

# Corso Professionale di **Counseling Spirituale** ®



## **Il Silenzio: precursore della Nuova Nascita. La Puericultura Animica.**

Relatori

**Federica Zini**  
**Emidio De Berardinis**

Elaborato di

**Patrizia Di Paolo**  
N. Registro ASPIN: FORM-1495-OL



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**  
*Formazione Professionale, Conoscenza e Crescita Personale*



**Anno 2023/2024**

## Indice

|   |     |
|---|-----|
| Abstract .....  | 2   |
| Premessa .....  | 5   |
| Chi sono io? .....  | 9   |
| La Trasmutazione Alchemica .....  | 23  |
| Che cosa crea la nostra realtà personale?.....                                    | 32  |
| Prove pratiche di Nuova Nascita.....  | 35  |
| L'osservazione che porta alla crisi! .....  | 42  |
| La paura, madre della sopravvivenza.....  | 44  |
| L'affidamento.....  | 48  |
| Orizzontalità o verticalità?.....   | 51  |
| TACI !!!! .....   | 55  |
| Il silenzio come accordatore .....  | 61  |
| L'IMPERMANENZA .....  | 79  |
| La pace comincia da me! .....   | 83  |
| Vibrazione e multidimensionalità.....   | 88  |
| Il Counselor Spirituale, un servizio all'umanità.....                             | 95  |
| <i>L'arte della maieutica</i> come strumento per la nascita di una coscienza..... | 96  |
| Conclusioni .....   | 103 |

## **Abstract**

Con questo elaborato si cercherà di descrivere l'esperienza di completo stravolgimento dell'esistenza, da parte di chi intraprende un serio ed onesto cammino interiore, per fare poi esperienza della rinascita nella libertà dall'identificazione con i propri ruoli, cultura, religione, oltre che con il proprio corpo fisico ed annesse esperienze, ed eventualmente, traumi.

L'obiettivo di questa tesi è quello di mostrare che il lavoro su di sé, inteso come applicazione disciplinata e costante di tecniche specifiche come il ricordo di sé, il non giudizio, l'auto-osservazione ... offrono la possibilità alla persona di riconoscere tutte le meccanicità che nel quotidiano vengono messe in atto nella più totale inconsapevolezza, per arrivare poi, a comprendere che chi agisce nelle scelte, non è altro che uno dei tanti "io" bisognosi che formano la personalità umana, solitamente, alquanto frammentata e disordinata.

Si procederà con l'osservazione di questi "io" e alla descrizione degli effetti prodotti dall'applicazione degli strumenti offerti dall'Insegnamento che permettono, con la pratica costante e disciplinata, di ricondurre ad un unico centro ogni frammentazione. Con l'osservazione di sé, priva di giudizio, le componenti egoiche vengono riconosciute come tali e, nel caso in cui si scegliesse di

non nutrirle più, esse arrivano a perdere energia fino ad essere completamente controllate e/o naturalmente estinte.

Il loro ridimensionamento decurta la personalità da tutti i loro influssi che impediscono alla coscienza di contattare il vero senso dell'esistenza terrena, costringendo la persona a vivere nell'automatismo, schiava dell'illusione del mondo fenomenico. Nel rispetto dei tempi evolutivi di ogni singolo individuo, dopo un lungo lavoro introspettivo sostenuto dal sacro silenzio, affiora nella coscienza l'essenziale domanda riflessiva «chi sono?» che nello spazio interiore, ora libero da molto materiale superfluo, risuona come un richiamo che invita alla ricerca.

I risultati realizzabili con il lavoro interiore, sempre che venga eseguito con lo studio teorico e nella pratica dell'Insegnamento, sono assolutamente straordinari: una nuova coscienza di sé, in tutto il suo potenziale, può mettersi al servizio della Verità e della Libertà per aiutare l'alterità, ancora dormiente e schiacciata dalla prigione egoica, a rinascere alla vera vita dell'Essere.

Il compito del *Counselor Spirituale*, come figura professionale, è quello di sostenere ed accompagnare il cliente a far nascere in sé una nuova coscienza, fino a “partorire” sé stessi nella propria originaria natura.

La struttura di questo elaborato, sinteticamente, sarà suddivisa come segue: nei capitoli iniziali verrà trattato lo strumento principe

del lavoro su di sé, ovvero, la *presenza*, portando in luce anche lo stravolgimento interiore che scaturisce dalla scoperta di non essere nulla di ciò che si è sempre creduto di essere; nei capitoli centrali, si svilupperà il superamento della paura e l'inizio dell'affidamento necessari per arrivare a conoscere il vero valore del silenzio (sia interiore che esteriore) e i doni che si acquisiscono accogliendolo e praticandolo; i capitoli finali custodiranno riflessioni personali sul lavoro svolto nei tre anni formativi e, ancor più, indicazioni di massima riguardo alla figura professionale del Counselor Spirituale, chiamato ad aiutare e sostenere, nell'accoglienza, la nascita di una nuova coscienza, durante il suo personalissimo viaggio nella scoperta di sé che include anche il servizio all'altro.

## **Premessa**

Il presente elaborato è stato ispirato dal desiderio di sondare profondamente la dimensione di “vuoto” di cui fa esperienza chi decide di intraprendere il cammino interiore di “Risveglio della Coscienza”. In realtà, si tratta di una esperienza ben nota anche a chi non lavora su di sé e che, può sorgere, per esempio, nell’esperienza di un qualsiasi fallimento personale o, semplicemente, dopo aver realizzato un obiettivo e ci si sente “svuotati” dalla mancanza di uno scopo.

Quando si contatta quel “vuoto” la coscienza umana non si sente affatto a suo agio e, quindi, cerca di uscirne velocemente, adottando strategie di varia natura, che hanno tutte, però, un denominatore comune: ci si sente sollecitati da una strana “frenesia” che stimola a spostare l’attenzione altrove per impegnare la mente a fare altro. Ed è così che si rimane tristemente incastrati nei meccanismi del “fare spasmodico”, in cui ogni inizio gode del sostegno di quella “frenesia” e ogni fine porta il senso di insoddisfazione.

Il lavoro su se stessi, giunge come una brusca interruzione dei meccanismi sopra citati, facendo leva sul senso evolutivo di ogni vissuto che non può essere scoperto rispondendo automaticamente a tutti i richiami della personalità umana.

Scegliere di andare a fondo ad ogni questione, con l'intento di contattare cosa si celi dietro le semplici forme, è l'inizio della conoscenza di sé: attraverso la pratica dell'insegnamento viene fatta esperienza diretta di quelle che, nell'esoterismo, sono chiamate simbolicamente *morti interiori e nuove rinascite*.

Il richiamo di sondare questo argomento è giunto forte e chiaro, e mi dà la possibilità di esplorare un meccanismo a me ben noto che mi ha portato, per anni, *a fuggire nel fare per non ascoltare me stessa*. Nel corso di questi anni formativi, con la Scuola di Counseling Spirituale, è stato molto impegnativo per me apprendere l'arte dell'*accogliere e stare* imparando ad osservare, senza giudizio, cosa si muove nella mia personalità, impedendomi di contattare il mio Vero Essere.

Nascono nuove consapevolezza, non sempre piacevoli da riconoscere, che mostrano quanto la personalità sia estremamente abile nel creare limiti precisi per non "morire"; ma quando questi limiti vengono superati con l'osservazione, nasce il dolore, subdolo e meschino, che porta in luce la consapevolezza di non sapere chi si è realmente.

Questo lavoro di tesi è nato dall'elaborazione dagli insegnamenti ricevuti dai docenti della Scuola, che hanno saputo trasferire efficacemente, non solo nella teoria ma anche, e soprattutto, con l'esempio. Illuminanti e di grande sostegno, sono poi state le letture

di due opere di Salvatore Brizzi, nello specifico: «*Risveglio*» e «*Uscire dalla manipolazione*». Questi testi mi hanno permesso di integrare il tema della manipolazione di cui l'intera umanità è inconsapevolmente schiava, e di approfondire il senso della potenzialità umana che riconosce all'uomo la capacità di creare consapevolmente la propria realtà. Di grande sostegno sono stati anche le riflessioni di Thich Nhat Hanh offerte con le meravigliose opere «*Il dono del silenzio*» e «*Respira sei vivo*» in sinergia con «*La via del silenzio*» di un altro grande maestro, O.M. Aivanhov.

In questo elaborato mi impegnerò a dimostrare l'importanza, per ogni essere umano, di compiere questo faticoso e lungo cammino che implica: l'esercitarsi nella pratica del ricordo di sé, accogliere il silenzio osservando e superando i limiti mentali ed emotivi, scegliere di spogliarsi di tutte le false credenze, accogliere la paura e il dolore ... per giungere alla straordinaria esperienza di assistere alla nascita di pensieri e consapevolizzazioni, finalmente, libere e vere...un'esperienza che merita davvero di essere vissuta.

Se il viaggio viene associato all'arte della *maieutica socratica*, riconoscendo ad ogni uomo facoltà straordinarie inibite da parti superflue che devono essere eliminate, come non cogliere i parallelismi con il parto? Ecco allora che la figura del Counselor Spirituale potrebbe essere associata a quella dell'ostetrica che,



dopo aver appreso teoria e pratica, accompagna l'altro a partorire se stesso nella sua originaria e verginale natura.

## **Chi sono io?**

*Tutti gli esseri viventi desiderano essere sempre felici, senza alcuna miseria. In tutti si osserva un supremo amore per se stessi. Solo la felicità è motivo di amore. Quindi, al fine di ottenere quella felicità che è la propria natura e che è sperimentata nello stato di sonno profondo in cui non c'è mente, si dovrebbe conoscere se stessi. Per raggiungere questo obiettivo, il mezzo principale è il Sentiero della Conoscenza, l'indagine nella forma di "Chi sono io?".*

*Sri Ramana Maharshi*

Quando mi è stato regalato il libro "Chi sono io" (insegnamenti di Sri Ramana Maharshi), non avrei mai immaginato di pormi realmente questa domanda. Trascorriamo gran parte della vita cercando la felicità, cercando esternamente, senza mai riuscire a vedere come, in realtà, le meraviglie siano sempre presenti nell'adesso. Mi accade spesso di vedere bambini nei passeggini esultare per la bellezza di qualcosa, di percepire la loro gioia; il loro entusiasmo mi riporta ad un altro stato di realtà che, quando da adulta mi concedo, viene subito spento da una moltitudine di pensieri e giudizi.

Dopo aver letto il libro, la vita, in maniera impeccabile, mi ha offerto la possibilità di iscrivermi alla Scuola di *Counseling Spirituale*. Non sapevo nemmeno di cosa si trattasse, ma la curiosità, mossa dal suddetto libro, l'irrazionalità che vivevo come un forte richiamo, e la fiducia in Emidio, in virtù di ciò che emanava, mi hanno "spinto" ad iscrivermi. Venire a conoscenza dell'insegnamento e scegliere di mettersi in discussione, permette di iniziare un lavoro interiore di risveglio della coscienza, attraverso il quale nasce la consapevolezza che non si è nulla di ciò che si crede di essere, e che si è completamente manipolati da un sistema in cui occorre aderire alla forma pensiero: *"produci, consuma, crepa"*. So bene che tale concetto può arrivare forte, ma so anche che, mettere in discussione ciò che impedisce di valutarlo, alza qualche velo, aprendo nuovi orizzonti di consapevolezza. Si parla spesso di coscienza in tantissime sfumature, addirittura si arriva anche ad identificarla come il grillo parlante di Pinocchio, da intendersi come quella vocina interiore che suggerisce cosa sia giusto o sbagliato, ma raramente, utilizzando questo termine, si sa esattamente a cosa venga riferito. Cercando la parola coscienza su Wikipedia, due sono le voci che hanno richiamato la mia attenzione, la prima è: *"Il termine coscienza indica la capacità della mente di essere presente in uno stato di veglia, nel quale acquisire consapevolezza della realtà oggettiva e darle senso e significato, raggiungendo una*

*conosciuta unità di tutto ciò che viene appreso e giudicato con intelletto". Il termine deriva dal latino *conscientia*, a sua volta derivato da *conscire*, *cum* e *scire*, "sapere insieme" e indica un sapere a cui si aggiunge la consapevolezza che la persona ha di sé e dei propri contenuti mentali. Quindi non intesa come un primo stadio di apprendimento, bensì come di una realtà oggettiva, ma sinonimo di consapevolezza." ( Wikipedia).*

*La seconda è un rimando al Sé: "Il Sé dal punto di vista introspettivo, è considerato il nucleo della personalità, indicato con il pronome di terza persona singolare per distinguerlo dall'io, cioè la sua immagine riflessa nella quale la coscienza normalmente si identifica. Rappresenta il principio superiore dell'individuo."*

Oggigiorno è molto diffuso il parlare di risveglio della coscienza, ed anche qui, spesso, non è chiaro cosa si intenda con precisione. Per poter meglio comprendere questo pensiero, è necessario rivedere le funzioni dei due emisferi cerebrali che costituiscono il cervello umano: essi, all'interno della scatola cranica, sono separati da una membrana definita corpo calloso.

L'emisfero cerebrale sinistro, svolge una funzione più razionale, attraverso la conoscenza, il calcolo, l'analisi e l'uso della logica: "capisce"; mentre quello destro, ha una funzione più inerente

all'empatia, alle emozioni, all'intuito, alla sintesi, alla creatività: "sente".

Solitamente l'emisfero destro è meno sviluppato del sinistro, se non, addirittura, addormentato nella maggioranza dei casi; la sua attivazione, in maniera graduale, stimola il collegamento tra i due emisferi e fa sì che avvenga uno scambio di informazioni attraverso il corpo calloso che li divide, il quale, mano a mano, diventa sempre più permeabile.

Lo strumento principale, funzionale al risveglio della coscienza, è l'attenzione in presenza, e nel qui e ora, agli accadimenti che si muovono dentro e fuori di noi, badando bene di escluderne il giudizio. Prima di poter iniziare questa pratica, occorre comprendere come è strutturato l'essere umano, sia a livello di corpi che di coscienza e, proprio per questo, ci viene in aiuto G.I.Gurdjieff (ricercatore armeno vissuto intorno alla seconda metà del diciannovesimo secolo), con la "scala del risveglio" secondo la quale l'essere umano può essere classificato in 7 differenti livelli di coscienza che possono essere associati ai corpi di cui l'uomo è formato (escluso lo Spirito nel suo aspetto monadico di cui non si tiene conto in questa sede dove si intende esplorare la dimensione esclusivamente l'aspetto animico) ovvero:

- Volontà
  - Amore - Saggezza
  - Intelligenza
- 
- Mente
  - Emotivo
  - Eterico
  - Fisico

I primi quattro corpi, partendo dal basso, formano la personalità umana. Entrare in contatto cosciente con essi è molto importante, in quanto, la loro natura e la loro vicendevole influenza, spesso genera conflitti che, se non visti, possono sfociare in somatizzazioni fisiche.

I tre corpi superiori: Volontà, Amore-Saggezza e Intelligenza, fanno parte dell'anima, e sono realizzabili solo attraverso un minuzioso lavoro di risveglio coscienziale.



Morfeo ed il sonno della notte, particolare da un affresco di Luca Giordano, nel Palazzo Medici Riccardi a Firenze (1683)

Figura 1

L'uomo, incarnandosi, perde coscienza di essere una scintilla divina. Egli, in vero, sceglie di farlo per sperimentare la materia attraverso un corpo fisico, eterico, emotivo e mentale. Nel fare ciò la coscienza si assopisce identificandosi con l'apparato psicofisico in cui fa l'esperienza

fenomenica e di conseguenza, dimentica chi realmente è. In questo oblio, l'uomo si apre a vivere esperienze nella dualità credendo di essere semplicemente i veicoli inferiori che abita. Ovviamente questa *separazione* dalla propria vera natura è illusoria, in quanto non è assolutamente possibile uscire totalmente dall'Uno. Quindi abbiamo un io che osserva e un Universo che viene osservato come se fosse esterno e separato da chi osserva. Attraverso tale osservazione, nasce un elemento tra osservatore ed osservato, che è la coscienza: ovvero il senso di esserci, di esistere.



*Figura 2 - dal Web*

*“Per divenire coscienti di cosa significa essere vivi e immortali, ci identifichiamo con una personalità che muore”.*

Salvatore Brizzi

A livello simbolico è fondamentale vedere come dal due, Spirito e materia, si passa al Tre: Spirito, materia e coscienza, ovvero, anima. Tale assunto richiama fortemente il principio trinitario: “Padre, Figlio, Spirito Santo” riconducibile, a sua volta, alla divisione dell’Uno nei suoi tre aspetti. Una volta ricostituita l’unità



originaria, si avrà la percezione di essere al mondo per incarnare la Luce e portare il proprio servizio all'altro, affinché possa egli stesso fare altrettanto, integrando coscientemente lo spirito in tutta l'umanità.

Ed è proprio l'identificazione con tutte quelle esperienze che contemplano emozioni come la tristezza, il dolore, la violenza, la mancanza, così come anche il successo e la gioia, che va ad obnubilare l'uomo dalla percezione del proprio vero Sé. Tutto ciò però non è da considerare come elemento negativo, anzi è da

ritenersi un passaggio essenziale da compiere in quanto funzionale al consolidamento dell'ego, attraverso il quale si prende coscienza di trovarsi al punto più basso del proprio vero Essere. Una volta raggiunta questa

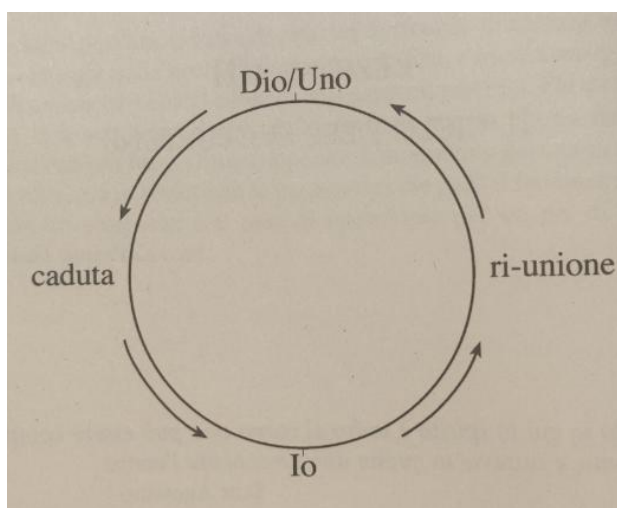


Figura 3 - Salvatorebrizzi.com

consapevolezza, inizia la risalita verso i restanti livelli di coscienza mettendo in campo la forza di impegnarsi nel lavoro su di sé, per riconoscere e dominare tutto ciò che, appartenendo alla personalità/ego, deve essere messo a servizio dell'anima.

*“In tal modo la coscienza incarnata annega nell’oceano di materia, per rimanere nella sua identificazione con i corpi separati, segregata dall’Io del quale è parte, non più conoscendosi come un “figlio di Dio”, cioè per quello che realmente è”.*

Tommaso Palamidessi

L’essere umano, ancora schiavo dell’identificazione, possiede una coscienza non individualizzata e quindi prova emozioni di massa e pensieri di massa. Gli *step* evolutivi dell’individuazione della coscienza hanno come obiettivo finale la realizzazione di uno stato impersonale attraverso il quale il sé individuale non è più fine a se stesso ma diventa pienamente cosciente di muoversi con il Tutto. È qui che si attiva la connessione con il proprio centro interiore, il Cuore, che inizia a liberarsi dalla trappola di matrix recuperando il suo vero potere.

È assai raro che l’uomo intraprenda un percorso di risveglio della coscienza spontaneamente, e non è affatto scontato che ciò possa accadere; sono molte le persone che, in seguito alla reiterazione di situazioni dolorose, assumono atteggiamenti vittimistici, assegnando la responsabilità dei loro stati a ciò che sta all’esterno, senza riconoscere il fine evolutivo delle proprie esperienze e scegliendo di rimanere nella ruota del criceto!

La consapevolezza che dietro ai momenti difficili e alle sofferenze, c'è sempre l'intervento di un'anima che vuol essere contattata, può aprire le porte ad una nuova e affascinante visione della realtà. Infatti, riconoscere le prove che la vita offre come opportunità per sviluppare i propri talenti animici (e non come eventi da subire) rende fruibile il senso evolutivo e avvicina all'ambiziosa meta di tornare coscientemente "alla casa del Padre Celeste".

Lo strumento cardine per iniziare tale viaggio di ritorno, è l'osservazione in presenza di tutti i propri processi interiori ed esteriori, andando a ricontattare "il ricordo di sé" nel Vero. La *Quarta Via di Gurdjeff*, insegna la pratica e lo sviluppo della concentrazione attraverso esercizi che richiamano alla presenza costante e all'*attenzione divisa*, portando la stessa attenzione, sia agli accadimenti interiori in termini fisici, emotivi e mentali, sia a quelli esteriori dell'ambiente circostante. Capita frequentemente, durante l'osservazione interiore, di sentire la presenza di tante voci, spesso discordanti; si tratta di una situazione che genera spiacevoli conflitti e perplessità facendo sentire la persona scissa in tante parti, come avveniva per il Dottor Jekil e Mister Hyde! Accorgersi di tale stato è un buon inizio in quanto, se si riesce ad osservare il fenomeno in maniera distaccata, nel tempo, si arriva anche ad assistere alla sua inevitabile disgregazione; ciò permette di constatare come, prima di cimentarsi a lavorare su di sé, si vivesse

in un misero stato di sopravvivenza, saltando da un "io" ad un altro in maniera disordinata, sconnessa, inconsapevole, schiavi del giudizio e con una grande dispersione di energia: insomma un vero e proprio inferno in terra.

*"L'uomo non ha un "lo" permanente ed immutabile. Ogni pensiero, ogni umore, ogni desiderio, ogni sensazione dice "lo".E ogni volta sembra doversi ritenere certo che questo "lo" appartiene alla totalità dell'uomo, all'uomo intero, e che un pensiero, un desiderio, un'avversione sono l'espressione di questa Totalità .... Ogni pensiero dell'uomo, ognuno dei suoi desideri si manifesta e vive in un modo completamente indipendente e separato dalla sua Totalità. E la totalità dell'uomo non si esprime mai, per la semplice ragione che non esiste come tale, salvo che fisicamente come una cosa, ed astrattamente come un concetto. L'uomo non ha un 'io' individuale, al suo posto vi sono centinaia e migliaia di piccoli 'io' [...] Ed ogni piccolo 'io' separato è capace di chiamare se stesso col nome della "totalità", di fare promesse, prendere delle decisioni, essere d'accordo o non essere d'accordo con quello che un altro 'io', o la*



Figura 4 - dal Web

*Totalita' dovrebbe fare."*

Estratto da "Frammenti di un insegnamento sconosciuto" di P.D.Oupensky

Una metafora molto esaustiva, è quella della *casa senza padrone*: al suo interno abitano diversi servitori ma il padrone non c'è. Il lavoro svolto dai servitori non è diretto da nessuno, quindi regna il caos più totale: ognuno fa quel che meglio crede, in autonomia, senza aver coscienza l'uno dell'altro. Fortunatamente, arriva il giorno in cui alcuni servitori (simbolicamente i vari *io*), decidono di assumere un maggiordomo che, prima di dare ordini, inizia ad osservare la situazione per meglio comprendere lo stato della casa. Non giudica alcunché, ma con la sola osservazione attiva processi di consapevolizzazione destinati a provocare cambiamenti importanti.



Figura 5 - Beware of Luxury, Jan Steen, 1663

Nel lavoro su di sé, l'osservazione fa nascere spontaneamente la figura di un *testimone* destinato a ricoprire l'importante ruolo del *maggiordomo* che sa dirigere e controllare l'operato dei servitori. Il *testimone* ha la funzione di evidenziare i ruoli rivestiti nel sistema sociale, familiare, professionale ... con cui si conduce la propria esistenza, riconoscendone le caratteristiche e le modalità espressive. Per attivarlo occorre osservarsi quando si entra in contatto con il direttore, il collega, il partner, l'amica, i figli ... e osservare come questi ruoli si attivino in modalità "automatica", in base alle circostanze esterne, privando la persona del diritto di

scegliere liberamente come esprimersi.

Uscire dall'identificazione, secondo lo stato di coscienza in cui ci si trova, può risultare molto doloroso come accade, ad esempio, per una persona che, non avendo avuto una famiglia "esemplare" nell'infanzia e desiderandola da adulto, abbia riposto, in questo suo bisogno, la massima identificazione con il ruolo di marito/moglie e probabilmente anche di genitore perfetto.

L'anima, per liberare la coscienza dalle identificazioni egoiche, crea eventi e circostanze funzionali a stimolare il distacco dai ruoli stessi e, tramite shock improvvisi o altri attriti, può, così, risvegliare il desiderio di prendersi cura di sé imparando ad ascoltarsi e ricercando il vero senso dell'incarnazione terrena, al di là dell'illusorietà percettiva dei sensi. Infatti, l'addestramento a rimanere in presenza durante lo svolgimento delle azioni quotidiane e negli scambi interpersonali, oltre a mettere in evidenza la meccanicità degli automatismi egoici, potrebbe far riflettere l'individuo riguardo ai bisogni che si celano dietro ogni scelta scoprendo, altresì, le ferite nascoste che lo spingono a reiterare il proprio *modus operandi* costringendolo a rimanere in situazioni dolorose.

## La Trasmutazione Alchemica

*“Uomo, conosci te stesso e conoscerai l’universo e gli Dei”*

Oracolo di Delfi

Una volta attivato il ricordo di sé, la Volontà di liberarsi dalla condizione di “schiavitù” in cui la coscienza si trova, stimola la



Figura 6 - dal web

trasmutazione delle parti inferiori di personalità, che, per mezzo dell’auto-osservazione,

“bruciano” a fuoco lento e attivano processi interiori di straordinaria portata. In questa fase l’essere umano, attraverso il delicato e proficuo *regressus ad*

*uterum*, consapevolizza gli aspetti e le dinamiche che lo hanno reso “schiavo” e sceglie di

portarle alla morte per rinascere a nuova vita. Nell’Alchimia, questa fase è chiamata *Nigredo* perché

spinge la persona ad entrare nelle sue più oscure profondità per contattare le ombre da cui è dominata; in questo lungo periodo si fa esperienza di moltissime forme di dolore che si manifestano



anche attraverso vere e proprie crisi di “astinenza”: la personalità con tutte le sue strutture genera grandi attriti con la coscienza che, invece, vuole liberarsene completamente. Più energia viene investita nel lavoro su di sé meno ne viene convogliata all’ego, il quale, inevitabilmente, accuserà il colpo. Ciò darà luogo, nel tempo, ad un primo processo di purificazione che coincide con la fase alchemica conosciuta come *Albedo*, grazie alla quale si assisterà ad una prima nascita della luce nel buio della coscienza: tale trasformazione, quando avviene consapevolmente per ogni aspetto di personalità che limita la manifestazione animica, porterà la persona, una volta terminati tutti i processi di “sbiancamento”, all’ultima fase, detta *Rubedo* attraverso cui la coscienza si potrà, finalmente, identificare con l’anima.

Nella letteratura alchemica, per simboleggiare il sofisticato processo interiore sopra menzionato e conosciuto come “La Grande Opera” viene utilizzato l’acronimo V.I.T.R.I.O.L.U.M. che in latino coincide con: *Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem Veram Medicinam*, e in italiano è traducibile in “*Visita l’interno della terra, e rettificando troverai la pietra nascosta che è la vera medicina*”. In queste poche parole è racchiuso il grande segreto della liberazione dell’anima umana che, per avvenire, deve passare attraverso lo scandaglio delle proprie

interiorità portando in superficie ogni blocco, trauma, dogma, credenza, convincimento, attaccamento ... Fin dall'antichità l'uomo ha indagato se stesso, lasciando in eredità ai posteri, informazioni utili su come vivere in armonia con le leggi dell'universo. Per quale ragione l'attuale società anziché stimolare nell'essere



*Figura 7 - Basile Valentine, Vitriol*

umano la ricerca iniziata dai grandi pensatori del passato, spinge verso il transumanesimo, nonostante l'evidente fallimento del mondo materiale? Da cosa fugge l'uomo moderno? Da cosa cerca di difendersi? Teme, forse, il proprio potere animico?

Per perfezionare la presenza suggerita dall'Insegnamento, gli esercizi assegnati sono molteplici e la loro pratica, messa in atto in modo costante, produce sempre grandi risultati. Ogni esercizio mira ad attivare la presenza a se stessi nel fare quotidiano e inizialmente, si deve fare i conti con la frustrazione che nasce dal riconoscere che tale pratica, per quanto semplice possa sembrare, in realtà richiede sforzi immensi e lo sviluppo di una centratura incrollabile. Tuttavia, ogni sforzo merita di essere compiuto, perché

tale preziosa pratica è funzionale alla comprensione di quali e quante siano le azioni ordinarie compiute nella più assoluta meccanicità. Man mano che si procede con la pratica, cadendo e rialzandosi ogni volta, si inizia anche a vedere che il fare cambia per aderire a ritmi più rallentati; gli accadimenti arrivano a svelare gli schemi a cui si tende ad aderire e che stimolano l'identificazione della coscienza nei ruoli di personalità. Questo porta a comprendere che molti pensieri che attraversano la mente delle persone non le appartengono, bensì, sono stati appresi e assunti da altri. Ognuno vive nella propria *bolla di realtà* accettata come fosse la vera vita, incantati da una sorta di autosuggestione collettiva, sostenuta e supportata quotidianamente dal dialogo interiore.

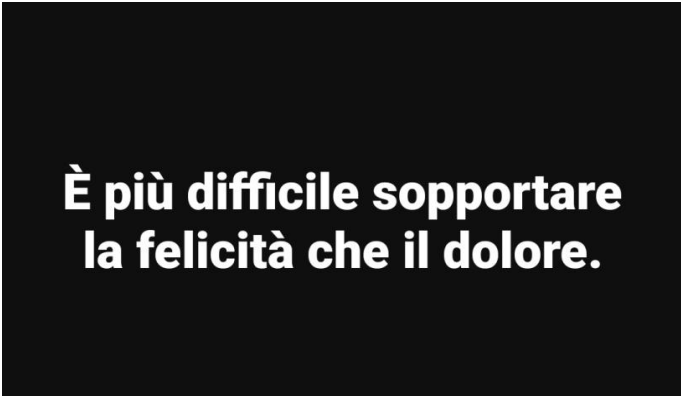
Il giudizio, volto sia verso l'alterità che verso se stessi, è uno degli schemi mentali più radicati nell'ego; formulare un pensiero o esprimere, semplicemente, una parola, partendo dal presupposto concetto del *giusto o sbagliato*, compromette inevitabilmente la pratica corretta della "presenza", in quanto frutto della personalità e non del testimone neutro. Inoltre, il giudizio porta alla compulsività, alla reattività, cristallizzando l'uomo in un basso stato vibratorio. Invero, chi ha il potere di emettere un giudizio e, soprattutto, in base a cosa tale giudizio trova fondamento?

L'auto-osservazione in presenza, permette di constatare come il

giudizio verso se stessi, limiti e imprigioni l'uomo nella propria comfort zone, impedendogli di cogliere l'opportunità di scoprire e sperimentare il proprio percorso evolutivo volto all'espansione della consapevolezza di chi egli realmente sia, smascherando l'ego illusorio e giudicante. In buona sostanza, l'osservatore necessita di mantenere costantemente uno stato di neutralità, scevra da un qualsiasi giudizio interno ed esterno, affinché la visione del sé reale appaia effettiva ed edificante. Cercare di fermare l'automatismo del giudizio, disturba e confonde la personalità, producendo, nella stessa, forti attriti e limitandola a rimanere nel consolidato e rassicurante "conosciuto". Tutto ciò va a minare la possibilità di proseguire il prezioso lavoro sulla disidentificazione, posto in atto attraverso l'analisi delle proprie emozioni e di tutti gli altri aspetti egoici non ancora risolti e integrati. Portare luce su questi meccanismi e condizionamenti interiori, dovuti a retaggi educazionali e culturali, libera l'uomo dall'aspetto giudicante sia verso se stesso che verso l'altro, e tale lavoro necessita di disciplina e amorevolezza. Purtroppo, gran parte degli esseri umani sembra non poter vivere senza le preoccupazioni e rinunciando agli atteggiamenti vittimistici: preferisce fare della propria esistenza una patetica e continua parodia di se stessa. Vive per ricevere l'approvazione degli altri, indossa le tristi maschere del *salvatore* e della *crocerossina*, per riconoscersi un valore e dare un senso alla

propria esistenza e ostenta una felicità di facciata pur di non prendersi la responsabilità di se stessa e toccare “quelle corde scomode” che metterebbero tutto in discussione. L’attaccamento alle dinamiche auto-sabotanti di questi schemi appresi è difficile da scorgere per chi si identifica con le stesse, e soltanto attraverso il testimone, (l’osservatore neutro) possono emergere quelle dissonanze che stimolano la nascita di domande edificanti ...

CORPO DI DOLORE, QUESTO INTRUSO O UN AIUTO? ...  
DIPENDE!!!



**È più difficile sopportare  
la felicità che il dolore.**

*Figura 8 - dal web*

L’osservazione costante di se stessi e il tentativo disciplinato di ricondurre le parti disgregate in un unico centro, con il tempo porta a consapevolizzare la presenza interiore di qualcosa che tende a riprodurre sempre le stesse emozioni negative. Anche quando le cose sembrano andare bene, inspiegabilmente, si manifesta un evento o un pensiero che va ad attivare negativamente il piano

astrale. E' il *corpo di dolore*, o parte ombra, che alberga in ogni individuo e che viene riconosciuta facilmente negli altri ma non in se stessi. Tale parte rema contro il benessere dell'uomo, costringendolo a rimanere imprigionato su basse frequenze vibratorie. Il "corpo di dolore" necessita di nutrimento che va a cercare in tutti quegli eventi in cui si originano dissapori, disagi, sofferenze in genere; è molto efficace quando si tratta di mettere a repentaglio il buon esito di un progetto a cui si si tiene particolarmente e stimola atteggiamenti vittimistici che fanno mettere in "scena" drammi e scontri, senza che vi siano necessariamente plausibili motivi. Il corpo di dolore rende l'uomo schiavo della sofferenza rendendolo del tutto dipendente dall'infelicità. Per liberarsi dalle sue spire occorre mettere in campo molte energie ed essere disposti, umilmente, di avvalersi del sostegno di operatori formati in tale ambito, che siano in grado di offrire le nozioni adeguate da apprendere mentalmente per conoscere il "nemico" da cui ci si vuole liberare e le tecniche funzionali da praticare, poi, con serietà e massimo impegno nel quotidiano.

Svolgendo un buon lavoro di osservazione, si può arrivare a comprendere quale "io" abbia ancora necessità di creare determinate situazioni, allo scopo di soddisfare il proprio bisogno/mancanza e, soprattutto, come e in quale occasione esso

la faccia da padrone nella vita dell'uomo, fintanto che, naturalmente, egli stesso non ne abbia preso coscienza.

Le ferite come il rifiuto, l'abbandono, l'ingiustizia, l'umiliazione o il tradimento di cui spesso soffre l'essere umano, inevitabilmente vanno a condizionare la sua esistenza e il suo *modus operandi*. La mera osservazione di tale fenomeno crea uno sconvolgimento al suo interno, agendo come una "sveglia" che gli ricorda di intraprendere, passo dopo passo, il cammino che lo condurrà verso la libertà e che implica un lavoro costante e attento su stessi, assolutamente funzionale per arrivare a comprendere che, "chi", fino a quel momento deteneva il comando della sua stessa vita, può anche lasciar spazio a parti inedite, fino a quel momento rimaste sopite. La pratica dunque, stimolerà la nascita di nuovi punti di vista e nuove percezioni sensoriali: l'osservazione non partirà più dalla personalità, bensì, dall'anima e, di conseguenza, non verranno più a crearsi reazioni compulsive-repressive all'interno di situazioni e/o eventi, ma nel "*fare non fare*" inteso come l'arte di riuscire a raccogliersi nel silenzio interiore, al di là del tempo e dello spazio, si riuscirà a portare in luce la parte egoica che si attiva per poi scegliere liberamente se manifestarla o meno. Nasce così una nuova consapevolezza che, integrata in coscienza, ne stimolerà altre per assicurare crescita ed evoluzione: quale nobile servizio volto all'evoluzione dell'umanità?!!



*Figura 9 - dal web*

Naturalmente questo lavoro estremamente impegnativo, necessita di molta più energia da investire rispetto a quella ordinariamente utilizzata nel sostegno dei vecchi schemi ma,

seppur faticoso, questo cammino merita ogni sforzo umanamente sostenibile perché è l'unica via che consente di liberarsi dall'illusione e della dualità. La comprensione e la compassione verso se stessi, volta a quella piccola parte rinchiusa dietro ogni ferita, coesa alla volontà di uscirne, può generare la frequenza ottimale per elevarsi, e rinascere ad una nuova visione del vero!



## **Che cosa crea la nostra realtà personale?**

*“Noi siamo ciò che pensiamo*

*Tutto quello che siamo sorge dai nostri pensieri*

*I nostri pensieri costruiscono il mondo”*

Buddha

Quando non si è consapevoli di essere fautori della propria realtà che viene plasmata dal pensiero e dalle vibrazioni individuali, si tende a credere di essere in balia del destino e a mettere in atto sistemi di difesa oltre che la repressione e la fuga dalle emozioni. Il pensiero del noto psicoanalista Carl Gustav Jung, a tale proposito, dice che: *“Ciò che neghi ti sottomette, ciò che accetti ti trasforma”*. Rimanere nel qui e ora, in totale presenza, offre la possibilità di riconoscere che quanto accade “là fuori”, in realtà, non è che la proiezione di ciò che avviene all’interno di sé.

Il fine del lavoro su se stessi è la liberazione della coscienza dalla schiavitù egoica che passa anche (ma non solo) dalla trasmutazione delle emozioni negative in emozioni superiori; tuttavia, le primissime nuove modalità d’approccio alla realtà da integrare, riguardano l’amorevole accoglienza messa in campo dal principio femminile interiore che abbraccia ogni disagio e difficoltà,

senza giudizio, in attesa che il suo senso venga svelato al di là della dimensione fenomenica. Questo *modus operandi* attiva spontaneamente un benefico effetto collaterale che spalanca le porte alla coscienza verso nuovi orizzonti, sollevando uno dei tanti veli di Maya e scoprendo parti che fino a quel momento erano state completamente ignorate.

Infatti, considerando l'*effetto* di un fenomeno come la *causa* di qualcosa che ancora non si conosce, ma che sicuramente ha un senso evolutivo, viene accolta la possibilità di comprendere quale sia realmente l'opportunità offerta attraverso l'apparente "imperfezione".

L'essere umano, come già anticipato in precedenza, dispone a livello animico di tre corpi superiori che mirano a riflettersi nei quattro inferiori per realizzare la propria missione nella materia. A tal fine i corpi egoici devono essere perfettamente centrati e connessi fra loro e, per ottenere tale risultato, occorre addestrarli attraverso la presenza, il non giudizio, l'osservazione attenta e disciplinata, la trasmutazione delle emozioni negative e il controllo del piano mentale. In questo modo si arriva a fare la prima esperienza del "servizio" che, prima di essere esercitato all'esterno, deve essere perfezionato interiormente, sviluppando la disponibilità egoica di servire l'anima nella dimensione materiale per i suoi fini evolutivi. Infatti il "bisogno", compreso e

adeguatamente riconosciuto nella sua vera natura, può contribuire allo sviluppo dell'attitudine al servizio; lo stesso desiderio di natura puramente emotiva può, nel tempo, divenire aspirazione e la curiosità mentale può portare alla conoscenza, all'intuizione, all'ispirazione e persino all'illuminazione. Tutto appare come nuovo! Vedere lo spirito che vivifica tutte le cose, è finalmente il ritorno all'integrità: all'UNO. Ed ecco che affiora la domanda: "*Chi sono io?*". Stare nel silenzio e lavorare su se stessi cercando di praticare l'Insegnamento, istante dopo istante, stimola la comprensione del vero senso dell'esistenza umana e, a quel punto, tale domanda non appare più tanto inquietante (anche se può diventarlo ricordando come si era intrappolati prima di intraprendere il cammino).

## **Prove pratiche di Nuova Nascita**

Durante l'esperienza del tirocinio, ho avuto occasione di praticare con un ragazzo di circa 22 anni, al quale darò il nome di Giovanni, molto intelligente e ricco di conoscenze nell'ambito spirituale. Giovanni stava esaminando una sua situazione personale, che andava via via trasformandosi in un problema: l'iperattività relativa alla sete di conoscenza.

Giovanni, a inizio seduta, tendeva a portare l'attenzione sul suo grande sapere, descrivendo dettagliatamente gli studi compiuti e le competenze acquisite, ma ancor più, sottolineando la sua avidità e il bisogno di conoscere ancora altro. Nonostante questa abbondanza di conoscenze, Giovanni iniziava a prendere atto che una sorta di iperattività esagerata, si stava espandendo sempre più all'interno della sua affannosa ricerca del sapere; ricerca che continuava, nonostante tutto, a non soddisfare mai del tutto la sua curiosità. Mi disse inoltre, che si sarebbe mosso con determinazione, nel qui e ora, per scoprire "come mai" si fosse palesata tale iperattività.

Mentre ascoltavo Giovanni, sentivo che, per quanto tutta quella conoscenza fosse senza alcun dubbio molto affascinante, in realtà, mi stava distraendo dalla seduta, riempiendo la mia mente di informazioni. Avevo la sensazione che Giovanni stesse

fagocitando tutto, con accanimento, quasi meccanicamente, con ingordigia; quindi, gli ho domandato da dove venisse tutta questa “fame” di conoscenza e la sua risposta fu: *“Non voglio sprecare la mia vita rimanendo ignorante”*. Ma mentre pronunciava queste parole era evidente che stesse affiorando in lui il sospetto, o forse, l’intuizione, che tutto quel sapere convulso, non lo avrebbe portato a centrare l’obiettivo che si era proposto di raggiungere.

Utilizzando quest’ultima sua riflessione, gli ho chiesto se si fosse mai reso conto di come, quell’accumulo seriale di informazioni, lo stesse, in realtà, ingabbiando e lui, di rimando, mi ha risposto simpaticamente così: *“In sintesi brevissima, mi stai dicendo che mi sto facendo troppe pippe?”*.

La sua espressione era piuttosto perplessa e, in virtù del fatto che durante lo scambio verbale diceva di avvertire una forte rigidità alle gambe che tendeva a crescere nel tempo, ho compreso che quel segnale fisico voleva comunicargli qualcosa; quindi, ho riconosciuto in esso una sorta di “richiamo” sottile che avrebbe potuto permettere a entrambi di sfruttare al massimo quella seduta. A quel punto ho proposto a Giovanni, di provare insieme a me a chiudere gli occhi e a rimanere in ascolto di questa sensazione. Immediatamente la sua conoscenza si è messa subito a servizio, ed utilizzando l’ascolto dell’energia che sentiva sulle gambe, Giovanni, sostenuto dalla mia guida verbale, ha iniziato a farla

risalire fino al centro cardiaco. Una volta contattata l'energia concentrata nel cuore, ho chiesto a Giovanni di attivare il potere immaginativo per contattare il suo bambino interiore che senza farsi troppo desiderare, ci ha condotti in un magico viaggio interiore illuminante e risolutivo. Inizialmente il fanciullo ha chiesto a Giovanni di stare tranquillo e di non ragionare tanto, ma Giovanni vedendo il bimbo con gli occhi lucidi, sentiva aumentare la tensione e la pesantezza. Ma il bambino interiore, prontamente, lo ha condotto all'interno di una fabbrica, dove con un trapano gli ha letteralmente smontato le gambe, dopodichè lo ha tirato per un braccio e indicandogli il cielo, ha iniziato a salire in alto con lui.

Giovanni ha iniziato subito a stare meglio: diceva di sentirsi più leggero e le sue parole erano in perfetto accordo sia con la postura divenuta più morbida, sia con la fisiognomica che rivelava tratti del viso meno contratti e un'espressione decisamente più serena. Ad un tratto il bambino ha indicato a Giovanni un punto in basso, dove si poteva vedere una città, ma Giovanni si rifiutava di farlo. Allora il bambino ha iniziato ad insistere facendogli ben intendere che non avrebbe smesso di ripeterglielo, fintanto che lui non lo avesse assecondato. Alla fine Giovanni ha accettato di seguire il bambino, ma una volta giunti davanti ad un enorme cancello dorato, si sono accorti che, alla destra dello stesso, c'era un tale in una struttura tipica dell'accettazione, identificato con Saturno, che indicava loro

di andare a sinistra. Procedendo, Giovanni ed il bambino si sono ritrovati davanti ad un ponte oltre il quale c'erano delle sorgenti, in cui il bambino ha invitato Giovanni ad immergersi e a lavarsi. Giovanni, ha preso la decisione, con ferma volontà, di mettersi in gioco e di aprirsi al nuovo, mettendo in atto l'uso dell'immaginazione, e il risultato è stato che è riuscito a ricontattare la sua Verità. Il suo bambino interiore gli ha dato un grande insegnamento riguardo al vivere la vita con leggerezza, utilizzando "altre gambe" per camminare e raggiungere le acque della sorgente (simbolicamente associate alle sue emozioni più pure); oltre il ponte ha ripulito le sue emozioni e da quel momento ha preso coscienza di poter accedere a nuove dimensioni di realtà. Appare evidente come la sensazione fisica abbia richiamato l'attenzione di Giovanni, sollecitandolo a porsi in osservazione neutra. Tale dinamica ha portato luce su ciò che doveva essere integrato e il processo è avvenuto nell'unico spazio-tempo in cui è possibile fare esperienza del nuovo: il centro del cuore dove l'attenzione deve essere esclusivamente rivolta all'ascolto.

In accordo con la legge di risonanza, quando una persona si rivolge ad un Counselor per ricevere aiuto, inevitabilmente porta un contributo anche al lavoro interiore del Counselor, infatti, Giovanni, attraverso la sua esperienza, mi ha permesso di contattare interiormente la stessa rigidità nel voler conseguire un obiettivo e

la stessa paura di non riuscire a realizzarlo.

Ancora una volta mi trovo ad osservare come nell'uomo sia radicata la paura, in questo caso, associata all'idea di sprecare una vita senza perseguire l'obiettivo preposto. La paura infatti, è una delle emozioni più usate dal lato oscuro, per tenere l'individuo ancorato ad una modalità di sopravvivenza tale da portare lo stesso a rinnegare la propria vera natura, la propria regalità e divinità, ovvero la paura di Essere.

Impegnandomi a rimanere in ascolto della mia rigidità, mi sorge spontanea una domanda: "Cosa non mi permette di essere?".

Osservo la mancanza di leggerezza e riconosco la coscienza bloccata nella paura che, abbassando la mia frequenza vibratoria, mi costringe a notare l'evidente rigidità del mio corpo, ed inevitabilmente, anche del cuore. Portare luce su questo stato e farlo coscientemente, allinea i miei corpi alla loro naturale centratura e apertura permettendo, altresì, di scoprire quanto sia stato utile tutto il lavoro di osservazione per arrivare, finalmente, ad apprendere cosa appartenga al mondo reale e cosa al sistema. Questa consapevolezza stimola la compassione (emozione superiore) verso quelle parti che non mi appartengono realmente ma delle quali mi sono fatta carico. Grazie al lavoro svolto, ancora molto da perfezionare, ho sicuramente contribuito a portare aiuto ad un'anima in cammino verso il riconoscimento della propria



Unicità e Bellezza. Tutto ciò ha ben poco a che vedere con i ragionamenti, il calcolo, le strategie o le paure, ma è un processo decisamente più risonante con l'Amore, l'affidamento, l'abbondanza e apertura del cuore, intimamente connessi al Cristo interiore, il vero Essere dell'umano la cui "presenza" trasforma ogni esperienza in Via, Verità e Vita.

*"Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio"*

Vangelo di Matteo, 5-8

Vivere in linea con questa forza vitale equivale ad essere portatori di Bellezza nel mondo, come del resto, avere la conoscenza dei principi spirituali, non solo aiuta a vedere la propria posizione, ma anche a comprendere come affrontare al meglio la vita quotidiana.

*"Colui che vuole entrare nel regno divino, deve prima entrare nel corpo di sua madre e morirvi"*

Paracelso

L'aver svolto un buon lavoro di presenza consapevole, ha messo in moto un processo di risveglio attraverso:

- Il ricordo di non essere i propri pensieri, il proprio corpo e le proprie emozioni;
- L'attivazione del testimone che prepara il posto all'Anima;
- La facoltà di saper distinguere la presenza a se stessi e il potere dell'immaginazione
- Il consolidamento della forza di volontà e dell'amore incondizionato
- La focalizzazione su un obiettivo per arrivare allo sviluppo della mente superiore

## **L'osservazione che porta alla crisi!**

Svolgere un lavoro introspettivo, dedito alla presenza, mi ha condotto alla consapevolezza di quante voci interiori parlano in continuazione. Lo si potrebbe paragonare al caos acustico di chi vive in grandi contesti urbani molto rumorosi. Anche quando l'essere umano è in silenzio, in realtà, interiormente, è come se una radio trasmettesse, ininterrottamente, dialoghi sconnessi e fastidiosi. L'uomo che non ha coscienza di questa dinamica alienante, rischia di passare un'intera esistenza nella convinzione che ciò sia opera del proprio pensiero, mentre in realtà, si tratta di uno spasmodico "palleggiamento" della coscienza che viene letteralmente predata dalle emozioni e dai movimenti mentali. Questo stressante lavoro fa sì che l'individuo perda preziose energie e altrettante opportunità di sviluppare autocoscienza. Per poter uscire da tale circolo vizioso, è fondamentale la pratica del silenzio mentale e l'ascolto delle proprie emozioni, riconducendole all'io della personalità che deve essere creato e stabilizzato attraverso un lavoro arduo, fondato principalmente sulla pazienza e la costanza. È saggia cosa mantenere pulito il proprio giardino interiore e aver consapevolizzato l'importanza dell'assunzione di responsabilità in tal senso. È inaccettabile che l'essere umano viva

sempre nella rabbia, nelle tensioni quotidiane, nelle preoccupazioni e quant'altro, in quanto, sono gli stessi stati emotivi e mentali che creano le circostanze esterne. Quando un pensiero tossico si manifesta, facendo perdere all'uomo, qualora l'avesse avuta, l'armonia interiore, è di vitale importanza andare a sollecitare il seme della consapevolezza, indirizzando l'attenzione sul come e perché ciò accada, riconoscendo e accogliendo, in primis, tale fatto, per poi sondarne le motivazioni e vederne il senso reale.

*§ Foglie del Giardino del Morya I – Appello, v.40*

*Attenti! Non dimenticatevi di rivolgervi al Maestro.*

*La coltivazione delle offese dà un brutto giardino.*

*E trascurare la salute ostacola la ricerca dell'Eterno.*

*La capacità di vincere mostra la forza dello spirito.”*

Ogni essere umano che decidesse di mettersi alla prova, scegliendo di mettersi in silenzio, si accorgerebbe che, anche chiudendo gli occhi, non potrebbe fare esperienza del vero silenzio. Infatti, verrebbe subito invaso da una moltitudine di pensieri senza controllo: la lista della spesa, il collega dispettoso, piuttosto che gli obiettivi non ancora raggiunti, la vacanza tanto desiderata ecc. Ci

si illude di essere soli e in silenzio, ma in realtà nella mente imperano il frastuono e molte altre parti ombrose che si nutrono della coscienza umana dormiente. Questo continuo “rumore mentale”, al quale l’uomo si è ormai assuefatto, inquina, invero, tutte le sue vere percezioni.

### **La paura, madre della sopravvivenza.**

Praticare il silenzio interiore, scandagliare tutti i pensieri che velocemente passano per la testa, comprese le conseguenti tensioni corporee e stati emotivi oscillanti, mette in connessione con la radice primaria di tutte le dinamiche che boicottano l’essere umano permettendogli di smascherarla: la paura. Iniziando a portare l’attenzione all’interno, una domanda dovrebbe subito affacciarsi alla mente: date tali condizioni, quale senso può avere l’esistenza umana? È davvero plausibile pensare che si venga al mondo solo per vivere schiavi delle proprie identificazioni nei ruoli di madre, marito, figlia, commessa ... continuando, senza sosta, a fare...fare...fare, nel tentativo di sostenere tali ruoli? Il sorgere di questi quesiti, inevitabilmente stimolano altre riflessioni che possono, a loro volta, generare uno stato interiore di totale smarrimento, o meglio, disorientamento generale, con conseguente stato di panico! Con il lavoro su di sé e la pratica

dell'Insegnamento, si impara a gestire la destabilizzazione sopra descritta, attraverso il distacco temporaneo da quella che sembra essere, apparentemente, la vita reale. Si inizia ad *osservare* l'esistenza come un palcoscenico funzionale alla maturazione dell'autocoscienza, attraverso tutte quelle creazioni, autogenerate, grazie alle quali si entra in contatto con esperienze di paura, gioia, entusiasmo ecc. Il flusso degli avvenimenti che, da quel momento, vanno a crearsi, viste con gli occhi dell'osservatore, permettono di comprendere nella libertà dal giudizio quanto, il proprio stato interiore, si impegni a manifestare ciò che deve ancora essere esplorato, a livello emotivo, per prenderne piena coscienza, e ancor più, quanto frastuono provocassero, sia interiormente che esteriormente, incrementando l'inquinamento del subconscio personale e collettivo, quindi, del mondo esteriore. Sviluppare una percezione crescente della stretta intercorrelazione che unisce ogni singola persona, esperienza o evento all'altro e al Tutto, permette di vedere altresì, lo stato di prigionia in cui si trova la coscienza individuale, bloccata dalla vecchia visione di sé stessa, conformemente adeguata ai modelli appresi che si occupa esclusivamente di curare il suo "orticello" esteriore senza mai preoccuparsi di altro. Vista da questa prospettiva, l'esistenza risulta essere alquanto limitante e priva di vero significato. Nel contempo, però, può accadere anche che l'idea di aprirsi ad una nuova visione

di sé rinunciando al rassicurante, anche se non sempre appagante, “conosciuto” possa spaventare moltissimo. Questo primo naturale effetto, dovuto allo shock iniziale, può portare allo sviluppo di un atteggiamento “difensivo” che porta il diretto interessato a scegliere, almeno temporaneamente, di provare ad accontentarsi di quella che, ora, è riconosciuta come *mediocrità esistenziale*. Non si riesce più ad agire conformemente alla meccanicità appresa, poiché si realizza interiormente che sarebbe funzionale solo a colmare quel silenzio opprimente, che spaventava. Quindi, che fare? Si mette in campo un maldestro tentativo di agire, nella speranza di riuscire a spostare l’attenzione dalle crescenti emozioni che reclamano nutrimento e che diventa sempre più faticoso gestire in coerenza alle nuove conoscenze apprese. La quotidianità vissuta in queste condizioni, arriva ad essere molto faticosa e pesante: lo stress aumenta, nutrito dall'auto imposizione di continuare a vivere come se nulla fosse accaduto e nessuna consapevolezza interiore fosse stata maturata. Ci si mantiene forzatamente all’interno dei vecchi standard, ligi al proprio “dovere”, lasciandosi prosciugare di tutte le energie vitali, mentre un crescente senso di insoddisfazione che, ovviamente, si cerca di soffocare per spirito di sopravvivenza, reclama disperatamente l’attenzione. Questa triste condizione esistenziale permane fin quando arriva il fatidico *imprevisto* che costringe a fermarsi per

osservare “la crepa” che si è formata nel muro dei propri limiti. All’autrice del presente elaborato, è accaduto che in una tranquilla giornata di sole, dopo aver svolto tutte le cose che aveva in programma di fare, si è ritrovata sola in spiaggia. Il mare era piatto e tutto era calmo. D’improvviso si è sentita strana perché non le era mai accaduto prima di riuscire a lasciarsi permeare completamente dal silenzio, facendo esperienza anche della vera quiete. Era come se il tempo si fosse fermato, ed insieme a lui tutto il resto. Si sentiva sola, in un mondo vuoto, senza nessuno. Era come se qualcuno, di fatto, avesse spento l’interruttore dei giochi, anche se tutto, all’esterno, era rimasto come prima, il mare, la sabbia, il cielo... Percepiva il battito del suo cuore, insieme al respiro e, ponendo attenzione alla sua postura, notò di essere ben dritta con il petto aperto, rilassata, senza alcun pensiero di paura o tensione. Fino a che quell’incanto, disturbato da un pensiero di paura e di giudizio, si è rotto... Dopo quell’episodio in spiaggia, si è molto rammaricata con se stessa, per non essere riuscita a superare quei limiti emotivi e mentali che la tenevano agganciata a vecchi schemi energetici che definiva “paure”, ma l’esperienza era stata forte e nulla sarebbe mai più tornato come prima.



## L'affidamento

Di grande ispirazione è la parabola delle dieci vergini del Vangelo, che suggerisce di *vegliare* e di avere sempre pronto l'olio delle lampade, perché non si sa quando lo sposo potrebbe arrivare: dà un senso tangibile alla necessità di intraprendere un lavoro su di sé.



*Figura 10 - Le dieci vergini, dal web*

Questa parabola incoraggia a ricordare l'importanza dell'incarnazione terrena, che può essere degnamente vissuta solo contemplando la dimensione spirituale. Incoraggiata da questa visione, infatti, chi scrive si è rimboccata le maniche e, grazie all'aiuto degli insegnanti, dei compagni di corso e ai lavori svolti

insieme, ha cercato di andare sempre più nelle profondità di sé stessa, cimentandosi nel smascherare le varie fazioni demoniache interiori che fomentavano le vibrazioni della paura, per nutrirsene. La più grande paura era quella di rinunciare al conosciuto, agli attaccamenti e a tutto ciò che garantiva "illusoria sicurezza" e stabilità. Grazie all'assunzione di responsabilità nel voler procedere il cammino interiore intrapreso, e produrre olio necessario per tener accesa la propria luce, ha realizzato coscientemente come, il tenersi costantemente in uno stato di "iperattività", la facesse sentire più sicura di sé e in grado di padroneggiare gli accadimenti della vita.

*“Non credere mai che la tua vita dipenda dal potere del cibo anziché dal potere di Dio! Colui che ha creato ogni forma di nutrimento, Colui che ci ha dato l'appetito, provvederà certamente a sfamare il suo devoto! Non pensare che sia il riso a mantenerti in vita, o che siano il denaro o gli esseri umani ad aiutarti. Come potrebbero farlo se il Signore ritirasse da te il soffio della vita? Essi sono semplicemente i suoi strumenti. È forse in virtù di qualche tuo potere che gli alimenti vengono digeriti nel tuo stomaco? Usa la spada del discernimento, Mukunda! Spezza le catene degli effetti e percepisci l'unica Causa!”*

Autobiografia di uno yogi. p.91 - Dayananda all' allievo  
Yogananda

Mano a mano che si procede nel lavoro interiore si realizza che più si toglie nutrimento alle paure e più le voci interiori si attivano: come le sirene di Ulisse disturbano la centratura della persona che sta cercando di liberarsi dalle proprie schiavitù e di contattare la verità. Tali richiami al conosciuto arrivano, nelle situazioni più gravi, a torturare la persona con continue sollecitazioni fastidiose, fino a portarla a fare esperienza di stati allucinatori che rendono la vita impossibile. La mente viene letteralmente invasa dal "conosciuto" che, ovviamente, reclama di essere riconosciuto nelle sue parti migliori, innescando il germe pericolosissimo del dubbio e facendo leva sulla paura: di non essere amata, di morire, di perdere il lavoro, del giudizio altrui, di non avere un uomo accanto, che potesse accadere qualcosa di brutto alle persone amate, della povertà, della fame ...



Figura 11 - Mahakala Rosso – tibetmilano.com

### **Orizzontalità o verticalità?**

*“Quando ti dimentichi di Me - il tuo Sé - ti rimpicciolisci e il mondo diventa un gigante. Quando ti ricordi di Me, il mondo rimpicciolisce e tu torni ad essere un gigante”*

Citazione tratta dall'opera “Il regno del fuoco” di Salvatore Brizzi

In realtà, ogni uomo identificato con il proprio apparato psicofisico vive in una condizione di sudditanza alla paura, dove il concetto di essere una Scintilla Divina nel pieno del suo vero potere, è un convincimento solo di natura mentale di cui non si è ancora fatta

coscienza. Il senso di smarrimento con annessa paura della morte, cerca costantemente di distogliere l'attenzione dal lavoro interiore e destabilizzare il piccolo centro di coscienza realizzato con tanto impegno; ma è pur vero che, l'aver iniziato questo cammino significa che, a prescindere da tutte le difficoltà e gli ostacoli affrontati e da affrontare (che cercano e sempre cercheranno di spostare l'attenzione da dentro a fuori) è stato percepito un richiamo e un forte magnetismo che attrae a sé, stimolando la ricerca di nuove visioni e nuove realtà. L'autrice del presente testo, nel corso del triennio formativo, sentendosi sicura degli strumenti acquisiti, ha provato più volte ad affrontare alcune prove stoiche, senza però perfezionare la modalità con la quale si è apprestata a farlo. Per quanto fosse concentrata sulla presenza emotiva e la disciplina, ha posto poca attenzione al modo in cui si avvicinava al lavoro su di sé, tendendo ad essere inconsapevolmente "spavalda", fino a scivolare distrattamente in una sommarietà di bassa frequenza che, di fronte alla sconfitta, la rigettava nel più assoluto sconforto. Il cammino intrapreso, che mira a liberarsi da ogni struttura e influenza esterna, è per pochissimi individui che, per compierlo "ad hoc", devono prepararsi attraverso una lunga esercitazione costellata da rovinose cadute e ardue risalite. L'uomo è avvezzo ad agire nella dimensione terrena, usando il pensiero logico, strategico ed orizzontale che non contempla la possibilità

che un fenomeno possa avere un senso più elevato di quello che riesce a cogliere. Egli cerca di dare interpretazioni, omettendo l'aspetto più importante: l'ascolto del cuore, unico rivelatore del Vero ed efficace smascheratore dell'illusione.

Le parabole del Vangelo sono di grande aiuto nell'addestrare l'uomo ad una nuova visione della realtà, interrompendo, attraverso diversi schemi di comunicazione, la meccanicità del suo pensiero canonico. Ed ecco che, quella parte che Gesù rappresenta nell'uomo, può manifestarsi!

***“In verità in verità vi dico: anche chi crede in me, compirà le opere che io compio e ne farà di più grandi, perché io vado al Padre”***

Vangelo di Giovanni, cap. 12 versetto 12

Alla luce di quanto sopra esposto, è possibile comprendere quanto l'approccio superficiale e sommario al Lavoro su di sé si limiti ad una pratica orizzontale, in cui le prove hanno l'unico scopo di mettere in superficie l'attitudine umana a voler nascondere la paura di non riuscire nel proprio nobile intento. Riuscire a lavorare a livello orizzontale, mantenendo lo sguardo nella visione verticale, non è affatto semplice, ma è comunque l'unico modo per accendere il

Fuoco interiore affinché possa trasmutare ogni aspetto inferiore della natura umana liberandone l'Essenza nel mondo:

*“Voi avrete tribolazioni nel mondo, ma abbiate fiducia; io ho vinto il mondo!”*

Vangelo di Giovanni cap. 16,33

Riportare l'attenzione al respiro in modo consapevole e stare in presenza nel qui e ora, mi ha dato la possibilità di accogliere la sconfitta e di rimboccarmi nuovamente le maniche, traendo esperienza dagli errori commessi.

## **TACI !!!!**

Il titolo di questo capitolo è ispirato ad una lezione della Scuola di Counseling Spirituale: quel “Taci!” sarebbe il modo in cui la mia insegnante consiglierebbe di rispondere alla mente logorroica. L’energia messa in questa parola, detta con un focoso imperativo, richiama fortemente al suggerimento di non indulgere con la mente inferiore, il cui potere ammaliante mira ad incatenare le coscienze umane ai suoi programmi, alle sue strutture e alle sue credenze, impedendole il necessario addestramento al silenzio che la condurrebbe alla libertà dal conosciuto. In questo cammino, occorre impegnarsi per mettere a tacere i pensieri non propri, che irrompono ripetutamente in correnti confuse e devianti provenienti dall’inconscio collettivo, oltre che da entità interiori non molto splendenti, con l’unico scopo di privare l’essere umano del proprio Essere, presente a se stesso. Solo da quello stato, infatti, è possibile vivere la quotidianità riconoscendo in essa infinite opportunità di esplorazione e di crescita. Rimanere in presenza anche nelle più banali e scontate attività, come per esempio, nel passeggiare, attiva processi interiori di straordinaria portata: portare l’attenzione alla sensazione consapevole di toccare la terra con i piedi e sentir crescere interiormente la gratitudine di poter vivere l’esperienza senza mai scivolare nella scontatezza, stimola



la nascita di emozioni superiori e nuovi illuminanti pensieri, dando senso ad ogni singolo istante vissuto. Tale piccola “illuminazione”, perpetuata in ogni momento presente, permette di entrare in contatto con la vera regalità dell’uomo, che non può e non deve mai più essere circoscritta, esclusivamente, alla dimensione egoica. Sondando gli innumerevoli rumori che disturbano la mente di ogni uomo in tutte le sue attività quotidiane, può accadere persino di vedere come certi pensieri si modificano completamente, in base ai luoghi e alle persone frequentate; la tendenza umana, una volta preso atto di questo particolare meccanismo, è quella di incolpare l’esterno, ma chi lavora su di sé non può cadere in questo pernicioso tranello. Bisogna sempre assumersi la responsabilità della propria creazione, riconoscendola come l’espressione del proprio mondo interiore, ancora sconosciuto e da esplorare per poterne prendere pieno possesso.

*“Il mondo è un prolungamento della tua coscienza. Appare esterno ma in realtà è interno. Quanto puoi contenerne dipende unicamente da te. Più eventi del mondo puoi accettare dentro di te, più grande è il tuo potere; ma se l'uomo ordinario fa fatica già ad accettare l'offesa d'un suo vicino di casa o il dolore dovuto ad un bruciore di stomaco, a quale grado di potere potrà mai aspirare?”*

Citazione tratta dall'opera: “Il regno del fuoco” di Salvatore Brizzi.

Non è mai facile, per chi lavora su di sé, accettare la propria parte vittimistica, pettegola, ingorda, mendicante, giudicante ... Si preferisce ignorarla o considerarla *aliena* rispetto alla natura umana (e per certi versi è anche così); ma se si manifesta attraverso la propria macchina biologica occorre necessariamente comprenderne la causa. Fare un lavoro costante di osservazione, accoglienza e smantellamento di queste parti, coincide con l'intraprendere coscientemente una vera e propria discesa negli inferi. Ma quando si arriva a questo *step*, non si è mai soli. Nel caso di chi scrive, si è potuto godere del supporto di due brave guide, ovvero, gli insegnanti della scuola che, amorevolmente, l'hanno accompagnata nel suo viaggio *infernale*, indicandole semplicemente la via e sostenendola nelle cadute. Chi sceglie di farsi carico di questa importante responsabilità, infatti, deve saper accogliere pazientemente qualsiasi tentativo di fuga, ribellione e/o

giustificazione che potrebbe mettere in atto chi muove i primi maldestri passi in questo faticoso cammino; proprio come fanno i professionisti che si occupano della disintossicazione dei tossicodipendenti. L'Amore dimostrato dai docenti della Scuola di *Counseling Spirituale* per il servizio all'altro e ancor più, la forza e la sicurezza con cui l'Insegnamento è stato trasferito, si è palesato essere talmente forte che, seppur chi scrive faticosi ancora a comprenderlo appieno, abbia deciso di percorrere questa strada. La creazione dell'autocoscienza è paragonabile alla meravigliosa esperienza della gravidanza, al periodo della gestazione, al travaglio, al dolore della morte del vecchio e alla rinascita con fede verso il nuovo, così come il vagito di un neonato, accompagnato dalla magia del primo respiro. Proprio in merito a questa personale riflessione, si evince che ogni uomo, in realtà, sappia esattamente come fare perché, se è riuscito a superare la prova del parto che lo ha portato al mondo, significa che senza il supporto di alcuna identificazione è possibile affrontare con successo prove incredibili. Ma allora, cosa o chi blocca l'essere umano, tanto da costringerlo a rimanere segregato nella cella delle sue molteplici paure? Se si portasse maggior attenzione all'ascolto interiore, si potrebbe iniziare ad attivare "emozioni" a volontà, senza doverle necessariamente subire come manifestazioni involontarie. Un primo esercizio consiste nel provare a focalizzarsi per percepire

cosa si prova, in un totale affidamento che assicura massima libertà espressiva, atteggiamento che, peraltro, viene messo dal neonato. È interessante notare che, spesso, si manifesta una grande paura, non solo correlata all'istinto di sopravvivenza, quanto più al timore di non riuscire a gestire tanta libertà. Nell'esperienza di chi scrive tale paura è stata associata alla somiglianza del "panico" sentito nell'esperienza fatta al mare. La domanda, a questo punto, nasce spontanea: potrebbe essere che l'essere umano, inconsapevolmente, abbia una grandissima paura della libertà? L'esperienza personale dell'autrice di questa tesi, spingendola oltre il conosciuto, ha dimostrato che questa sia proprio la sua più grande paura: si sente raggelata alla sola idea di sentirsi libera! Questa consapevolezza l'ha spinta ad utilizzare l'immaginazione, per tentare di vedersi oltre la paura, ed è stato imbarazzante osservare come l'attaccamento ai limiti fosse tanto forte. Dopo diversi giorni passati in tale stato di frustrazione, ha iniziato a familiarizzare con se stessa e a comprendere che, in fondo, tale consapevolizzazione non era poi così brutta come le sembrava, anzi, a forza di mantenere vigile e attento il suo Osservatore, è arrivata a provare una grande tenerezza e senso di protezione nei confronti di se stessa, percependo in sé la forza interiore di chi sa di poter scegliere se, come, e quando muoversi nella vita. Per raggiungere lo stato di silenzio interiore, è essenziale aver

realizzato l'armonia tra i piani emotivi, mentali e fisici, e può accadere in maniera casuale, beneficiando di particolari influssi energetici, o ricercandolo in maniera cosciente, attraverso scelte mirate funzionali ad elevare la propria vibrazione come, ad esempio, la meditazione, la preghiera, il canto o attraverso le molteplici manifestazioni della Bellezza. Alzando le vibrazioni è possibile elevarsi al di sopra del caos interiore, osservandolo per quello che è, trovando ristoro in tale stato e provando gratitudine. Sarà l'uomo a beneficiarne per primo, così come pure le persone e gli ambienti che lo circondano. Una volta appreso come raggiungere lo stato di silenzio interiore, bisogna cercare di attivarlo sempre più nella propria quotidianità, come stato costante, mettendo in pratica l'insegnamento, iniziando con il porre l'attenzione al modo in cui si fanno le cose. Ad esempio, è importante mantenere stabilmente il focus sul proprio nutrimento dei vari piani di manifestazione, sia in termini di cibo, che di emozioni e pensieri, perché tutto concorre a trovare, nell'essere umano, la sua coerenza. In questo modo si possono aprire le porte che conducono gli individui a sacralizzare la propria esistenza, dove ogni più piccolo dettaglio diventa rituale da onorare nella sua infinita perfezione, con il supporto di una coscienza in grado di partecipare attivamente e liberamente ad essa. Ovviamente, nulla è scontato, ma ogni più piccolo risultato è frutto di un grande

impegno che conduce, *step by step*, a disciplinare completamente l'apparato psicofisico umano, rendendolo tempio perfetto per l'Anima che grazie ad esso potrà manifestarsi rendendo tangibile la presenza dello Spirito in Terra.

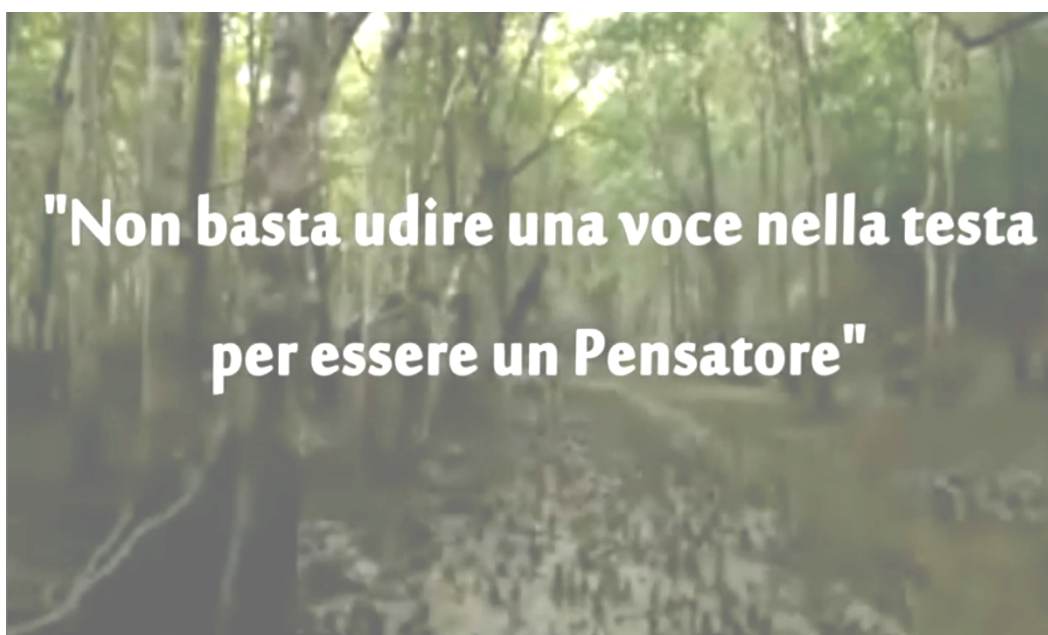
### **Il silenzio come accordatore**

*“Sulla cassa del vostro violino (corpo fisico) sono fissate quattro corde: il sol (il cuore), il re (l'intelletto), il la (l'anima) e il mi (lo spirito). Ma come farete a suonare se lo strumento non è accordato? ... Se volete essere un bravo violinista, capace di trarre suoni melodiosi da quelle diverse corde che sono il cuore, l'intelletto, l'anima e lo spirito, provvedete ogni giorno ad introdurre in voi l'armonia, ad assorbirla e a respirarla. Quando questa sarà penetrata in tutte le regioni del vostro essere e vi avrà accordati come uno strumento, sarà lo spirito divino stesso che verrà a suonare su di voi”.*

Citazione tratta dall'opera *“La via del silenzio”* di O. M. Aivanhov

Tra i numerosi doni offerti dal silenzio, è bene ricordare la meravigliosa arte dell'adamantino ascolto di sé e dell'altro. L'uomo

tende a credere, erroneamente, di avere la capacità di ascoltare l'altro mentre, in realtà ci si limita sempre ad interpretare, nel rispetto dei propri filtri, i contenuti condivisi. Senza mai averne piena coscienza, si scivola in meccanismi mentali che stimolano riflessioni sempre fuori luogo, atte ad impedire la realizzazione di una limpida ed arricchente comunicazione verbale. Ogni identificazione, e pure ogni interpretazione, genera solo malcomprensione, quindi, occorre imparare il vero ascolto che consiste nello sviluppare l'abilità di riuscire a non far passare le informazioni attraverso il personale vissuto, evitando scrupolosamente di trarre conclusioni affrettate. Imparare a praticare l'ascolto, sapendosi mettere in discussione, offre la possibilità impagabile di riuscire a realizzare scambi costruttivi per le parti coinvolte. Peraltro, questo atteggiamento permette, altresì, di sviluppare il principio femminile dell'accoglienza e della non reattività imparando a mettersi semplicemente in ricezione di ciò che arriva.



*Figura 12 - dal web*

Precedentemente ci si è concentrati sui corpi di cui l'essere umano è composto, concentrandosi unicamente su quelli inferiori. È opportuno però precisare che l'essere umano è tripartito, ovvero, formato da tre parti essenziali riconducibili a: macchina biologica, anima e spirito. Il viaggio interiore, spesso menzionato, è quello della coscienza che si può spostare tra i vari piani attraverso i relativi corpi. Non è questa la sede per approfondire l'interessantissimo argomento riguardo la costituzione esoterica dell'uomo, ma per non confondere le numerose informazioni, si precisa che, senza un serio e disciplinato lavoro interiore, la



coscienza umana tende a rimanere ingabbiata all'interno dei meccanismi dell'apparato psicofisico (appresi nel corso degli anni). Solo dopo aver riconosciuto coscientemente e rifiutato, senza se e senza ma, lo stato limitante in cui la persona è costretta a vivere, è anche possibile trovare la forza di intraprendere quel viaggio interiore che, con il supporto del lavoro su di sé, assicura la possibilità di imparare a prendere il controllo e sgominare ogni automatismo. La personalità deve essere messa sotto il pieno controllo del principio spirituale interiore (anima), che si è incarnato al fine di divenire cosciente di sé per poi tornare alla casa del Padre (Spirito) più evoluta. Quando questo avviene (e non basta sicuramente qualche anno per raggiungere tale ambiziosa meta) è possibile far coscienza dell'anima che, attraverso la mente superiore, può comunicare con l'ego. Il corpo causale coincide, indicativamente, alla macchina biologica con cui l'anima si manifesta nel mondo mentale da cui origina ogni pensiero e impulso creativo da far collassare nella materia. Riuscire a sondare tale realtà è ciò a cui ambisce ogni aspirante in cammino che, consapevole dell'infinita Bellezza a cui può attingere, sceglie liberamente di alleggerirsi dai pesanti fardelli dell'identificazione con i mondi inferiori, per realizzare la leggerezza necessaria a penetrare tali "altezze". L'ascolto e il silenzio diventano gli strumenti con cui l'uomo può iniziare a fare esperienza dell'Arte di

Vivere” che gli permetterà di sviluppare la Fede, la capacità di discernere il vero dal falso e, ancor più, lo straordinario intuito sottile grazie al quale saprà riconoscere la perfezione di ogni manifestazione fenomenica. Lo stupore che ne scaturirà sarà il risultato dello sguardo umano proiettato stabilmente ai mondi superiori. L’esistenza inizierà a trasformarsi in vera vita, ispirata alla verità e alla libertà. Osho diceva: “la vita è gioco”, e i bambini ben sanno quanto sia bello giocare liberi da ogni aspettativa; il Dono della Vita, infatti, è rintracciabile nella possibilità umana di riscoprire la propria natura divina interiore in uno stato materico.

*“La voce del Cielo è estremamente dolce, tenera, melodiosa e breve... Si manifesta in tre modi: facendo nascere in noi una luce, facendoci provare una dilatazione, un calore, un amore che sentiamo nel cuore, e infine facendoci provare una sensazione di libertà unitamente alla decisione di compiere azioni nobili e disinteressate.”*

Citazione tratta da: “La via del silenzio” di Omraam Mikhael Aivanhov

Superare la paura che si manifesta quando la coscienza chiede di lasciare andare un attaccamento in cui, pur non sentendosi più comoda, è costretta ad alimentare per via della subdola

dipendenza consolidata nel tempo, è forse l'ambizione più grande di ogni uomo che cammina la via del Risveglio. Per paura di soffrire lo si tiene stretto fino ad esaurirsi: torna, quindi, ad essere protagonista la paura, uno dei sentimenti più noti all'umanità intera, attraverso cui è possibile manipolare, senza troppi sforzi, la coscienza dell'uomo. Infatti, le persone oggi sono diventate esperte nell'anestetizzare le emozioni e, pur di non soggiacere alla loro influenza, sono disposte a tutto. Non si rifiutano solo le sofferenze e le emozioni negative, in genere: anche quelle positive possono essere pericolose, perché portano ad assuefazione e dipendenza, quindi, decisamente meglio evitarle. Per un essere umano medio, al giorno d'oggi, scegliere di accogliere ed ascoltare l'emozione negativa e rimanere in quello stato, per quanto doloroso sia, permette di depurare il vecchio modo di re-agire, affinché possa manifestarsi il nuovo. Tutto ciò che si conosce, e su cui è stata poggiata la propria intera esistenza, inizia a dare segni di sfinimento e nel suo barcollare, reclama attenzioni e sostegno, mettendo a repentaglio l'intero lavoro interiore. La prova che deve superare l'uomo, in questi momenti, è magistralmente offerta in chiave simbolica dal Vangelo secondo Luca (capitolo 4,1-13) sotto riportato.

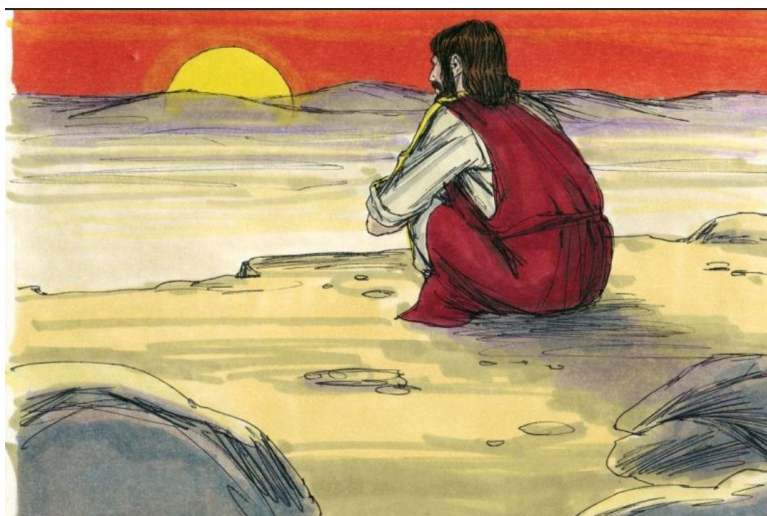


Figura 13 - dal web

*“In quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di’ a questa pietra che diventi pane». Gesù gli rispose: «Sta scritto: “Non di solo pane vivrà l’uomo”». Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra e gli disse: «Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio. Perciò, se ti prostrerai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo». Gesù gli rispose: «Sta scritto: “Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”». Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul punto più alto del tempio e*

*gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù di qui; sta scritto infatti: “Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo affinché essi ti custodiscano”; e anche: “Essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra”». Gesù gli rispose: «È stato detto: “Non metterai alla prova il Signore Dio tuo”». Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato”.*

Questo brano rappresenta per chi scrive un vero e proprio sostegno nei momenti in cui la paura ottenebra la fede, in quanto porta l'atteggiamento del Maestro che, a livello simbolico, rappresenta l'anima umana. Gesù viene condotto dallo Spirito nel deserto; allontanandosi da tutto, crea vuoto/spazio ritirandosi al suo interno, per contattare la purezza originaria del suo Cuore e rientrare in comunione con il Padre. Egli resta nel deserto per quaranta giorni, un numero che corrisponde, nella simbologia esoterica e nella numerologia, al raggiungimento di una stabilità materiale, rafforzata da un'importante dose di centratura e fermezza, poteri acquisiti per aver superato le tre tentazioni di Satana, senza lasciarsi irretire dai suoi imbrogli seducenti. Sempre a livello simbolico, le tentazioni rappresentano quelle parti interiori umane che, attraverso maschere allettanti, spingono la coscienza umana all'esterno, spostandola dalla centratura; vanno trascese per creare uno spazio accogliente in cui, grazie ai corpi inferiori in

perfetta centratura e sotto il controllo dell'anima, è possibile creare un canale di comunicazione che unisce il Figlio al Padre ripristinando la perfetta Unità. Le tre tentazioni sono le stesse che nella quotidianità corrispondono alle nostre prove: il pane, la gloria e l'identità. Per riportare questa lettura nella pratica del quotidiano e riprendendo tutto l'insegnamento fino ad ora riportato, occorre evidenziare come i meccanismi che tendono a manifestarsi in risposta al tentativo di liberarsi da vecchie parti per intraprendere un nuovo cammino di crescita, fa sì che i richiami del conosciuto in declino, pur di non morire di fame, iniziano a scalpitare per essere viste e nutrite. Infatti, chi inizia a sentirsi stretto nel vecchio guscio e riconosce la necessità di abbandonarlo, inizia a percepire grandi conflitti per sviluppare la forza e l'energia necessaria ad abbandonare ogni vecchio richiamo. La personalità, forte delle sue sicurezze che hanno tenuto la piccola coscienza individuale imprigionata fra le sue spire, facendole credere di doversi comportare sempre nel rispetto delle regole conosciute e rispettate da tutte le brave persone, inizia a sentire che le manca un po' di attenzione. Una coscienza piegata alle regole di Matrix crede che, in questa dimensione di realtà, occorre lavorare sodo ed essere sempre riconoscente a chi le assicura la possibilità di portare a casa lo stipendio; tale lavoro, peraltro, le permette di offrire un nobile servizio assai utile alla società, il cui motto è sempre stato:

*“Il lavoro nobilita l’uomo!”* piuttosto che: *“Attraverso il lavoro un uomo può essere dignitoso!”* e, nondimeno: *“Il pane ti arriva solo se lavori, e solo se lavori puoi assicurare un futuro anche ai tuoi figli!”*. Questo genere di ancoraggi è difficile da smantellare, non solo perché si è trascorsa una vita intera nutrendolo con la propria attenzione, ma anche perché fa, ormai, parte della forma mentis di tutta l’umanità (eggregora) a cui sono connessi i seguenti assunti:

- ❖ solo chi lavora ha valore;
- ❖ solo chi lavora può nutrirsi, e quindi, ha il diritto di sopravvivere;
- ❖ solo chi lavora può garantire un futuro ai propri figli in termini di cibo, istruzione e bisogni vari. È interessante notare che non viene minimamente presa in considerazione la possibilità che quei figli possano, eventualmente, aver bisogno d’altro. Il grande problema dei giovani d’oggi sta proprio nel non disporre di contesti educativi adeguati. Sarebbe importantissimo offrire figure di riferimento competenti che aiutino i bambini e i ragazzi a riconoscersi come principi spirituali incarnati che vivono nel mondo senza appartenergli e quindi, non obbligati a piegarsi ad esso. Da questa prospettiva, quale sarebbe il vero nutrimento? Garantire loro la sopravvivenza fisica insegnandogli a piegarsi a queste

credenze, oppure aiutarli a ritrovar-si, scoprendo la loro missione animica volta a poter svolgere un servizio all'umanità e alla quale il Padre non potrà astenersi dal fornire la materia necessaria per attuarla?

I vari richiami di natura inferiore sono il risultato della mancata consapevolezza da parte dell'uomo della sua origine divina: egli non può attingere alle risorse animiche di cui dispone (Volontà, Amore e Intelligenza) per riconoscere che le paure di sopravvivenza non gli appartengono, e che il suo incarnarsi in questo mondo è funzionale ad occuparsi delle cose del Cielo, per ripristinare la Verità. Senza aver fatto coscienza di sé e della propria regalità in quanto Figlio di Dio, l'essere umano è destinato a farsi fagocitare dalle illusioni di Matrix soccombendo inevitabilmente alla *mancanza* e alle *paure* che rendono l'esistenza terrena una sorta di prigione mentale ed emotiva, da cui è impossibile uscire senza un adeguato lavoro interiore. Inutile sperare in un aiuto esterno, poiché solo lavorando su sé stessi è possibile realizzare la piena libertà dall'identificazione con il mondo, svelando ogni illusione basata sul senso di separazione: la struttura del sogno in cui ogni uomo vive prima di risvegliarsi. Afferma Victoria Ignis, guida e maestra spirituale di Salvatore Brizzi, nell'opera "Il libro di Draco Daatson":



*“Tu non hai idea di cosa è in grado di compiere un essere umano che ha ritrovato se stesso”.*

E ancora:

*“Ergiti... nel bene e nel male, attirando lodi, critiche o calunnie... ma non confonderti fra le schiere dei piegati. Non essere tiepido.”*



*Figura 14 - Immagine tratta dal sito “La porta d’oro” - [www.salvatorebrizzi.com](http://www.salvatorebrizzi.com)*

Come Gesù, ogni altro essere umano è tentato dall’oscurità che invita la sua coscienza ad uscire dalle proprie profondità, proiettandosi all'esterno; di queste trappole prende coscienza solo

chi intraprende un serio lavoro su di sé, il quale giunge a vedere e a sentire chiaramente, lungo il cammino, quanti solleciti esteriori disturbano la sua centratura con frasi del tipo “... e poi, il pane chi te lo dà?”. Queste provocazioni giungono solo perché, essendo stato compiuto il primo importante passo verso la liberazione, le entità, riconosciute erroneamente come parti di sé e, dunque, fino a quel momento nutrite dalla coscienza umana, ora affamate, ricorrono alla provocazione in quanto non hanno più tanto potere di incantesimo su chi riesce a mantenere il focus interiormente, deciso a debellare ogni programmazione di attaccamento alla materia. Si tratta di una scelta compiuta da un centro di coscienza sveglio e vigile: accettare che quelle parti appartengano alla dimensione terrena ma non lasciarsi più schiacciare da esse, per arrivare persino a prenderne il pieno controllo; e nel farlo, investire contemporaneamente tutte le proprie attenzioni verso le parti spirituali che devono evolvere e che appartengono alla natura spirituale umana. La prima tentazione di Satana nei confronti di Gesù fa leva sulle necessità corporali di sopravvivenza: «*Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane*». Ma il Maestro, senza indugio risponde: “*Sta scritto: non di solo pane vivrà l'uomo ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*” ricordando a se stesso e alla sua scaltra controparte che è intenzionato a nutrire non tanto la sua macchina biologica quanto più la sua anima. La

seconda tentazione, portata dal messaggio simbolico del Vangelo, è la gloria: quale migliore gloria, per un uomo dormiente, vedere i desideri della propria personalità appagati, esercitando il proprio potere sull'altro! Satana, rivolgendosi al Maestro dice: *«Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio. Perciò, se ti prostrerai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo»*. In questa affermazione è celata una verità esoterica alquanto destabilizzante, che riguarda il potere di Satana sulla dimensione terrena; ecco che risulta molto più coerente e saggio l'invito di Gesù ad essere nel mondo ma non del mondo, perché evidentemente, questo mondo appartiene ad entità alquanto oscure. Adorare l'esterno, prostrarsi alle regole di questo mondo materiale e piegarsi ad esso, garantisce potere e ricchezza, ma Gesù, ancora una volta, rifiuta saggiamente l'invito pronunciando queste parole: *«Sta scritto: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"»* dichiarando, ancora una volta, la sua fedeltà allo Spirito e non a Matrix. Ma il Principe del mondo non molla la presa e dopo aver portato il maestro sul pinnacolo del tempio lo provoca dicendo: *«Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù di qui; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo affinché essi ti custodiscano"; e anche: "Essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"»* Che cosa cerca di fare Satana? Mettere Gesù nelle condizioni di dimostrare il potere della

sua identità divina: "*Fammi vedere chi sei!*". Quanta scaltrezza e capacità manipolatoria distingue i servitori dell'ombra! Ma Gesù non si lascia agganciare e risponde sempre dal suo centro spirituale che non ha bisogno di farsi riconoscere e dimostrare il suo valore (perché se ne avesse la necessità scadrebbe subito nell'ego): «*È stato detto: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"*». Questo atteggiamento adottato con irremovibile fermezza mette in luce la natura divina del Figlio di Dio in tutto il suo splendore: la coscienza identificata con l'Anima, infatti, non teme nulla. La paura per la propria sopravvivenza fisica, il bisogno di avere potere sulle dimensioni inferiori (corpo, emozioni e mente) proprie e altrui, insieme alla necessità di dimostrare la personale origine divina rappresentano le più grandi trappole in cui l'uomo può scivolare. I Vangeli hanno lo scopo di trasferire gli insegnamenti di Gesù agli uomini, i quali, interiorizzando quel nesso simbolico e praticandolo coerentemente nella loro esistenza, possono arrivare a sentirsi anch'essi Figli del Dio vivente. Tali insegnamenti, come preziose linee guida, possono aiutare nel lavoro di disidentificazione, riportando gli esseri umani nella gioia e nella libertà del Regno del Padre, riaffermando la Sua Presenza nelle loro interiorità. Uno dei primi esercizi che sono stati svolti, nel primo anno di scuola di *Counseling Spirituale*, è stato il tenere un diario dove scrivere, ogni mattina, una domanda rivolta al Padre: "Cosa

mi hai riservato oggi?”. Quel lavoro quotidiano, apparentemente banale e noioso, aiutava gli studenti a predisporre ad entrare nell’esistenza con un approccio giocoso, per iniziare ad interpretare gli accadimenti anche più ordinari con occhi diversi, sforzandosi, soprattutto quando non erano di proprio gradimento (il gradimento di chi?) di comprendere la loro funzione, oltre la logica comune. Proprio come il bambino che inizia il suo gioco, meravigliandosi per le scoperte che sempre, copiosamente, giungono, così anche l’uomo adulto può concedersi piccoli slanci di fede, predisponendosi alla meraviglia nei confronti dell’esistenza. Quando si rinuncia alla rigidità della mente razionale, iniziano a saltare i vecchi schemi e si può iniziare a pensare in modo diverso, guardando la realtà solo nell’essenziale; ma prima di arrivare a ciò, occorre riconoscere in ogni tentennamento una parte diabolica che non vuole farti uscire dal suo regno.

*“L’essenziale è invisibile agli occhi”.*

Cit. tratta dall’opera *“Il piccolo principe”* di Antoine de Saint - Exupery.



Figura 15 - Il piccolo Principe, dal web

Dal Vangelo secondo Matteo 6, 24-34

*«Nessuno può servire due padroni, perché o odierà l'uno e amerà l'altro, oppure si affezionerà all'uno e disprezzerà l'altro. Non potete servire Dio e la ricchezza. Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete forse più di loro? E chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di*

*loro. Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? Non preoccupatevi dunque dicendo: "Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?". Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena».*

Basare il senso della propria vita solo su quanto si possiede, preclude la possibilità di contattare il proprio Cristo interiore. Tutte le cose materiali sono pura illusione che non nutre il Cuore di quell'incanto, magia pura che è la Vita, e verso la quale, l'essere umano, da sempre si protende...



Figura 16 - dal web

## L'IMPERMANENZA

Una lunga pratica del silenzio, unita alla presenza e alle conoscenze acquisite dall'insegnamento, portano il dono della consapevolezza di come tutto sia impermanente. A proposito di impermanenza, Wikipedia afferma:

*“Anitya, ‘impermanenza’, è un termine sanscrito che indica uno dei tre aspetti fondamentali dell’esistenza, nella dottrina canonica del buddismo, che sono:*

- 1. L’impermanenza o cambiamento o divenire (anitya);*
- 2. La sofferenza o l’insoddisfazione connaturata alle cose mondane (duhkha);*
- 3. Il non sé, la non sostanza della personalità o l’inesistenza di un nucleo permanente e separato (anatman).*

*Insieme, queste tre caratteristiche fondamentali dell’esistenza, nella vita di ‘ogni essere senziente’, formano la base causale della dottrina delle quattro nobili verità e quindi della ricerca spirituale buddista”*





Figura 17 - Dipinto buddista che mostra l'impermanenza, Wikipedia.

Nell'opera letteraria *'Respira sei vivo'* di Thich Nhat Hanh, viene spiegato molto bene il concetto dell'impermanenza, secondo il quale tutti i fenomeni lo sono, anche se ciò non significa che quello che è presente ora, se ne andrà, in quanto nulla si distrugge, tutto si trasforma.

*"Essere impermanenti significa essere senza un sé"*

Thich Nhat Hanh

È molto difficile comprendere questo concetto, se non si lasciano andare le vecchie credenze dell'io individuale. Si può arrivare alla

comprensione e presa di coscienza di ciò solo dopo una disidentificazione dai corpi inferiori, raggiungendo una stabilità nel proprio centro e iniziando a percepirsi come Essenza spirituale. Poiché nulla ha una sua individualità e nulla permane, il sentire interiormente l'impermanenza porta a percepirsi interdipendenti e in continua trasformazione; questa è la vera natura di tutto ciò che esiste. Uno degli esempi che mi ha aiutato a comprendere questo concetto, è l'esempio dell'onda e dell'acqua, citati sempre nello stesso libro:

*“Un’onda può essere alta o bassa, può formarsi o sparire, ma l’essenza dell’onda (l’acqua) non è né alta né bassa, non si forma né sparisce. Tutti i segni (alto basso, e così via) non possono scalfire l’essenza dell’acqua. Noi piangiamo e ridiamo secondo il segno, perché non abbiamo ancora visto l’essenza (svabhava). L’essenza è la vera natura della realtà di noi stessi e di tutto ciò che è..... Impermanenza è anche vacuità. La realtà di tutto ciò che esiste è senza segno, perché non può essere afferrata né dai concetti né dalle parole; perciò è detta vuota ... Vacuità significa senza segno, libero dai confini concettuali di nascita e morte, esistente e non esistente, che aumenta o diminuisce, puro e impuro”.*

Thich Nhat Hanh - Respira Sei Vivo

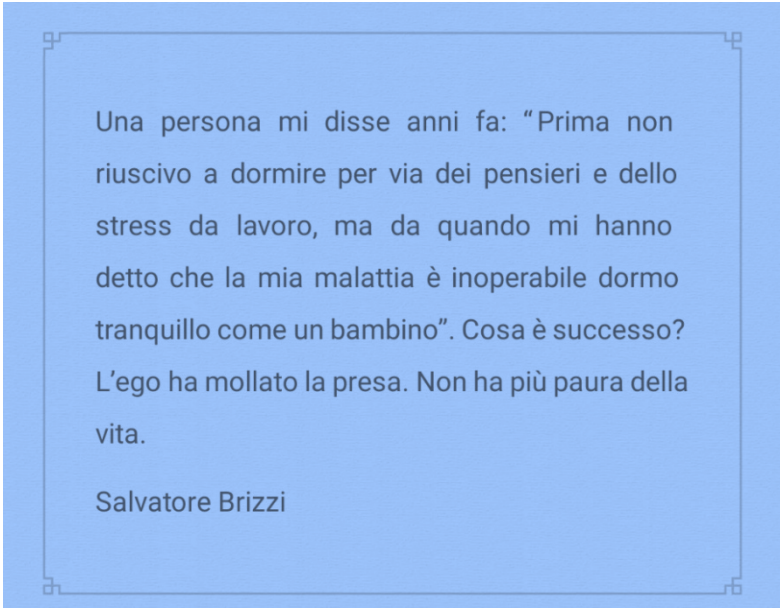
Quindi, se tutto è collegato, 'questo' esiste perché c'è 'quello'. Di fatto è possibile, unendo tutti gli argomenti trattati, vedere come Dio, attraverso l'essere umano, si manifesti nella materia; perché Dio è una cosa sola con l'uomo, che è una Sua Scintilla Divina. Riporto un passo tratto dal "Vecchio Commentario" di grande chiarezza e forza:

- *"L'Uno Trascendente, la Vita, il Tutto, l'Intero, entrò in comunione con Sé stesso, e con questo atto divenne un punto focale di vita e di potere. Io sono e non sono."*
- *"Quello è maggiore di Questo; Questo è minore di Quello".*
- *"Ma Quello deve dimostrare a Questo la natura del tutto e così dimostrare Sé stesso a se stesso".*
- *"Io sono l'inizio. Sono la Via esteriore e interiore che riporta al punto di concentrazione, da cui torno a Me stesso, recando nel mio cuore d'amore ciò che io, l'Uno, ho servito e per cui sacrifico Me stesso".*

## **La pace comincia da me!**

Queste riflessioni mi portano a dedurre che l'essenza risvegliata è già in ogni cosa, in ogni *dharma*. L'essere tutti connessi, ci fa riflettere sul fatto che non possiamo esistere da soli, e che siamo integrati con tutto ciò che esiste: tutto. E nel suo insieme, non esiste separazione, poiché tutto è vuoto di un sé individuale. Quando pensiamo di essere separati è perché siamo di nuovo identificati con il sé individuale, di conseguenza, perdiamo coscienza dello stato interiore di unione. La spiritualizzazione della materia contempla l'uomo come Essere perfettamente consapevole di Sé. Potrei prendere come esempio un fiore che, essendo vuoto del suo sé separato e indipendente, è anche fatto di elementi come l'acqua, la luce, lo spazio, la terra, la coscienza; oppure l'esempio di colui che mangia un cibo, che è il cibo stesso, e viceversa. Quindi, essere vuoti, potrebbe essere al contempo essere Tutto? Per poter realizzare coscientemente l'impermanenza, nel buddismo viene praticata una meditazione in cui si osserva la natura evanescente ed impermanente di tutte le cose, considerandole sul piano fisico, ovvero la loro nascita, durata, trasformazione e scomparsa. In questa pratica chiamata 'le nove contemplazioni', si osserva la

decomposizione del corpo di un cadavere dal suo gonfiarsi, a quando scompare diventando polvere o cenere.



Una persona mi disse anni fa: “Prima non riuscivo a dormire per via dei pensieri e dello stress da lavoro, ma da quando mi hanno detto che la mia malattia è inoperabile dormo tranquillo come un bambino”. Cosa è successo? L’ego ha mollato la presa. Non ha più paura della vita.

Salvatore Brizzi

Figura 18 - dal web

Lo scopo è di vedere la realtà delle cose, in quanto solo così è possibile liberarsi dai molti pensieri che il sé separato ci porta continuamente, con un conseguente stato emotivo molto diverso da quello di un sé in unione con il Tutto; comprendendo che, il deterioramento in questo caso fisico, non influenza la vita dell’essere umano, ma la trasforma. Questo dà un accenno di spiegazione al principio induista secondo il quale *“non siamo mai*

*nati, e non siamo mai morti”*, principio assai noto che, se reso coscienza, e quindi, non mantenuto esclusivamente a livello mentale, potrebbe rappresentare la vera libertà verso cui tende l’uomo. Portare quotidianamente la concentrazione sulla vacuità e sull’impermanenza, aiuta l’uomo a non farsi travolgere dagli eventi e ancor più, a ricontattare quell’essenza presente in esso quando si libera dall’identificazione con il sé separato.

*“Io e il Padre siamo una cosa sola”*

Gesù.

Scegliere di osservarmi nella meccanicità, riconoscendo le mie forme pensiero, il mio fare, partendo dalla consapevolezza di non sapere chi sono, mi ha condotto a vivere esperienze interiori molto importanti, delle quali non ne avrei mai lontanamente immaginato l’esistenza. Molti sono stati i momenti bui, di grande attrito, all’interno dei quali la mente mi mostrava come nemici, proprio coloro che, attraverso la verità nuda e cruda, mi stavano aiutando ad uscire dall’incantesimo di cui ero vittima. In altri tempi avrei detto di *‘avere avuto la fortuna di ...’*, oggi invece dico che la mia Anima ha creato per me un gruppo, con il quale, attraverso la condivisione e la pratica del lavoro interiore, base fondamentale per la riuscita,

abbiamo cercato insieme di sgrossare la personalità facendoci vicendevolmente da specchio, il più possibile coscientemente, sostenendoci in presenza. Questo lavoro mi ha aiutato a togliere parte dei veli con cui filtravo la visione della realtà, sperimentando l'unione del gruppo, all'interno del quale, con dolore, ho visto la mia personale difficoltà nel mettere l'altro prima di me: l'altro che non è mio figlio, l'altro che non è mia madre... Attingendo al buonismo o alla paura, riuscivo facilmente a metter prima l'altro, ma ora la richiesta è quella di sviluppare un Amore Perfetto, libero da bisogni e vincoli di sangue e di carne, quindi, da praticare sacrificando coscientemente e liberamente la personalità. Questo nuovo *modus operandi* apre in me uno squarcio sul vero senso del Cristianesimo e sulla necessità umana di risvegliare questa consapevolezza, per poter contattare il Cristo interiore. Non posso non portare l'esempio di quanto avvenuto sul monte Golgota, dove il Sangue di Gesù, sgorgando dal suo costato, cade sulla terra affinché l'umanità se ne



Figura 19 - dal web

possa nutrire: il Cristo non può essere in alcun modo equiparato a nessun altro essere umano. Eppure, il sacrificio da Lui portato in manifestazione simbolicamente, corrisponde al sacrificio dell'ego, al piccolo «io» di personalità che sposta il proprio centro nel Cuore entrando in contatto con il vero Sé. L'esempio di Gesù ha reso possibile che l'evento umano, singolo ed individuale, divenisse di natura cosmica, funzionale affinché ogni uomo possa risvegliarsi all'Amore. Quell'Amore che oggi viene tanto ricercato invano nelle cose effimere (rapporti di coppia, compensazioni materiali ecc.).



## **Vibrazione e multidimensionalità.**

Durante questo triennio un altro argomento che mi ha molto aiutata, riguarda la comprensione delle frequenze e delle vibrazioni, del quale non mi ero mai occupata. Familiarizzare con ciò, constatando nella pratica quotidiana la sua “risonanza”, mi ha permesso di migliorare il significato della qualità energetica e delle differenze che esistono tra ambienti, contesti, situazioni, persone, luoghi ... Ancor più, ho riconosciuto chiaramente di come, la separatività interiore, contribuisca a ridurre la propria vibrazione, richiamando all'esterno le stesse frequenze vibratorie. Ho riscontrato inoltre come, da uno stato vibrazionale più alto, certi concetti assumono significati con un senso molto più ampio e ho altresì compreso che nessuno ha il potere di influenzare la mia vibrazione, a meno che non sia io a permetterglielo. Portare nella pratica tali concetti e lavorarci con costanza e inappuntabilità, permette all'uomo di sviluppare l'autocoscienza. Vedere le strutture che mi governavano dall'inconscio, mi ha aiutato a togliermi qualche velo di Maya che mi teneva legata alle illusioni, dandomi l'opportunità di capire che io sono in questo mondo per evolvere e contribuire all'evoluzione dell'intera umanità.

*“Il silenzio interiore è uno stato molto difficile da raggiungere! (...) Quando vi accorgete che cominciate ad essere nervosi, impazienti ed irritabili nei confronti degli altri, è inutile andare a cercare scuse o spiegazioni altrove: voi stessi avete permesso alla disarmonia di infiltrarsi in voi, e in quelle condizioni non potrete mai assaporare il vero silenzio. (...)*

*È come quando si prepara un esperimento di chimica: affinché possa riuscire si devono rispettare certe condizioni, dosare correttamente gli elementi, regolare la temperatura ecc. (...)*

*L’armonia è la chiave che vi apre le porte del silenzio: armonia sul piano fisico, armonia nei sentimenti. Armonia nei pensieri.”*

Brano tratto da “La via del silenzio” di Omraam Mikhael Aivanhov

Il rispetto per il silenzio e la sua pratica condivisa nel gruppo, nonché le ‘bacchettate’ subite a causa della mia grande reattività, di concerto con la franchezza ed il sostegno di Aivanhov e dei suoi insegnamenti (tratti dal libro sopra citato) mi hanno permesso di esperire nuove dimensioni interiori. Sicuramente è il risultato dell’acquisizione di una maggior padronanza della mente inferiore, e del piano emotivo. Tale processo, attraverso cui molte voci che prima mi rimbombavano nella testa hanno iniziato a diradarsi, ha permesso la nascita di un io più fermo, più stabile e, al contempo,

più audace. Questo nuovo “io” apre varchi interiori attraverso i quali inizio a vedere le infinite possibilità che posso concedermi, in ogni istante della mia vita. Sentire che posso permettermi di stare in questo stato interiore, anche solo per qualche istante, è per me un grandissimo risultato anche se, ovviamente, non posso ancora considerarlo come un obiettivo raggiunto. So che questa percezione è nata dall’ascolto della frustrazione dell’essere succube della vita, invece di sentirmene padrona. Benedico quindi questa frustrazione, che mi ha portato a vederla come gravida della mia libertà di scegliere la rinuncia a tutte le mie paure, di scegliere di sentire chi sono, di scegliere di accogliere il vero Sé.

*“Beh, una cosa è saperlo, ma quanto ad esserlo veramente ... Insomma, lo voglio capire come ci si sente ad essere la Luce!”*

*“Ma tu sei la Luce” ripeté Dio, sorridendo di nuovo.*

*“Sì, ma voglio scoprire cosa si prova!”*

*piagnucolò la Piccola Anima”*

Neale Donald Walsh

Questo nuovo sentire interiore, ovviamente, si proietta anche all'esterno, manifestandosi in cose eclatanti o in altre apparentemente minori, ma che avviano processi evolutivi che chissà da quante vite ho tenuto “in cantiere”. È possibile quindi

vedere la correlazione che esiste tra il pensiero, il sentire a livello cardiaco e la materia. L'uomo è depositario di capacità straordinarie di cui non ha consapevolezza, poiché totalmente immerso nella sua personalissima realtà: non si accorge che ogni esperienza da lui vissuta, è data dal riflesso delle sue proiezioni interiori; il mondo è costretto ad adeguarsi al suo credo più profondo, ed è così che egli vive, *ad un passo di distanza dal Vero*. Per uscire da tale condizione, è necessario spostare la propria coscienza da tale stato di percezione illusorio, per entrare in quello reale che permette di vedere come stanno veramente le cose. E ciò è possibile farlo soltanto con il Cuore.



*Figura 20 - dal web*

Mettere il cuore al primo posto, usando il pensiero in una nuova modalità, permette di entrare in contatto con quella realtà che non risponde più alla personalità dell'uomo, bensì lo apre alla libertà della sua vera Essenza, della sua regalità, del suo infinito potere creativo. Una volta entrato in questo stato, l'essere umano potrà scegliere di usare tale immenso potere al Servizio dell'umanità, senza più votarlo alla prigionia della propria personalità. Nella visione teosofica steineriana, esistono tre tipi di entità spirituali: quello della saggezza luciferica, quello del potere arimanic e quello dell'amore del Cristo. L'uomo, nel conflitto, viene sballottato tra le prime due, o comunque si sposta spesso, prevalentemente, su una delle due, ma tale atteggiamento non porterà mai totale appagamento. Anche se la personalità potrà trarne qualche soddisfazione temporanea, in fondo, in fondo, mancherà sempre qualcosa. Infatti, l'uomo avrà sempre un desiderio da soddisfare per evitare di sentire quella mancanza di fondo, che nasce dalla necessità di ricongiungersi con l'Amore del Cristo. Sostanzialmente, quindi, lo scopo di questi conflitti è favorire, nell'individuo, lo sviluppo di qualità animiche, stabilizzandole nel centro, tra quelle due parti. Le prime due forze ostacolano l'essere umano a contattare la terza forza: l'impulso dell'Amore Cristico, acquisibile solo nell'equilibrio centrale. Torna, quindi, Gesù che con il suo esempio concreto, ha permesso alla Forza Cristica di abitare

i suoi corpi inferiori per portare il messaggio funzionale a riscattare la natura umana dall'oblio: *“Non la mia, ma la Tua Volontà”*. Il vero essere umano è incarnato in questo mondo, non per fare sfoggio della saggezza e del potere, ma per aprire il proprio Cuore, affinché la scintilla divina si possa esprimere e portare il suo messaggio. E può avvenire solo attraverso la redenzione delle due parti che non permettono di rimanere centrati: per questa ragione occorre investire coscientemente tutta la propria attenzione nel rimanere nel centro. La centratura, associata ad una retta e vigilante osservazione, priva di giudizio, nel qui ed ora, permette di ricontattare la propria natura originaria spirituale: una volta resa cosciente l'Essenza Animica, non si avvertirà più il desiderio di fuggire dal proprio potere, ma diventerà un eterno canto di rinascita a Nuova Vita! In ogni esperienza vissuta, c'è dunque la spinta per sviluppare l'autocoscienza; ogni prova è l'esperienza di cui l'uomo necessita per sviluppare la Fede. Ogni particolare dell'esistenza terrena, visto con *occhi nuovi*, è benedetto e va glorificato nella sua essenza, poiché è il Padre stesso a mandarlo affinché l'uomo, evolvendo, possa manifestarsi in tutto il suo splendore di Figlio.

*“Nei fastidi quotidiani Tu mi percuoti per rendermi retto.  
Nelle difficoltà mi fortifichi.  
Negli attriti mi rendi saggio.  
Non mi lasci un attimo di tregua perché mi ami.  
Mi vuoi uccidere per rendermi immortale.  
Ma alla fine scopro che Tu non c’entri.  
È un fatto mio personale”.*

Salvatore Brizzi

## **Il Counselor Spirituale, un servizio all'umanità**

Quello del *Counselor Spirituale*, è un Servizio che nasce dal bisogno dell'essere umano di riconnettersi alla propria parte spirituale. Tale connessione può avvenire solo dopo aver imparato a gestire le proprie parti di personalità. Il *Counselor Spirituale* è colui che per primo, essendo impegnato in un lavoro interiore su se stesso, ha imparato a riconoscere anima e personalità e ad integrarle, ottenendo così una visione d'insieme più chiara; visione che, se mancante, comporta all'essere umano, sofferenza e disordine. Questa figura professionale è dunque uno strumento al servizio dell'altro che, facendogli da specchio, lo accompagna nella riconnessione con il proprio Sé, portando luce su quelle parti animiche che si sentono strette nella personalità. Attraverso questo lavoro avviene una comunicazione tra sé e Sè, che apporta una crescita interiore su entrambi i piani, sia per quanto riguarda la gestione delle emozioni e dei pensieri, sia per quanto riguarda lo sviluppo dell'autocoscienza. Ciò comporterà, di conseguenza, nei tempi necessari, sempre individuali, l'apertura del Cuore. Lo strumento principale che un Counselor deve mettere in campo per essere d'aiuto, è l'ascolto '*Adamantino*', ovvero l'ascolto pulito da ogni interferenza egoica, sia essa positiva o negativa. Infatti, per poter praticare questo tipo di relazione d'aiuto è necessario divenire



specchi puliti, in grado di ricevere quanto viene esposto, senza passare nulla attraverso i filtri personali, che porterebbero al rischio di interpretazioni e proiezioni, molto pericolose. L'arte dell'ascolto si esprime anche nel saper rispettare i tempi dell'altro, cercando di creare un'unità con esso, in modo da far nascere una comunicazione armoniosa, in cui le risposte siano libere da qualsiasi condizionamento. Il Counselor sa che in ogni cliente c'è un principio spirituale che non è ancora libero di esprimersi, e che dietro ad ogni loro conflitto portato in visione, si cela un talento utile e funzionale, affinché l'Anima si possa manifestare. Il compito del Counselor è di accompagnare il cliente a prendere coscienza di quanto sopra esposto, cercando di non indulgere troppo sul dolore fisiologico provocato dalle ferite, rintracciabile solo oltre il senso logico che la mente, in maniera abitudinaria, trova per sbarazzarsene prima possibile.

### ***L'arte della maieutica come strumento per la nascita di una coscienza***

Uno dei metodi praticati nel *Counseling Spirituale* è quello della maieutica socratica, ispirata appunto a Socrate, grande filosofo, attivo nella vita politica e culturale di Atene, in uno dei periodi più

bui di questo paese: la sconfitta nella guerra con Sparta. Socrate, essendo figlio di una levatrice, in greco *'maia'*, ovvero colei che aiuta le partorienti, sosteneva di praticare lo stesso mestiere della madre, infatti, attraverso il suo modo di dialogare, spesso provocatorio ed ironico, andava interrogando i suoi interlocutori, affinché emergesse la loro verità.

Nel Teeteto di Platone (149 a-151 d) si trova la definizione che Socrate dava di se stesso: *“Ora, la mia arte di ostetrico, in tutto il rimanente rassomiglia a quella delle levatrici, ma ne differisce in questo, che opera sugli uomini e non sulle donne, e provvede alle anime partorienti e non ai corpi. (...) Poiché questo ho di comune con le levatrici, che anch’io son sterile (...) di sapienza; e il biasimo che già tanti mi hanno fatto, che interrogo sì gli altri, ma non manifesto io stesso su nessuna questione il mio pensiero, ignorante come sono, è verissimo biasimo. È la ragione è appunto questa, che il Dio mi costringe a fare da ostetrico, ma mi vietò di generare. Io sono dunque, in me, tutt’altro che sapiente, né da me è venuta fuori alcuna sapiente scoperta che sia generazione del mio animo. (...) Ed è chiaro che da me non hanno imparato nulla, bensì proprio e solo da se stessi molte cose belle hanno trovato e generato; ma d’averli aiutati a generare, questo sì, il merito spetta al Dio e a me.”*

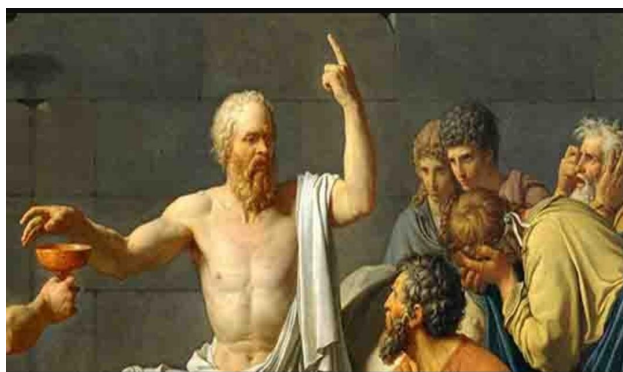


Figura 21 - Socrate, dal web

Il principio basilare dal quale partiva l'indagine socratica, era quello del *non sapere nulla*. Egli, proclamando la propria ignoranza in merito all'argomento trattato, attraverso le domande, portava il suo interlocutore alla contraddizione, quindi, smentendo le premesse, riusciva a mettere in dubbio le certezze, il tutto senza esporre minimamente le sue idee. Questa modalità rivela come la verità risieda nell'animo di ognuno. In buona sostanza, sia Socrate che il Counselor non trasmettono nulla che l'altro già non sappia. Entrambe queste figure, sono dei *traghettatori* che accompagnano l'uomo nel viaggio verso la conoscenza di sé. Per poter arrivare a creare un contesto di fiducia con il cliente, è necessario molto tatto, proprio perché le difese, messe in campo dallo stesso, potrebbero essere numerose e disparate. Certo è però che se 'qualcosa' lo ha condotto da un *Counselor Spirituale*, molto probabilmente, ha iniziato ad attivarsi interiormente un procedimento che spinge, per

potersi manifestare. Come non associare la maieutica ad un parto? Come non fare il collegamento alla nascita di una nuova coscienza? Come non sentire vibrare dentro, in maniera molto forte, il desiderio di aiutare l'altro a sbarazzarsi dei propri schemi e credenze? Come non essere grati e ricolmi d'Amore per poter praticare questo servizio? Come non sentire il cuore che batte forte, mentre si sostiene una coscienza che sta nascendo, cercando di togliersi i veli di Maya in cui è rimasta intrappolata? Come non sentire il sostegno di Dio in tutto ciò?

*“La nascita non è un atto, è un procedimento ininterrotto. Lo scopo della vita è nascere pienamente, ma la sua tragedia è che la maggior parte di noi muore prima di essere veramente nato. Vivere significa nascere ad ogni istante. La morte si produce quando si cessa di nascere. Fisiologicamente il nostro sistema cellulare è in stato di nascita continua; ma psicologicamente la maggior parte di noi ad un certo momento cessa di vivere”.*

Erich Fromm

Solo chi si pone delle domande cercando le risposte nelle proprie interiorità può scoprire la verità, ecco perché Socrate diceva che una vita senza ricerca non è degna d'esser vissuta: quante vite

scorrono e finiscono senza nemmeno porsi la domanda di quale sia il senso della propria esistenza?

Io so di non sapere e da qui parte la mia ricerca animica.

Come un'ostetrica, anche il Counselor accompagna il cliente a partorire se stesso, sostenendolo nei lunghi e numerosi processi di "morte e rinascita" che lo condurranno a scoprire la sua natura spirituale originaria. Sicuramente si tratta di una grande responsabilità! Ecco perché occorre che il Counselor abbia imparato sia la teoria che la pratica, essendo lui stesso esempio vivente per l'altro, nel portare avanti il continuo ed ininterrotto lavoro interiore. È possibile notare come tutto il lavoro iniziale, dal ricordo di sé, al non giudizio, all'auto-osservazione e al silenzio ... pur partendo da stimoli di natura egoica (e fini ad essa risonanti) abbia portato importanti cambiamenti in termini coscienziali. Ha offerto aperture e slanci che stimolano nuove visioni e nuovi modi di vivere l'esistenza terrena, creando ampi spazi di manifestazione che potrebbero risuonare splendidamente con l'idea di nuovo mondo o nuova era: tempo e spazio adeguato in cui mettere a frutto le capacità acquisite, non solo per se stessi, ma per metterle al servizio dell'altro, affinché possa anch'egli risvegliarsi al proprio Sé. Fintanto che si è ingabbiati nelle proprie strutture, è difficile concepire, anche solo come concetto, l'idea della collaborazione e

della Fratellanza. Non è certo un caso che nelle antiche scritture, chi scrive si rivolga sempre a 'fratelli e sorelle': infatti, occorre uno sforzo congiunto su ogni piano dell'esistenza, perché il risveglio possa essere collettivo, e deve passare da individuo ad individuo, estendendosi verso gruppi sempre più grandi nel rispetto del *principio di risonanza*. Il Lavoro interiore saprà unire le coscienze umane e portare in manifestazione il vero Servizio, transcendendo l'egoismo individuale, senza lasciare più nulla al caso o alla speranza nel futuro, ma orientandosi nell'agire con responsabilità e coerenza. La scelta consapevole sarà di nutrire un ideale più elevato in grado di portare armonia e abbondanza all'intera umanità. Occorrono individui dal grande fervore interiore, pronti a sostenere ed incentivare la fiamma interiore propria e altrui, ed è indubbio che questi individui saranno sostenuti in questo meraviglioso Servizio, da Forze Celesti molto grandi. Attraverso il risveglio della coscienza e ritrovando l'unione con lo Spirito, l'umanità potrà evolvere accedendo a nuove dimensioni non ancora contemplate dall'uomo. Sanare tutto ciò che impedisce la comunicazione con il proprio Sé, è il nobile lavoro che un *Counselor Spirituale* svolge, in primis per se stesso e poi in aiuto all'alterità. Guarire interiormente, è il servizio più grande che si possa compiere per amore dell'umanità intera, in coerenza con il Potere Spirituale di cui ogni essere umano è custode.

La Bellezza salverà il mondo quando il mondo metterà in salvo la vera Bellezza ... ovviamente dopo averla scoperta.

## Conclusioni

In questi tre anni di studio e di lavoro interiore, ho compreso l'importanza del cercare sempre la verità oltre le proprie proiezioni, aprendomi ad un dialogo con Dio, attraverso la preghiera, non intesa come ripetizione meccanica del *Padre Nostro* o dell'*Ave Maria*, ma come intima e raccolta comunione con il mio mondo interiore, in cui lo Spirito risiede. Riportando l'attenzione dentro e innalzando il Cuore alle Emozioni Superiori è possibile intraprendere un viaggio sorprendente ed illuminante. Si tratta di un fare molto diverso da quello portato inizialmente: si potrebbe definire come un 'agire senza agire'. Passando dal 'ricordo di sé' al 'ricordo di Dio in sé', si arriva a trascendere la dualità e, persino, la propria personale volontà, per predisporre a fare la volontà del Padre. Tutto ciò contempla una resa che annulla le distanze con Dio, e ristabilisce l'unione con il Tutto, restituendo alla preghiera il suo potere curativo.

*"Il monaco, sia che mangi, sia che beva, sia che sieda, sia che serva, sia per strada o faccia qualcosa d'altro, deve incessantemente gridare: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me'. In modo che il nome Signore Gesù, scendendo nell'abisso del cuore, umili il dragone che là detta legge, salvi e*



*vivifichi l'anima. Persevera dunque incessantemente nel Nome del Signore Gesù, in modo che il cuore assorba il Signore e il Signore il cuore e i due diventano uno”.*

Giovanni Crisostomo

La stesura di questo elaborato, è stata per me una sorta di *iniziazione*, in quanto nel corso del suo svolgimento, mi sono rispecchiata con ciò che gli accadimenti della vita mi presentavano, per portare guarigione a quelle mie parti non ancora sanate. Conoscere se stessi permette di vivere gli eventi dell'esistenza terrena come doni generosamente offerti per assicurare l'evoluzione. Questa consapevolezza acquisita, è divenuta fonte di vera gioia e nasce dal privilegio di poter vivere questa incarnazione da questa prospettiva acquisita proprio grazie a questi tre anni formativi. Prospettiva alla quale tutta l'umanità è invitata a partecipare, per riconquistare la Libertà e la Verità perdute dietro il velo delle illusioni di Maya. Con l'augurio che questo lavoro possa illuminare o toccare qualche corda interiore in ogni possibile lettore, confido nell'effetto virale del desiderio di portare, al più presto, la Divina Bellezza nel mondo.



*Figura 22 - dal web*