Versione presente anche in Audiolibro con voce narrante  
di Nico Musella

Collana



Impaginazione e copertina: Simone Casu

© Multimage 2020

La riproduzione è consentita citando la fonte

ISBN 9788832262124

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

Prefazione <i>di Satyamo e Abbha</i> .....	7
Premessa .....	13
Verso una Nazione Umana Universale .....	17
Sperimentazioni .....	27
Descrizione delle 12 sperimentazioni .....	30
1. Innamorarsi di tutti.....	30
2. Un giorno per gli altri.....	30
3. Valorizzazione delle virtù.....	31
4. Meditare sulle forme di relazione.....	31
5. La mia Grande Famiglia .....	32
6. I miei antenati, i miei successori .....	32
7. Un regalo.....	32
8. Comunicazione diretta .....	33
9. Portarli con me dall'Essere Profondo.....	34
10. Intuire l'esistenza e l'orizzonte temporale dell'altro .....	34
11. L'ultimo saluto.....	35
12. Approfondimento della Cerimonia di Benessere	35

Alcune testimonianze delle sperimentazioni .....	37
Testimonianze delle sperimentazioni.....	37
Innamorarsi di tutti .....	37
Valorizzazione delle virtù .....	39
Il regalo .....	41
Comunicazione diretta.....	45
Intuire l'esistenza e l'orizzonte temporale dell'altro.	47
L'ultimo saluto.....	49
Parole finali .....	53
Ispirazioni.....	59
Composizione .....	59
L'abbraccio del cuore: esperienza guidata .....	61
Un posto perfetto .....	65
Siamo.....	66
Lassù.....	67
In viaggio nel tempo .....	68
Il Nonsense .....	68
La disperata ricerca di un senso .....	71
Il Senso.....	74
Chi siamo .....	77

# Prefazione

Oggi si sentono spesso dire le parole “lavorare su se stessi”. Si parla di processi di auto-conoscenza, di consapevolezza, di osservazione di sé. Si elencano tecniche d'introspezione guidata, di sensibilizzazione e consapevolezza psico-corporea, di mindfulness, di meditazioni attive, trascendentali, Vipassana, Kundalini, miriadi di tecniche legate allo Yoga... Tanti e tanti strumenti, metodi, percorsi, elaborati per cercare di aprire una porta a... a che cosa? A se stesso... a TE stesso.

Ma cosa è questo “te stesso”?

Sembra paradossale che possiamo così tanto tempo cercando qualcosa che ci accompagna da tutta la vita, ma che per qualche arcano motivo elude la nostra conoscenza come se fosse troppo vicino e, in una sorta di presbiopia generale, ci restasse difficile, se non impossibile, vederlo - eccetto i rari momenti in cui le vicissitudini della vita ci chiamano ad agire in piena presenza - cosa che però, ahimè il più delle volte, resta un atto di cui spesso non rimane traccia.

È più facile vedere l'altro, bypassare se stessi, la propria

interiorità, il proprio mondo dentro, fino al punto che quasi non esistiamo più. Ci coinvolgiamo dalla mattina alla sera con il mondo fuori di noi, con l'oggetto che abbiamo davanti a noi, con la continua meta del nostro agire, e dentro, il punto dove nasce il "sentire", resta un luogo sconosciuto, un riflesso, una narrazione di sé, mentale, psicologica. L'io diventa un racconto di se stesso che in verità proviene anch'esso da fuori: pezzi di un mosaico di "identità" costruito dai genitori, dalla famiglia, dagli amici, dagli insegnanti, dai preti, dalla televisione, dai film, da "questo si può fare e quello no"... da tutte le opinioni altrui che lentamente si insinuano e diventano "noi". A lungo andare, quello che tu chiami, così spesso e volentieri, "me" è diventato una lunga lista di idee, convinzioni e condizionamenti che ti allontanano sempre più dal puro e semplice "esperire te", ciò che è alla radice stessa dell'"essere".

Se non so chi sono io, è chiaro che non potrò mai sapere veramente chi sei tu. Perché anche tu, nei miei occhi, sei filtrato attraverso un'accozzaglia di pregiudizi, comparazioni, immagini, identificazioni tutte mie. Sì, anche tu finisci per esistere dentro la mia narrazione che è, come dire, anche tu non esisti. Siamo davvero uomini ciechi che si raccontano il colore blu e litigano per l'ignoranza dell'uno e dell'altro.

Siamo tutti nella stessa barca. Esistiamo senza esserci. Sappiamo come mandare un uomo sulla luna, costruire un grattacielo di centodieci piani, creare energia micidiale dalla spaccatura di un atomo, ma come entrare in quello spazio vitale che è la nostra essenza, che è la nostra presenza, ci sfugge. E, quindi, procediamo nel mondo guidati dai miraggi delle nostre macchinazioni mentali, spinti da un moto perpetuo alimentato da desideri e obiettivi dettati dal mondo esterno, ma senza nessuno all'interno che "guidi la macchina". Siamo come un'automobile che corre senza autista.

Chi guida?

Lavorare su di sé significa fermare il moto della propria vita, fare un passo indietro, dentro di sé, entrare in quella cabina di regia presente in te qui e ora... ed esserci!

E' un processo lento, articolato, che tende a rompere anni d'illusioni, di false credenze, di errate nozioni su di sé e sugli altri. Lavorare su di sé significa entrare in un campo sperimentale dove l'oggetto/soggetto sei tu e dove l'altro è profondamente te, unito nello spazio essenziale della presenza: io sono questo... e questo sei tu.

La verità è che siamo tanti personaggi, tenuti insieme da un più o meno vago "centro di gravità permanente".

Finché non siamo capaci di porre noi stessi nel quadro del mondo che percepiamo, nulla ci è possibile. Parliamo spesso di cambiamento, di evoluzione, di rivoluzione, ma non ci rendiamo conto che davanti alla nostra incapacità di vedere quanto siamo co-responsabili dei processi che regolano lo stesso mondo che desideriamo così ardentemente cambiare, siamo destinati a perseguire un circolo vizioso, senza fine. La “macro” storia del mondo si ripete grazie alla reiterazione di sette miliardi di “micro” storie che la compongono.

Quindi, la domanda è: come inserirci nel quadro della situazione per renderci consapevoli del nostro input a tutto ciò? Come creare quella distanza necessaria per poterci vedere all’interno della nostra vita? Come contattare quel ricettore elementare, quel testimone imparziale, che assiste al nostro stesso cammino?

Il bellissimo lavoro svolto da Simone in collaborazione con Paola, Fiorella, Domenico, Sabrina ed Emanuela esplora in profondità, con enorme generosità e meticolosità, cosa vuol dire lavorare su di sé. Offre una visione viva e dettagliata di un gruppo di esploratori internauti che intraprendono un cammino verso la nazione umana universale.

Il titolo del libro (nonché le sue prime parole) è: “Io esisto perché tu esisti”. Aggiungiamo: “Tu esisti perché io esisto

e perché io sono profondamente te e tu sei profondamente me” e nella relazione tra presenze libere e consapevoli, il cammino verso la Nazione Umana Universale diviene qualcosa di naturale e, oseremmo dire, di inevitabile.

*Satyamo Hernandez e Abha Federica Mariano*

*Associazione AEDO, Lucca*



# Premessa

Questo libro tascabile è nato dall'esigenza di una più ampia divulgazione del lavoro di riflessione, sperimentazione e stesura che, nell'ottobre 2019, è confluito in un saggio avente come oggetto le relazioni tra le persone, i limiti attuali e le possibilità incredibili di andare oltre ciò che ancora ci separa. In questa versione più snella ho cercato, anzi abbiamo cercato come gruppo di lavoro, di mantenere lo spirito centrale del saggio, aggiungendo anche nuovi elementi come le testimonianze poetiche che, ci auguriamo, possano avvicinare i lettori alle sensazioni ispirate dalla nostra ricerca.

Lo studio è iniziato nel 2010 nella parte finale del mio percorso di meditazione in cui un'immagine ricorrente tornava ad apparirmi come faro illuminante per la mia direzione di vita: la creazione di una Nazione Umana Universale.

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 sentirsi parte di un

processo umano più ampio. Eppure, in fondo, è così che crediamo ci si debba incamminare per la costruzione di una tale realtà.

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

In questo percorso il susseguirsi di esperienze e riflessioni su modi obsoleti di come intendere la bontà e la benevolenza, fa sorgere sempre più chiaramente la necessità di un nuovo sistema di credenze, in grado di riscattare le cose positive del passato e di lasciare definitivamente dietro le spalle vecchie ipocrisie. Si sente la necessità ad aprirsi a nuovi e rivoluzionari scenari sia personali, interiori sia sociali, dove non esistano più parole per definire in maniera compensatoria ciò che si dovrebbe vivere realmente.

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.

Ho raccolto riflessioni scaturite dalle tante esperienze e nell'ottobre del 2015 ho capito che sarebbe stato bello accompagnare uno studio di questo tipo anche con un lavoro di gruppo. Le sperimentazioni e le testimonianze presenti nella seconda parte sono, infatti, frutto di una piccola equipe di persone, ispirate e generose che mi hanno fatto il regalo di condividere le loro esperienze. La molteplicità delle esperienze, non solo arricchisce ma, oggi più che mai, convalida il vissuto personale dandogli profondità, pienezza e luce. I compagni di viaggio di quest'ultima sezione sono Paola Giordana Di Nardo, Fiorella Orazio, Domenico Orlando, Sabrina Pepe e Emanuela Widmar che hanno dato nuovo respiro e linfa a un lavoro che era arrivato a un punto fermo.

*Simone Casu*

*Parchi di Studio e Riflessione, Attigliano, giugno 2020*

*simone@cuea.it*



# Verso una Nazione Umana Universale

“Io esisto perché tu esisti” non è uno slogan e non è una considerazione passeggera, è una profonda riflessione: la nostra vita è realmente inseparabile da quella degli altri.

“Io esisto perché tu 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.

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

Quanta energia spendiamo e quanto rumore mentale ci genera la visione dell’altro considerato solo come qualcuno da sfruttare economicamente o affettivamente? In quale dimensione di violenza, di sopraffazione e di controllo o,

al contrario, di timore e di sfiducia viviamo la relazione col nostro prossimo? In questa spirale di dominio o di paura, si esprime la violenza sociale nel suo massimo effetto: finisce con il dividere le persone, mettendo distanze molto più profonde di quelle che già ci sono per varie motivazioni.

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

Separati dentro e fuori, persi in un essere che ha smarrito il suo senso di vivere, soffriamo inutilmente. La nostra umanità, però, si manifesta, nel sentirci felicemente amati e parte attiva di qualcosa che è il processo umano.

Quando si parla di esseri umani violenti, incivili, corrotti, quasi mai riusciamo a vedere noi stessi in loro e, allora, li allontaniamo e li degradiamo fino ad arrivare al disprezzo. Dobbiamo renderci conto che questi esseri umani ci ricordano e ci mostrano la loro sofferenza, la loro incompletezza, la loro frattura e la loro enorme violenza interna, ma noi, che fortunatamente viviamo altre situazioni, ci estraniamo da loro perché li vogliamo rimuovere dalle nostre vite. Li trattiamo come "ultimi" nella nostra società.

Non importa che la motivazione sia il denaro, la religione, la razza, il sesso o gli usi e costumi, sempre si troverà una ragione che potrà 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 problema, ma raramente si evolve in “tu sei me e io sono te”. In poche occasioni abbiamo potuto percepire la sensazione che “io esisto perché tu esisti”.

Abbandoniamo le situazioni estreme di violenza e ritorniamo al quotidiano di ognuno di noi. 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”, il mio pensiero e persino la mia sofferenza? Quanto ti ascolto e quanto profondo valore do a quel che dici, senza sentirmi inferiore o superiore? In definitiva perché ti dovrei ascoltare e aiutare? Perché dovrei darti tempo, energie, disponibilità e spazio nel mio cuore?

È necessario che oggi l’umanità compia un salto evolutivo

per salvarsi e progredire. È chiaro che deve sorgere una nuova solidarietà che non si basi più sul mutuo aiuto o sulle relazioni affettive e di protezione, ma sull'esperienza che la vita e la felicità dell'altro valgono quanto la mia.

Il sistema tende a mantenere la divisione tra le persone, impedendo il vero contatto umano anche nell'ambito dell'aiuto agli altri. Ci sono delle trappole sottili nel sistema del "dare", infatti, nonostante i buoni sentimenti che proviamo e che ci spingono verso azioni solidali, la distanza, la sfiducia e la separazione tra le persone aumentano proprio per la superficialità con cui vengono promosse queste azioni di aiuto verso altri esseri umani in difficoltà.

Questo dislivello a sua volta evidenzia l'incapacità di essere presenti, vicini agli altri con semplicità. Nel nostro quotidiano s'insinua la sensazione che è impossibile connettersi con "l'altro" in un piano più grande ed elevato in cui l'apparente dislivello si annulla. Non saranno allora una morale o un modello comportamentale a guidarci, ma una coerente consapevolezza individuale di poter partecipare creativamente a riequilibrare in maniera evolutiva uno sbilanciamento, in modo da ristabilire una dinamica evolutiva che è rimasta bloccata e involuta.

Se molti esseri umani, sempre più numerosi, perseguissero

questo tentativo, ci si potrebbe avviare verso una nuova era, verso la Nazione Umana Universale.

È il nostro essere cosciente 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 le nostre azioni in relazione agli altri. È una scelta lucida, coerente, riconciliata, allegra e, sostanzialmente, senza pietismo, sentimentalismo o salvazionismo. È un atto privo di tutte quelle forme compensatrici che abbiamo elaborato e che si sono succedute nella storia umana, ma che non hanno mai risolto il problema alla radice.

In alcuni individui sta nascendo un nuovo modo di intendere l'aiuto, il dare, la solidarietà verso "l'altro". Nasce 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 pone ognuno di noi di fronte a una necessaria revisione di ciò che si è sempre creduto e che, spesso, ci ha allontanato dall'esperienza essenziale di scoprire l'umano nell'altro. Dobbiamo, inoltre, riconoscere e accettare che vi è un indurimento della nostra sensibilità, dovuto alla credenza errata che la capacità di sentire profondamente "l'altro" sia fonte di sofferenza e, quindi, per non esserne coinvolti, ci anestetizziamo. La vera fonte di sofferenza

risiede nella partecipazione complice, per quanto ingenua, a un mondo che promuove valori disumani nelle varie forme di relazione personale e sociale.

L'individualismo ha una sua realtà, indubbiamente legata a una separazione e a un rinnegamento della struttura generale di cui facciamo 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 appartenessero a un insieme di esseri umani che hanno la stessa sensibilità verso un salto evolutivo nelle relazioni, il sistema di valori e di credenze, il proprio ubicarsi nella storia, nella contemporaneità e nel futuro sarebbero ben differenti.

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

Questa maglia intreccia non solo le vite di un'epoca sociale, ma è anche storica e futuribile. Per accorgersi che la rete delle azioni degli altri mi costituisce, per 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 anche conto

che definizioni inutili e obsolete, regole e principi morali, tendono a compensare la mancanza di questa percezione intenzionale di una rete che unisce tutti in quanto esseri umani. Il dare, la solidarietà, il sentirsi parte non sono più comportamenti esterni, 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.

Ci accorgeremo, allora, degli altri che spesso erano stati percepiti come entità astratte, ma che in realtà, nella nostra vita ci sono sempre stati. Ci renderemo 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 intimo quotidiano con un senso più profondo.

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, molte volte, le parole non sono così necessarie. Ci orienteranno nell'azione la bontà, la gentilezza 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 simili assurdità, perché quando si vive con questa nuova consapevolezza, tutto è più chiaro, armonico e coerente.

Vivere con gli altri diventa 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, in molti casi superabili 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.

Ci attende un mondo colto, libero e sacro, dove le relazioni si baseranno su coerenza, solidarietà, reciprocità, bene comune e senso dell'unione indivisibile con il tutto. Non abbiamo avuto limiti per raggiungere tanti traguardi materiali, 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 e, abbandonando i comportamenti opportunisti e utilitaristi, di metterle veramente al centro della nostra esistenza come porta di accesso a qualcosa di più profondo e sacro.

Come questo nuovo valore orienterà il nostro futuro

lo abbiamo solo intuito e, forse, poche volte percepito, ma siamo convinti che la necessità di porre al centro le relazioni affettive con altri esseri, di dedicarvi tempo e pazienza, gioia e silenzio, ascolto e fede, sogno e volo, ci porterà verso un futuro così aperto che oggi per molti insieme umani, è difficile immaginare.

*Simone Casu*

*in collaborazione con*

*Paola Giordana Di Nardo, Fiorella Orazzo,*

*Domenico Orlando, Sabrina Pepe, Emanuela Widmar*

*Parchi di Studio e Riflessione, Attigliano, febbraio 2020*



# Sperimentazioni

Il cambiamento profondo per sentire l'umano nell'altro è possibile per ognuno di noi e per dimostrarlo abbiamo attuato delle sperimentazioni, mettendoci in gioco e analizzando quello che è accaduto prima, durante e dopo ogni lavoro.

Sei volontari hanno lavorato su dodici sperimentazioni per un lungo periodo. Il nostro gruppo è formato da quattro donne e due uomini di diverse età, ma con vicinanza affettiva, reciproca stima e voglia di condividere.

Il motore di questo nostro studio e di queste sperimentazioni si deve alla domanda: "Cosa unisce tutti gli esseri umani?"

Per poter avanzare è fondamentale rompere le meccaniche di relazione che impediscono l'apertura di un canale empatico, in modo da sperimentare una connessione fuori dall'ordinario, fuori da quei comportamenti quotidiani che ostacolano la scoperta dell'umano nell'altro.

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 meccanico, un atteggiamento insieme rigoroso e umano che ci desse la giusta apertura emotiva per avere fede nel futuro e, contemporaneamente, uno sguardo non ingenuo ma veritiero e attento alle tante insidie ipocrite.

Questo sguardo ha reso necessaria una preparazione interna previa alle esperienze vere e proprie, e un costante chiarimento sull'interesse per poter essere veramente presenti e lucidi durante le sperimentazioni. Questa preparazione, in definitiva, ha puntato a prendere nuovamente contatto con la carica affettiva legata all'interesse.

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

È necessario, quindi, riconoscere ciò che è veramente essenziale per sperimentare l'immagine della Nazione Umana Universale in noi stessi, 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.

Per questo motivo, mettere a disposizione degli altri le sperimentazioni e le riflessioni è stato 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. Il lettore può ritrovare in questi lavori delle similitudini con esperienze della propria vita e, qualora li volesse approfondire, lo invitiamo a ripeterli, a contattarci o a consultare la monografia completa al sito [www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:maestri:start](http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:maestri:start)

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, giosità, divertimento e tanta curiosità evitando il senso del dovere e del buonismo, e ci hanno permesso di ampliare e approfondire il registro degli altri e la loro inclusione nella nostra vita.

Tutti gli esercizi hanno avuto, inoltre, anche questi obiettivi:

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. Avanzare nella costruzione di forme di relazione più profonde e dotate di senso trascendentale.

Di seguito le descrizioni delle 12 sperimentazioni complete; in fine sono state riportate, solo alcune testimonianze sintetizzate, come esempio.

## **Descrizione delle 12 sperimentazioni**

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

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

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

Decidere quale giorno a settimana vogliamo dedicare totalmente alle esigenze altrui e metterci a disposizione

senza che nessuno lo sappia. Si tratta di un accordo tra noi e “l’Universo”.

### **3. Valorizzazione delle virtù**

Meditiamo su una persona che conosciamo bene, chiedendoci: quale limite sentiamo sia derivato dal mancato auto riconoscimento di un suo talento? Quale suo limite si potrebbe rompere a partire dalla valorizzazione di una sua virtù? Sentiamo il contatto con questa persona e meditiamo su come possa riconoscere la sua autocensura e come possa liberarsi da questo limite. Successivamente, la incontriamo per dirle chiaramente che le riconosciamo quel talento e che sentiamo che 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 nostra vita e ridurre a diverse forme grafiche la relazione con loro. Questa riduzione, che ci porta a vedere in maniera sintetica e simbolica il sistema di tensioni tra noi 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 sentiamo come “fratelli e sorelle” e descrivere cosa ce li fa percepire in questo modo, cosa abbiamo fatto e cosa fanno loro per essere inclusi in questa cerchia affettiva. Chiederci perché li sentiamo in quel modo. Fare un'altra lista di nuovi eventuali fratelli e sorelle che vogliamo aggiungere alla Grande Famiglia e fare con loro quello che crediamo ci porterà a sentirli parte di questo ambito.

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

Sperimentare se e come agiscano in noi i legami con i nostri antenati, vivi o morti. Vedere la linea d'intenzioni che parte dal passato e immaginarsi come questa linea che si perpetui nel futuro.

## **7. Un regalo**

Sentiamo che cosa proviamo per una o più persone. Esprimiamo il nostro sentimento con un regalo, anche modesto. Potrebbe essere una breve lettera, una poesia, un disegno, un manufatto, qualcosa con cui possiamo comunicare allegoricamente il nostro sentimento. Un regalo creato da noi, che doniamo con un piccolo rito personale.

Un regalo:

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

## **8. Comunicazione diretta**

Sentire e fare una lista di persone che, in qualche modo, degradiamo, sminuiamo o, addirittura, verso le quali proviamo risentimento. Vedere cosa è venuto a mancare da parte nostra nella comunicazione. Laddove è possibile, tentare un incontro in cui si riesca a sperimentare la comunicazione diretta.

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

Cerchiamo di visualizzare tutte le persone per noi importanti, immaginiamo di sistemarle una a una attorno a noi, percependo la loro presenza. Rilassiamoci e meditiamo, cercando di sentire la loro umana necessità di luce e decidiamo di portarli con noi nel Profondo. 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 l'esistenza e l'orizzonte temporale dell'altro**

Connettersi con una persona, vicina o lontana, cercare di intuire la sua storia, la sua vita, le sue aspirazioni e ciò di cui ha veramente bisogno. Porci 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, in passato, traumi fisici in questa zona; cercare di intuire in quale periodo della sua vita (da bambino, adolescente o 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: libertà,

giustizia, uguaglianza, bontà, saggezza, coraggio e forza, conoscenza, onestà, 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 (la spiegazione si trova negli allegati della monografia completa) considerando questi cinque punti chiave: 1. connessione ed empatia con la condizione di difficoltà e di sofferenza delle persone per le quali 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 dell'energia; 4. configurazione e rappresentazione nella piena situazione di benessere; 5. connessione con i cari che sono in un altro spazio e un altro tempo.



# Alcune testimonianze delle sperimentazioni

Riportiamo di seguito alcune testimonianze, **a volte in forma sintetica**, solo per dare un'idea del lavoro svolto. La monografia e le sperimentazioni complete, si possono scaricare su [www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:maestri:start](http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:maestri:start)

## Testimonianze delle sperimentazioni *Innamorarsi di tutti*

Il mio interesse specifico è stato quello di capire come riprodurre nei confronti di altri quello sguardo di bellezza che ho provato e che provo per le persone di cui sono innamorato.

In generale ho portato avanti questa sperimentazione con persone poco conosciute o sconosciute del tutto, senza interagire con loro, l'ho solo sperimentata come “sguardo innamorato”.

Li ho visti tutti bellissimi, ma la loro bellezza non dipendeva dalla loro estetica, ma dal fatto che fossero esseri umani.

Nel periodo in cui ho eseguito la sperimentazione “Innamorarsi di tutti”, ho anche scritto delle poesie e ho vissuto alcune situazioni in cui questo sguardo verso gli altri è sorto da solo, senza che io lo ricercassi.

Il fatto che non ho portato avanti la sperimentazione con le persone più vicine può essere considerata una mia personale difficoltà che, però, ho intenzione di verificare ampliando l’esperimento anche con le persone con cui ho un coinvolgimento emotivo.

Ho notato che si è ripetuta la percezione che, mentre volgo lo sguardo verso “l’altro”, il tempo si rallenta. Rilevo anche un aumento della luminosità nei volti delle persone verso le quali ho lo sguardo da innamorato.

Per me è stato necessario e urgente cercare di vedere “l’altro” con lo sguardo innamorato specie in città come Firenze e Roma a causa del loro alto grado di disumanizzazione, mentre mi sono reso conto che è stato quasi inutile attuare la sperimentazione nel luogo in cui risiedo perché è un paesino con pochi abitanti dove non vi sono posti molto affollati, il contatto con l’umano degli altri è facile e la vita risulta più semplice.

La mia personale sintesi è che questa sperimentazione mi pone potenzialmente ben predisposto verso gli altri

anche se non interagisco con loro. Si tratta di uno sguardo contemplativo.

Ho in progetto di rinnovare la sperimentazione con le persone con cui avverto una distanza relazionale, creando una nuova condizione per avvicinarmi.

### ***Valorizzazione delle virtù***

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

Ho deciso di fare questa prova con i miei allievi, comunicando loro le migliori caratteristiche che gli riconoscevo. Quando ho effettuato la sperimentazione con singoli allievi, si è aperto un dialogo sui talenti che avevo precedentemente pensato per ciascuno di loro e che poi gli ho suggerito. Nei gruppi, invece, ho colto l'occasione per mettere in risalto il meglio di ognuno, ma senza aver riflettuto prima. Mi sono ispirata al momento, cercando di stare aperta e ricettiva.

Ho sentito una grande emozione nelle persone quando ho rilevato le loro virtù e le loro migliori caratteristiche. Ho avuto chiara la sensazione di compiere un'azione valida

e credo di aver passato a tutti questo messaggio: “Abbi fiducia in te, amati, apprezzati di più”.

Il fatto che questo lavoro si sia innescato durante la sperimentazione “L’ultimo saluto”, mi fa pensare che in qualche modo ho necessità e urgenza 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.

Alla fine posso dire che il ruolo d’insegnante ha facilitato la mia condizione di poter, con semplicità, sottolineare ed evidenziare le qualità degli altri. Ho sentito anche che questa mia amorevolezza non ha per niente intaccato il mio ruolo, anzi lo ha rafforzato, ma non nel senso che ha confermato un ruolo dove l’ego risultava accresciuto. Ho sentito invece che quel ruolo veniva riconosciuto come qualcosa di importante e che quello che stavamo facendo insieme aveva un significato profondo. Ho sentito che valorizzare gli altri è un modo di lavorare sul ridimensionamento del proprio ego. Ho bisogno di farmi da parte, per poter vedere, riconoscere e rimandare all’altro il bello che ha.

Sento, così, la necessità di continuare ad apprezzare di più le cose belle e positive in me e negli altri e di ringraziare sempre per tutto il bene e il bello dell’esistenza.

## ***Il regalo***

Vorrei manifestare vicinanza e disponibilità verso “l’altro”, evitando che gli impedimenti che ci separano, continuino a sbarrare la strada all’incontro umano, a prescindere dalle scelte di reciprocità.

Quando ho iniziato questa sperimentazione, alcune situazioni intorno a me hanno fatto da amplificatore di timori e fragilità; ciò che mi generava maggior sofferenza era sentirmi condizionata da alcune sensazioni che sorgevano quando pensavo a questa persona. L’aver deciso di fare dei regali ad alcune persone care, mi ha facilitata nel mettermi in tema e, su questa scia, è nato il regalo per la persona scelta per la sperimentazione. I suoi atteggiamenti risuonavano con alcune mie ferite biografiche e riconosco che per me, il regalo ha rappresentato un tentativo di stare vicino a questa persona e di accoglierla a cuore aperto nonostante tutto, e di affrontare i miei mostri interiori.

Dopo aver creato il regalo, ho compiuto alcuni atti che lo hanno caricato di senso:

- C’è stata una preparazione personale prima di consegnarlo e una profonda riflessione sulla persona che lo avrebbe ricevuto.
- Le ho scritto un biglietto, come se il destinatario fosse la

persona a me più cara, augurandole ciò che auguravo a me stessa.

- Il regalo l'ho creato con materiali riciclati e ha avuto un significato simbolico e allegorico, richiamando l'augurio contenuto nel biglietto.

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 con distensione e unità, e mi ha fatto sentire di aver superato una barriera sottile e invisibile che mi avvolgeva il cuore.

Ho avuto modo di sperimentare che è essenziale riuscire a distinguere tra gli atti e colui che li compie, e che questa intenzione è in relazione con il riuscire a mantenere lo sguardo pulito verso le intenzioni dell'altro, senza cadere nel vortice del giudizio.

In conclusione ho compreso, che più vado nel profondo più le difficoltà si perdono, e mi scopro sempre più forte nell'affrontarle. 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 questa catena. Si è rinforzata la fede nel fatto che io possa sempre scegliere, in ogni mia azione, da cosa lasciarmi ispirare e guidare. Sempre più spesso,

mi chiedo, da quale profondità sorgono le mie azioni? Da climi? Tensioni? Risentimenti? O da quello spazio quieto e luminoso che è dentro di me e che si espande un po' di più, ogni volta che lascio che invada tutto il mio essere e la mia vita? Sento che la Nazione Umana Universale sorge dalla fede incrollabile in questa realtà interiore e dal riuscire a riconoscerla dentro di me e in ogni creatura dell'universo. Attraverso questa sperimentazione, ho riscattato la possibilità concreta che ciascuno di noi ha, di costruire la Nazione Umana Universale, anche con piccoli gesti come preparare un regalo.

Sentire l'umano dell'altro manifestarsi in noi, è un'esperienza potente che orienta le nostre scelte, così che siano atti coerenti che cambiano la realtà, davvero.

Successivamente, nel riflettere su questa sperimentazione, mi sono resa conto che ha contribuito, fortemente, ad un cambiamento di sguardo, spostando fede e attenzione dall'esito del mio agire, verso le intenzioni che mi muovono. Ho compreso, che è essenziale avere uno sguardo di processo, all'interno del quale ogni atto si colloca, perché è questo sguardo mi aiuta a recuperare la rotta. Questa sperimentazione ha rappresentato un timido ma significativo atto nel mio processo di riconciliazione. L'accumulazione di tradimenti che ho compiuto verso me

stessa nel corso della vita, ha costituito uno dei grandi impedimenti all'incontro con "l'altro", in quanto ha rischiato di minare quel filo sottile che mi fa sentire in unità e armonia, portandomi, così, a guardare me stessa e gli altri con giudizio e ad attribuire colpe invece che responsabilità. Oggi, con più determinazione che mai, mi ribello alla possibilità di percorrere la stessa via, ancora una volta.

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 ho un altro frammento di esperienza che accresce la certezza che nulla può davvero fermare l'umana intenzione di evoluzione crescente, ma che essa può essere fortemente indebolita da una mancanza di fede interiore.

Consapevole di questo, mi sono ripromessa di fare un altro passo di riconciliazione verso me stessa e verso la persona cui ho donato il regalo. Sarà faticoso ma ne vale la pena, se vogliamo che la Vita sia sempre più, un'esperienza rivelatrice.

## ***Comunicazione diretta***

In questa sperimentazione vorrei rendere visibili alcuni nodi relazionali e tentare di scioglierli.

Prima di iniziarla faccio un profondo relax, poi annoto un elenco di persone con cui sento che la relazione non va. 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 provo. Termino la sperimentazione con un profondo desiderio che si modifichi il nostro rapporto.

Con alcune persone instaurò una comunicazione diretta, mentre con altre cerco di sciogliere i nodi che incatenano il nostro rapporto. In generale con tutti ho cercato di uscire da una visione di degradazione o di risentimento. Ho ritenuto necessario anche 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.

Mi emozionano quando rievoco il nodo relazionale e osservo cosa è venuto a mancare nel nostro rapporto. Nel fare la lista delle persone, quello che ho percepito principalmente è stata la “mancanza” di un anello che ci congiungesse, una sensazione di stridore. Alla fine mi sono guardato allo specchio intuendo in me lati meccanici legati a dei preconetti che ho dovuto vedere con chiarezza per poi accettare questi miei limiti. Negli incontri, invece, la sensazione è stata di unità interna. Comunicare apertamente e mostrare loro i miei limiti, mi ha permesso di ricucire i rapporti dentro di me.

C'è stata una bella coincidenza quando una persona con cui avevo fatto la sperimentazione, mentre parlavamo del più e del meno, mi ha abbracciato ed è rimasta con la mano sulla mia spalla per tutta la conversazione, cosa alquanto rara per la distanza che solitamente esiste nel nostro rapporto.

Non è stato, comunque, un cammino facile, perché ho interrotto la sperimentazione diverse volte, e solo dopo tre mesi l'ho completata per la difficoltà di riconoscere i miei risentimenti. Ancor più difficile è stato accettarmi quando mi sono reso conto che sminuivo le persone care.

Intuisco che nella costruzione di questi rapporti “mancati”, sussiste un agire a partire dal mio lato sensibile. Quello

che sminuisco dell'altro è ciò che sminuisco in me stesso, il risentimento verso "l'altro" per qualcosa è perché sono risentito con me stesso per la stessa cosa. Gli elementi che mi uniscono o mi allontanano dall'altro acquisiscono 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.

"L'altro" mi mette in relazione in modo chiaro con i 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 cercato di lavorare sulle ferite scoperte, per affrontare le difficoltà alla radice.

Nel tempo mi sono reso conto che è cresciuta la sensazione di liberazione e di autostima, e ho avuto un rinnovamento generale nei miei confronti e nelle relazioni umane.

## ***Intuire l'esistenza e l'orizzonte temporale dell'altro***

Con questa sperimentazione ho voluto verificare se fosse ancora viva in me la capacità d'intuizione empatica verso i vissuti presenti o passati di altre persone, come si è verificato in molte occasioni della mia vita.

Quando ho conosciuto la persona con cui poi ho eseguito la sperimentazione, ho percepito subito una sua grande sofferenza e un suo risentimento costante verso il mondo. Ho sentito anche un clima di violenza, legato a qualche cosa di doloroso che le poteva essere accaduto in un suo passato remoto. Il lavoro che ho iniziato sulla mia percezione intuitiva, cioè tentare di capire quello che era successo a questa persona, si è dilungato nel tempo. Ho cercato di precisare e approfondire nei dettagli ogni volta di più le immagini che mi arrivavano da questa persona; ho notato come si comportava e come reagiva a situazioni legate al suo vissuto senza, però, che mi comunicasse nulla del suo passato.

Queste intuizioni mi sono arrivate come immagini e come climi, ma mai per contatto fisico come, per esempio, dopo un abbraccio.

La difficoltà più grande è stata verificare l'esattezza delle mie intuizioni, data la natura problematica di quello che avevo intuito. Per avere la conferma se la mia intuizione fosse esatta, ho atteso un momento favorevole, il più "leggero" possibile in modo che questa persona si aprisse, senza forzarla e senza ferirne la sensibilità. Grazie al racconto che mi è stato fatto, ho verificato come la mia percezione sul suo passato fosse esatta sia per quello che

riguardava i luoghi dove era avvenuto, sia per le persone coinvolte.

In generale ho avuto la conferma che, per caso o intenzionalmente, riesco a volte a intuire il vissuto dell'“altro”, di altre persone sia attraverso i loro climi, gli sguardi e i gesti e sia attraverso le immagini che mi arrivano quando li frequento.

### ***L'ultimo saluto***

Non è stato facile individuare l'interesse specifico e personale per questa sperimentazione perché s'intreccia a tutte le precedenti e al lavoro personale che porto avanti da anni. Data questa difficoltà, scelgo di osservare cosa avviene durante la sperimentazione, seguendo passo passo le indicazioni.

Quando mi sono immaginata la situazione suggerita dalla sperimentazione, sono sorti pensieri di “essenzialità” e la scelta delle persone da “salutare” si è ristretta. Si è formata una specie di piramide sulla cui punta ci sono miei familiari, ma subito dopo seguono altre persone a me vicine e non posso pensare di lasciare questo tempo/spazio senza averle incontrate per un ultimo saluto. Tutte le volte che ho tentato di procedere con questa esperienza sono sempre stata accompagnata da una sensazione

di difficoltà, di 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: ho preso in considerazione la sola frase "con la netta sensazione che quella sarebbe stata l'ultima volta che avrei incontrato queste persone" senza focalizzarmi sulla mia morte. La sperimentazione si è svolta con alcune amiche e colleghi in ufficio.

Indipendentemente dalla riuscita, ho sempre sentito che solo il tentativo di immaginarmi in questa situazione fosse un atto valido. Nel provare a procedere con la sperimentazione incontrando parenti e amici ho avvertito una dilatazione nella percezione del tempo e la sacralità del momento, indipendentemente da dove e cosa stessimo facendo.

Ho percepito una forte esistenza emotiva a immaginare me stessa che arrivo al momento dell'ultimo saluto, da lì scuse e boicottaggi pur di non creare la situazione della sperimentazione. Questa difficoltà immaginativa a calarmi nella situazione si è presentata ogni volta che ho tentato di portare avanti questa sperimentazione.

Per me è inequivocabile che la compresenza della mia morte è qualcosa che la mia coscienza non riesce a "gestire", ma questo non ha diminuito il valore di tutte

quelle sensazioni che ho vissuto quando mi sono immersa in quell'onda di pensieri ed emozioni. Il tempo condiviso con "l'altro" è significativo per il solo fatto che stiamo insieme. Non è necessario altro per rendere importante né speciale quell'incontro. Tutto ciò mi ha portato a riflettere su come normalmente impiego e, a volte, spreco il tempo specie quando non provo coerenza e passione o quando sento di forzarmi nel vivere alcune situazioni.

Facendo una sintesi di questa esperienza è evidente che se mi sintonizzo con il registro di necessità, tutto diventa chiaro, senza molti dubbi che mi distraggono la mente. Emotivamente la sperimentazione ha prodotto una semplice comprensione: c'è un tempo per tutto, anche per gli ultimi saluti.



# Parole finali

Questo studio, con le relative sperimentazioni, vuole essere un contributo ad un tema ampio che resta ancora per lo più inesplorato. Il tema è quello della Nazione Umana Universale, un ideale a cui tendere, tutto da immaginare e costruire. Un ideale che molti vorrebbero far diventare realtà, ma che potrà nascere solo da cuori puri e menti creative. Un ideale che si farà realtà quando avremo provato a smontare le piccole e grandi barriere che ognuno di noi costruisce nella vita sociale e personale.

Questo lavoro è stato un tentativo – in particolare con le sperimentazioni – di far cadere alcune barriere che impediscono di muoversi verso la realizzazione di questo ideale. Far cadere le barriere di credenze di fondo che ci limitano e ci creano difficoltà di interazione con noi stessi e con il mondo.

Tutto ciò ci ha aiutato a capire che “io esisto perché tu esisti” è uno dei tanti passi di comprensione che dovremo fare per far sì che si realizzi la Nazione Umana Universale.

Questo è quindi un input di lavoro per noi stessi e per

gli altri. Ognuno dei partecipanti a questi lavori porterà nella propria vita, nella vita personale e sociale quello che ha sperimentato; lo porterà come contributo diretto o indiretto ovunque sarà chiamato ad accompagnare la propria imperfetta umanità.

La nostra ricerca vuole essere uno sprone per tutti, vuole dare degli esempi di sperimentazioni che ognuno può ripetere nella propria vita e ogni sperimentazione può essere approfondita, modificata, riformulata o essere semplice spunto per riflessioni e sperimentazioni ulteriori.

Il tema quindi resta aperto.

La nostra sensazione è di aver aperto una porta su un vasto spazio desiderato, ma ancora sconosciuto. Una porta che ci ha fatto mettere il naso fuori dalla nostra zona di confort e fatto lanciare uno sguardo ampio al futuro, uno sguardo verso un mondo che siamo sicuri che stiamo costruendo.

**S**entire 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 costituischi, 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.

Testo tratto da: A proposito dell'umano, Tortuguitas, Buenos Aires, Argentina, 1 maggio 1983, Intervento in un gruppo di studio. In: Silo, Opere Complete Vol. I, Ed. Multimedia, Firenze 2000

**Q**uando tratti gli altri come vuoi essere trattato, ti liberi.

Così recita il decimo principio de Il Messaggio di Silo, nel capitolo XIII I Principi. Questo principio morale è presente nelle diverse culture e religioni fin da tempi antichissimi. Anche se espresso in forme diverse si riconosce come “la regola d’oro”.

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.

Testo tratto da: Commenti sulla Regola d'Oro, Silo, Mendoza 17/12/95.  
Appunti interni. Ispirazioni



# Ispirazioni

Quando l'umano si manifesta in tutta la sua profondità è impossibile che tutto il nostro essere rimanga indifferente, al contrario sorgono emozioni e immagini difficili da descrivere e raccontare. Ma attraverso la poesia, il racconto, la musica, la pittura e tutte le Arti, essendo questi linguaggi dell'anima, si possono tradurre nel mondo delle forme queste esperienze, rendendole vive e immediate per donarle a noi stessi e agli altri.

**Paola Giordana Di Nardo**

## ***Composizione***

*10 aprile 2018, ore 14, Varcaturò*

Un fascio di luce arcobaleno,  
fluida e brillante  
nulla più è fuori,  
nulla più, è in me,

l'EssereUno in ogni dove  
potente e soave  
nulla è fuori l'infinito.  
Nel silenzio alcun timore  
un click  
un altro  
il vuoto è intriso di calda allegria  
fluttua di pienezza  
un tripudio  
divino umano  
fluido blu, giallo, viola;  
tra i miei occhi  
di lontano  
una luce bianca  
eterea, sorge  
mi conduce  
ne ho fede

un'amorevole commozione  
m'invade  
nelle mie calde lacrime  
la fragrante brina dell'Uni-verso  
ristora il colibrì che  
Vola l'eterna danza creatrice verso-Uno!

E tutti vissero felici e contenti

\*\*\*\*\*

*Marzo/aprile 2020, Varcaturò*

### ***L'abbraccio del cuore: esperienza guidata***

L'esperienza è pensata come una meditazione. Ogni asterisco sta a significare un tempo che il lettore o l'ascoltatore si prendono per riflettere e immaginare.

Scelgo una posizione comoda, cerco di rilassarmi e se mi aiuta, chiudo gli occhi. \*

Respiro profondamente e ascolto il battito del mio cuore.

Se è agitato, lascio che si calmi, continuando a respirare profondamente. \*

Colgo questo momento per incontrare, nel Profondo, una persona cara, una persona verso cui mi sento distante, o una persona che so che è in un momento di fatica fisica, emotiva, mentale.

Mi prendo qualche istante, per scegliere la persona che vorrei incontrare, o per lasciare che sorga spontaneamente. \*

Visualizzo la persona dinanzi a me e cerco di sentire la sua presenza. \*

Quando mi sento pronta, mi porto verso di lei e la accolgo con un abbraccio.

Dandole un tenero benvenuto. \*

Cerco di sentire il contatto sottile e intenso, tra il mio campo energetico e quello dell'altro \*

I nostri corpi energetici si fondono, lentamente, in una bolla luminosa che include entrambi. \*

Cosa mi suscita la nostra vicinanza? Lascio andare tutto ciò che ci separa. \*

Mi sento partecipe della vita dell'altro e ho la sensazione

che a partire da uno spazio dentro di noi, abbiamo messo in connessione le nostre vite. Un unicum fluido e armonico\*

Sorge dentro di me un senso di protezione verso l'altro \*

È un Essere prezioso e Sacro \*

La sua Vita e il suo bene mi riguardano, hanno a che fare con il mio bene, con il compimento del mio bene. \*

Chiedo con fede e forza crescenti, che ci connettiamo al Cuore luminoso che è nel Profondo di noi e che anima la Vita tutta. \*

Lancio, ai nostri Esseri UNICI E INDIVISIBILI, una intenzione potente:

*Tutto ciò che sorge in noi, e tutto ciò che giunge a noi, si trasforma/trasmuta in Luce. \** (2 volte)

Sperimento una connessione profonda, con la rete umana che mi costituisce. \*

Chiedo con fede e forza crescenti, che neanche la morte fisica possa disintegrare quel filo d'amore che ci unisce all'umanità e ad ogni Essere. \*

Intuisco che la distanza tra noi è solo un'illusione, che siamo uniti, oltre lo spazio e il tempo\*

Intuisco che *“io esisto, perché tu esisti e viceversa”* \*

Sento sorgere una profonda commozione, e un senso di unità, gioia e speranza. \*

Riconosco che ciò che si sta compiendo in me, è un passo verso l'esperienza dell'amore incondizionato. \*

Riconosco che ciò che si sta compiendo, ha a che fare con il Senso della Vita. \*

Faccio la richiesta che una sensazione di comprensione, totalizzante, sorga dal Profondo di noi, e di ogni Essere. \*

Faccio un respiro profondo e ringrazio per questa esperienza di vicinanza \*

Saluto l'altro perchè continui, il suo cammino qui o in un altro spazio, in Pace, Forza, e calda Allegria. \*

**Emanuela Widmar**

## ***Un posto perfetto***

Mondo ti voglio offrire un abbraccio,  
un abbraccio forte, lieve, grande e caldo,  
mondo non ti allontanare,  
mondo fai un po' di spazio,  
mondo fai un po' di spazio a chi è solo,  
a chi si sente solo,  
a chi è ferito,  
a chi ha perso molto,  
a chi non ha nulla,  
a chi ha troppo,  
mondo che ti espandi per chi ha uno sguardo ampio,  
e diventi un punto nello spazio per uno sguardo lontano,  
e diventi angusto per gli sguardi meschini,  
mondo un posto perfetto per nessuno escluso,  
mondo ti voglio offrire un abbraccio.

*Roma, gennaio, 2017*

## ***Siamo...***

Siamo esseri incrinati,  
esseri gioiosi,  
esseri spaccati,  
esseri imprigionati,  
esseri macchiati,  
esseri liberi,  
esseri coscienti,  
siamo porte socchiuse per il Profondo,  
siamo sentieri verso Spazi inesplorati,  
siamo osservati da entità ineffabili,  
siamo attesi da città di cristallo,  
siamo esseri umani, siamo dei.

*Roma, febbraio, 2018*

## ***Lassù***

Il desiderio di raggiungere quella stella,  
una luce di futuro,  
la compassione per lo sguardo verso la terra,  
la fede per il distante.

*Roma, marzo, 2018*

**Simone Casu**

## ***In viaggio nel tempo***

*Alcuni antecedenti.*

### **Il Nonsense**

“Tutta questa gente che finge di essere felice. Fanno finta è chiaro! Sono così perché non sanno che esiste un’altra dimensione. Camminano per le strade falsamente addobbate per il natale, caminano così senza alcun sospetto del senso. Comprare, apparire... e fare figli. E poi morire. Ma che senso ha vivere in questo modo!”

Mentre li guardo, mi sembrano vuoti, come manichini in vetrina.

“Così nelle città. E i piccoli paesi? Non sono da meno tutti i paesani guardano il più ricchi e vorrebbero essere come loro. Qui è tutto votato al denaro. Così una intera nazione si ammazza per mantenere in piedi questa follia! E i poveri? Anche loro servi dello stesso bisogno. Senza soldi... ma col cellulare ultimo modello.”

Dalla piazza del Duomo e passando per via Roma all’angolo col Caffè Gambrinus, chiedo alla mia Guida:

“Ma che senso hanno queste vite? Perché le hai messe al modo?”

Dimmi, che senso ha che nasca quel bambino che morirà di stenti perché non ha cibo? Che senso ha quella vita? - avevo chiara in mente l'immagine di un bambino africano - Perché proprio a me è toccato il dono di vivere e guardare tutto questo assurdo scorrere davanti ai miei occhi?”

La Guida mi ferma, come in altre occasioni.

*Chi sei tu per giudicare? Chi sei tu per stabilire se una vita umana abbia o non abbia senso?*

*Con quale misura guardi gli altri?*

“Non capisco le loro vite.”

*Cosa senti?*

“Che la mia vita non ha senso se la loro vita non ha senso. Questa cosa mi fa terribilmente soffrire, non capisco perché tutti non siamo felici... perché non nasciamo tutti con le stesse possibilità?! Perché non è toccato a me nascere in Africa nella carestia? Ti prego dimmi che tutto questo ha un senso.”

*La vita cerca in mille forme di avanzare nel modo, tutti siete dei tentativi affinché la coscienza avanzi.*

“Quindi, non importa se sono io o un altro ad essere povero, superficiale, sfortunato? Siamo solo un tentativo della vita, come dei microbi, delle mosche? Allora la vita non ha proprio senso!”

Nessuna parola di fronte alla mia rabbia. La Guida non parla. Guardo la piazza coi suoi lussuosi caffè e le sue sgargianti vetrine. Sono triste e non riesco a cogliere il senso di tali vuote esistenze.

Inizio a piangere quasi all'altezza della Colonna. Mi fermo e guardo la gente.

A poco a poco una consapevolezza mi sale dal cuore. Inizio a sentire che non c'è niente di personale nella vita. Nessuno è fortunato o sfortunato sull'altro piano. Nell'altro piano ognuno ha identiche possibilità. Ognuno ha il suo compito. Ognuno ha il suo senso. Nessuno è diviso o separato. Ogni cosa ha senso è che io non posso coglierlo da questo piano, sono una parte che non vede il tutto.

“Ma io voglio sapere!” - chiedo disperatamente alla mia Guida.

In un istante si apre il mio cuore da cui si diradano sottili fili d'oro che iniziano a collegarsi con ogni singola persona della piazza.

Capisco che nessuno muore. Nessuno è perduto, tutto torna alla sua origine. Siamo tutti figli della stessa Madre.

Sento le vite di tutte quelle persone e sento che stanno morendo in ogni istante.

Sento che stanno tornando a casa.

*In una fredda e addobbata sera di dicembre in Piazza della Repubblica a Firenze, 2002.*

## **La disperata ricerca di un senso**

Sono disperato. È notte. Mi fermo al centro della piazza non so che fare. Ombre furtive, forse spacciatori.

Vengo dall'ennesima riunione e tentativo di smuovere i miei amici a un forte cambiamento di impegno sociale. Nessuno mi appoggia. Nessuno vuole cambiare. Questo mondo non va, mai è andato. Non va, ed io non voglio piegarmi. Lo sento.

Non so dove andare. Nel mondo forse non c'è un posto per me.

Guardo le stelle nel cielo.

Dal mio più profondo respiro sorge un grido di aiuto alla mia Guida “ho bisogno di trovare altri fratelli che vogliano cambiare il mondo.” Gli occhi si appannano di lacrime.

Una luce mi viene in soccorso. Mi porta con lei. Esco dal mio corpo. Guardo in basso. Ci sono io nella piazza... tutta la piazza. Ed ora vedo la mia città. E salgo ancora più in alto. Continuo a guardare in basso e vedo la Sardegna, l'Italia e l'Europa.

Arrivato nello spazio mi soffermo a guardare il mio mondo.

Attratto dalla mia Guida mi dirigo verso le stelle lasciandomi alle spalle quello splendido azzurro pianeta. Salgo ancor più su fino a giungere in uno spazio senza stelle. Sono nel buio più nero. Sono solo, la Guida mi ha lasciato nel buio più profondo.

Una luce in lontananza si avvicina, è una morbida luce, sono attratto da lei. Attraverso come una coltre di nuvole luminosissime. Ci passo attraverso mentre tutto il dolore si scioglie e una pace immensa cresce fino a inondarmi.

Esco fuori dalla coltre delle nuvole di luce e mi trovo di fronte ad un piano infinito.

Sono io lassù e osservo quanto mi si apre davanti. I miei occhi non possono crederlo: milioni di persone sedute in cerchio si perdono davanti a me.

Mi guardo attorno e ora sono su una sorta di palco gigantesco con altre figure che mi circondano. Le sento amiche e compagne, sono i miei cari che mi sostengono. Anche se non ho memoria di conoscerne alcuno, tutti sono miei amici e mie amiche.

Davanti a me nel piano infinito si presenta tutta l'umanità: quella presente, quella passata e quella futura. L'umanità parla e dialoga allegramente, divisa in piccoli gruppi di circa dieci persone. Nei gruppi è presente ogni età, ogni razza, e che varietà e bizzarria di costumi. Ognuno di quei volti brilla e ogni occhio è vivo.

Ora guardo tutti nei loro occhi.  
Tutti... contemporaneamente.

Mi commuovo nello scoprire che io sono ognuno di loro. In ognuno di loro ci sono io e ognuno di loro è in me. Sono tutta l'umanità.

Le loro voci sono di mille melodie, come canti e linguaggi sconosciuti. Strani copricapo e vestiari, uno diverso dall'altro. Mai viste tante forme e colori. C'è nell'aria una tale allegria... e amore... e affetto... e fratellanza...

Una mano amica mi tocca la spalla. La figura luminosa è la mia Guida, e mi dice: “questo è il tuo futuro, vai sulla terra e porta con te questa luce”.

Chiudo gli occhi e torno a volare. Attraverso le nuvole luminose, e poi lo spazio, ed ecco nuovamente la terra. Cagliari, la piazza ed io. Apro gli occhi luminosi di speranza e di luce.

Sono felice. Finalmente ho incontrato altri che come me, vogliono cambiare il mondo. In cuor mio so, per certo, che nella città dove andrò a vivere a ottobre, lì troverò questi miei nuovi amici e amiche.

*In una, inizialmente disperata, notte di giugno in piazza Michelangelo a Cagliari, era il 1989.*

## **Il Senso**

A Firenze, in cui mi ero trasferito da tre giorni per l'Università, camminavo con mia mamma nervosamente per il centro per andare a vedere una stanza. Ero in pieno delirio perché chi mi aveva promesso la casa per vivere mi aveva lasciato per strada con un'auto piena di mobili e vestiari da collocare. In quella agitazione attraversando via Calimala, vedo di sfuggita due tipe strane a dare volantini. Cammino a passo svelto e me le lascio alle spalle. Dopo dieci metri la mia Guida mi ferma e mi dice: "Sono loro!".

“Mamma! Aspetta un attimo!”

Mi giro e corro verso le due ragazze. Gli prendo un volantino dalle mani e gli dico: “Sono incasinato e non mi posso fermare. Vi chiamo io appena mi sistemo.”

Avevo trovato la mia nuova famiglia!

*In una caotica via Calimala angolo via Porta Rossa a Firenze il 5 ottobre 1989.*



# Chi siamo

Siamo un gruppo di persone comuni che attraverso un cammino di ricerca ha intuito, e a tratti sperimentato, la straordinarietà dell'esistere; questo ci ha ispirati a cercare di farci sempre più presenti alla vita e ad attivare la coscienza, di cui ogni essere umano è dotato, e che ancora troppo spesso si trova in uno stato di addormentamento.

Le condizioni in cui si dispiegano le nostre vite, ci portano a trovarci di fronte ai medesimi conflitti, quotidianamente, vivono gli altri esseri umani e ai quali cerchiamo di dare risposte che seguano una morale interiore, umanizzatrice e ispirata all'io esisto perché tu esisti. Abitiamo in posti diversi, così ci teniamo costantemente in contatto tramite il web e quando è possibile, ci riuniamo in un luogo a cui siamo tutti affettivamente legati, il Parco di Studi e Riflessione di Attigliano.

Siamo un gruppo eterogeneo e questo ci ha dato modo di sperimentare, facilmente, che più che di diversità di ciascun essere umano, possiamo parlare di unicità. In questi anni di collaborazione, come accade spesso a tanti gruppi che lavorano insieme, alcune volte i conflitti

si sono trasformati in accese discussioni; pian piano, abbiamo compreso che le esperienze che stavamo facendo con le sperimentazioni ci stavano mettendo di fronte alla necessità e all'occasione di agire un vero cambiamento, di purificare lo sguardo tra noi, e di ripartire da questa nuova condizione verso un presente e un futuro diversi. Abbiamo messo in discussione tante cose per poter avanzare, e stiamo apprendendo che senza ascolto reciproco non si va da nessuna parte. Nelle nostre unicità, alcune cose essenziali ci uniscono. Ci accomuna la ricerca interiore, forte necessità che ci spinge a gettare il cuore al di là dell'ostacolo, espressione di un sussurro delicato e potente che ci orienta e che dimora nel profondo di ciascun essere umano. Ci accomuna, inoltre, il registro di gratitudine verso l'esperienza che abbiamo scelto di fare, verso ciascun componente del gruppo e verso le persone che stiamo incontrando sul cammino.

Ci siamo affidati gli uni agli altri oltre le parole, oltre il modo di esprimerci e, cercando di cogliere le intenzioni, abbiamo compreso la sostanza e l'essenza che ciascuno stava portando al gruppo. Abbiamo sperimentato quanto sia faticoso, ma al contempo corroborante, andare più in là e oltre il giudizio, ricucire strappi, lasciar andare ciò che non è essenziale, metterci continuamente in discussione; nei momenti cruciali, sentire la sensibile presenza del

gruppo accanto, ha determinato un punto di svolta.

Siamo, dunque, sei esseri umani, sempre più consapevoli che smascherarsi, amorevolmente, voglia dire riconoscere le proprie trappole mentali e le illusioni che da esse sorgono; ma vuol dire anche puntare continuamente lo sguardo verso ciò che ci unisce, spogliandoci di falsi valori per vestirci di Luce.

Un affettuoso abbraccio

*Paola, Emanuela, Fiorella, Sabrina, Domenico e Simone*



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.

Versione ridotta.

La versione integrale è scaricabile in e-pub

La versione in audiolibro è scaricabile in mp3 e  
su youtube canale "Verso una Nazione Umana Universale"