

# Luci e ombre

Diego Cardellicchio  
Elisita Smailus  
Francesca Vicky Scher  
Luca Sassoli de Bianchi  
Lucie de Fernex-Ferrata  
Massimiliano Sassoli de Bianchi  
Patrizia Verdiani  
Samantha Caccamo

2025

32

AUTO R I C E R C A

# Luci e ombre

Numero 32

Anno 2025



AutoRicerca è la rivista del LAB – Laboratorio di AutoRicerca di Base  
Via Cadepiano 18, 6917 Barbengo, Svizzera.

*Editore*

Massimiliano Sassoli de Bianchi

|                  |                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Numero</i>    | 32                                                                                                                                                                                           |
| <i>Anno</i>      | 2025                                                                                                                                                                                         |
| <i>Edizione</i>  | Settembre 2025                                                                                                                                                                               |
| <i>Pagine</i>    | 208                                                                                                                                                                                          |
| <i>ISSN</i>      | 2673-5113                                                                                                                                                                                    |
| <i>Titolo</i>    | Luci e ombre                                                                                                                                                                                 |
| <i>Autori</i>    | Elisita Smailus, Patrizia Verdiani, Francesca Vicky Scher,<br>Massimiliano Sassoli de Bianchi, Lucie de Fernex-Ferrata,<br>Samantha Caccamo, Luca Sassoli de Bianchi,<br>Diego Cardellicchio |
| <i>Editor</i>    | Sara Chessa, Luca Sassoli de Bianchi<br>Massimiliano Sassoli de Bianchi, Francesca Vicky Scher                                                                                               |
| <i>Copertina</i> | Luca Sassoli de Bianchi                                                                                                                                                                      |
| <i>Copyright</i> | Gli autori (tutti i diritti riservati)                                                                                                                                                       |
| <i>Web</i>       | <a href="http://www.autoricerca.ch">www.autoricerca.ch</a> , <a href="http://www.autoricerca.com">www.autoricerca.com</a>                                                                    |

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopiatura e la digitalizzazione, se non precedentemente autorizzata dall'editore o dagli autori degli articoli, fatta eccezione per brevi passaggi, nell'ambito di discussioni e analisi critiche. In tal caso, la fonte della citazione dovrà essere sempre citata.

## Indice

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| A proposito degli autori                                            | 5   |
| Editoriale                                                          | 9   |
| <i>Massimiliano Sassoli de Bianchi</i>                              |     |
| Poesia                                                              | 14  |
| <i>Elisita Smailus</i>                                              |     |
| Luci e ombre sul cammino psicospirituale                            | 15  |
| <i>F. V. Scher, P. Verdiani &amp; M. Sassoli de Bianchi</i>         |     |
| La bellezza di non sapere                                           | 95  |
| <i>Patrizia Verdiani</i>                                            |     |
| Credere di sapere, sapere di credere<br>e la penombra degli inganni | 99  |
| <i>Francesca Vicky Scher</i>                                        |     |
| Tra diatriba e testimonianza                                        | 117 |
| <i>Massimiliano Sassoli de Bianchi</i>                              |     |
| Mi fido solo di me... Forse                                         | 129 |
| <i>Lucie de Fernex-Ferrata</i>                                      |     |
| Il bypass spirituale e il processo di guarigione                    | 133 |
| <i>Samantha Caccamo</i>                                             |     |
| Cammina                                                             | 147 |
| <i>Luca Sassoli de Bianchi</i>                                      |     |
| Tra responsabilità e consapevolezza                                 | 161 |
| <i>Diego Cardellicchio</i>                                          |     |
| Testi di spunto alla riflessione e discussione                      | 165 |
| <i>Autori vari</i>                                                  |     |
| Numeri precedenti                                                   | 208 |

*Le pagine di un libro, siano esse cartacee o elettroniche, possiedono una particolarissima proprietà: sono in grado di accettare ogni varietà di lettere, parole, frasi e illustrazioni, senza mai esprimere una critica, o una disapprovazione. È importante essere pienamente consapevoli di questo fatto, quando percorriamo uno scritto, affinché la lanterna del nostro discernimento possa accompagnare sempre la nostra lettura. Per esplorare nuove possibilità è indubbiamente necessario rimanere aperti mentalmente, ma è ugualmente importante non cedere alla tentazione di assorbire acriticamente tutto quanto ci viene presentato. In altre parole, l'avvertimento è di sottoporre sempre il contenuto delle nostre letture al vaglio del nostro senso critico ed esperienza personale. L'editore e gli autori non possono in alcun modo essere ritenuti responsabili circa le conseguenze di un cambiamento di paradigma indotto dalla lettura delle parole contenute in questo volume.*

## A proposito degli autori

*Elisita Smailus* è una danzatrice e terapeuta con oltre trent'anni di esperienza nel campo della danza e delle terapie corporee integrate. Ha condotto programmi formativi innovativi in numerosi contesti di pratica e insegnamento, collaborando con istituzioni in Svizzera e in Germania.

*Patrizia Verdiani* nasce a Mendrisio il 7 luglio 1971. Da più di vent'anni accompagna le persone in percorsi di crescita individuali e in piccoli gruppi, avvalendosi di approcci sempre personalizzati, a trecentosessanta gradi. Le sue competenze derivano dalle molteplici esperienze di vita e dalla sua ricerca instancabile di nuove “mappe” per comprendere sé stessa e il reale. Già a diciannove anni pubblica un'autobiografia dove racconta la sua “peregrinazione ulissica” per le strade del mondo, nel tentativo di riconciliarsi con sé stessa e di rivendicare la propria unicità. Lavora come decoratrice, grafica, tipografa, gestendo anche un piccolo reparto artistico di una grande ditta. Studia tecnica dell'abbigliamento e si cimenta nel restauro di tappeti antichi. Come restauratrice, si diploma e specializza nell'arte dello stucco, occupandosi del restauro di numerosi edifici, collaborando con l'ufficio dei monumenti storici. Per un certo tempo, co-fonda e gestisce una galleria d'arte, dove ospita artisti e anima piccoli gruppi di sperimentazione, spaziando dalle conferenze alla danza, dalla meditazione allo yoga, dalla musica etnica alle pratiche sciamaniche, dalla musicoterapia all'aromaterapia. In parallelo agli studi e alle attività lavorative, scopre di possedere un dono nelle mani e una capacità innata di entrare in connessione con il vissuto e le aspirazioni delle persone, aiutandole a ritrovare il senso perduto del loro quotidiano, in percorsi di armonizzazione sia interiore che esteriore.

*Francesca Vicky Scher* è artista, graphic designer e scrittrice. Ha un background in etnologia, filosofia, traduzione, pedagogia delle

lingue straniere e della scrittura. Fin dall'adolescenza ha coltivato un profondo interesse per la dimensione psicospirituale. Negli anni Novanta si è avvicinata al lavoro con le energie sottili, praticando come terapeuta, e ha sviluppato un approccio personale all'astrologia. Per maggiori informazioni: <https://soulscribener.ch>.

**Massimiliano Sassoli de Bianchi** si è laureato in fisica presso l'*Università di Losanna* (UNIL), Svizzera, nel 1989. Dal 1990 al 1991, è stato assistente presso il *Dipartimento di Fisica Teorica* (DPT) dell'*Università di Ginevra* (UNIGE), dove ha studiato i fondamenti della teoria quantistica con Constantin Piron. Nel 1992, è entrato a far parte dell'*Istituto di Fisica Teorica* (IPT), presso il *Politecnico federale di Losanna* (EPFL), e a seguito di una proficua collaborazione scientifica con Ph. A. Martin, ha conseguito il dottorato di ricerca nel 1995, con uno studio sulle osservabili temporali nella teoria dello scattering quantistico. Dal 1996, ha lavorato come manager nel settore privato, come ricercatore indipendente, e come insegnante. Nel 2010, ha creato il *Laboratorio di Autoricerca di Base* (LAB), la cui missione è lo sviluppo e la diffusione di competenze e conoscenze in grado di massimizzare il potenziale umano. Nel 2010, ha avviato una corrispondenza scientifica con Diederik Aerts, tramite la quale si è riallacciato alle idee della scuola di Ginevra-Brussels, dando vita negli anni ad una proficua collaborazione scientifica. Nel 2016, è entrato a far parte del *Centre Leo Apostel for Interdisciplinary Studies* (CLEA), presso la *Vrije Universiteit Brussel* (VUB), collaborando e interagendo con molti dei suoi membri. La sua ricerca si concentra sui fondamenti delle teorie fisiche, sulla meccanica quantistica e sulla cognizione quantistica. È attivo anche nell'esplorazione della coscienza, principalmente da una prospettiva esperienziale, in prima persona (ricerca interiore). È l'editore della rivista *AutoRicerca* e presidente della società *Area 302*, la cui missione è la promozione e l'organizzazione di corsi, seminari, conferenze, congressi e altre attività di valore scientifico, educativo, culturale, artistico e sociale.

**Lucie de Fernex-Ferrata** è nata a Milano il 18 gennaio 1958. Ha vissuto a Lecco, Brescia e successivamente di nuovo a Milano. Dopo aver frequentato la Scuola Magistrale, nel 1984 si è sposata e si è trasferita in Ticino. Ha lavorato fino alla nascita delle figlie e, alla fine degli anni '90, ha intrapreso un percorso di crescita personale che l'ha portata a frequentare l'Accademia dei Fiori di Bach e la scuola di Kinergia. Un cammino che continua tuttora, in costante evoluzione.

**Samantha Caccamo** è fondatrice e CEO di Social Business Earth, un'impresa sociale la cui missione è porre fine alla povertà estrema e creare pari opportunità per tutti. La sua visione ed il suo impegno per costruire un'economia più inclusiva e un mondo senza povertà l'hanno portata a diffondere modelli di business sostenibili a livello globale. Ha contribuito alla progettazione e all'implementazione di diverse imprese sociali in Europa, Medio Oriente, Asia e Africa. Ha conseguito una laurea in giornalismo presso la Pepperdine University di Los Angeles e un Executive MBA presso l'Università della Svizzera Italiana di Lugano. Assieme a Massimiliano Sassoli de Bianchi ha fondato il Social Business Innovation Lab, a Lugano, un luogo dove gli imprenditori sociali lavorano e co-creano insieme, con e per la società, dove si mira a generare un impatto positivo a lungo termine, così come dei cambiamenti sistemici e comportamentali a beneficio del maggior numero possibile di persone. È praticante e studiosa del Buddismo Zen dall'età di 17 anni, è vegana ed è una forte sostenitrice del Mondo Naturale.

**Luca Sassoli de Bianchi** è designer e sviluppatore software di professione e artista poliedrico per passione. Si è formato presso l'École Cantonale d'Art di Losanna (ECAL) nell'ambito dei media interattivi, sviluppando un interesse costante per tutte le forme di espressione visiva, narrativa e interattiva: dalla fotografia alla scrittura, dall'illustrazione alla produzione video, fino al game design. Dopo diversi anni di esperienza come programmatore, ha recentemente avviato la propria agenzia di sviluppo software. Collabora da tempo con il LAB, contribuendo all'edizione della

rivista AutoRicerca, alla realizzazione di contenuti video (tra cui il primo episodio del Parlatoio del LAB) e pubblicando articoli di riflessione filosofica, oltre a partecipare a lavori di ricerca accademica.

*Diego Cardellicchio*, nato a Varese nel 1970, ha sviluppato un percorso professionale variegato con esperienze sia nel settore produttivo-industriale sia in quello edilizio. Attualmente opera nel settore della logistica. I suoi interessi spaziano dalla storiografia italiana dagli anni Settanta a oggi alla geopolitica in costante evoluzione. Si dedica inoltre allo studio delle terapie energetiche e delle loro possibili connessioni con la medicina ufficiale (allopatica).

## Editoriale

Nel novembre 2023 scrissi una lettera di invito a quattro persone, tra cui Patrizia Verdiani, che figura tra i contributori di questo numero 32 di AutoRicerca. L'invito era quello di offrire una testimonianza su eventi "apocalittici" avvenuti a cavallo del millennio e che, in varie forme, hanno avuto ripercussioni per moltissimi anni.

L'invito non fu raccolto, o almeno non nella forma che mi sarei aspettato, e così decisi di procedere da solo, cimentandomi nella scrittura di un testo autobiografico sotto forma di lettera indirizzata a Patrizia, che ebbe poi la sensibilità di rispondermi, risultando di fatto l'unica ad accogliere il mio invito. Per chi fosse interessato a questo scambio insolito e, per certi versi, sorprendente, rimando al numero 28 di AutoRicerca.

Consapevole che il mio testo potesse aprire la strada a nuove riflessioni, lo conclusi con una proposta. Scrissi infatti: "Sarebbe magnifico, e magnificamente utile, se questo mio testo autobiografico potesse generare ulteriori testimonianze. Per facilitare questo processo, vorrei invitare formalmente i lettori che si sentiranno ispirati a farlo a inviarmi senza timore i loro contributi, affinché il dialogo possa continuare e facilitare un'osservazione a trecentosessanta gradi, capace di mettere in prospettiva e unire le diverse visioni e comprensioni".

Anche in questo caso, se è vero che la conversazione proseguì, non seguì però la traiettoria che avevo immaginato. Molti contributi rimasero anonimi e, in un certo senso, involontari; altri, invece, mi furono inviati con l'intento esplicito di essere pubblicati come complemento alla mia riflessione. Questo materiale è stato poi raccolto in un supplemento (28-S) al numero 28, pubblicato nello stesso anno (2024).

Tra le persone che mi hanno scritto c'era anche Francesca Vicky Scher, colpita dal mio racconto perché in risonanza con alcuni aspetti del suo vissuto. Quando la incontrai di persona, entrambi sentimmo

il desiderio di passare dalla condivisione scritta alla possibilità di organizzare degli incontri in presenza al LAB. L'idea piacque subito anche a Patrizia e così il nostro insolito triumvirato lanciò la proposta di dodici incontri settimanali, centrati sull'ascolto attivo e sull'esplorazione critica – ma rispettosa – del vissuto di ogni partecipante. Intitolammo l'iniziativa “Luci e ombre sul cammino psicospirituale”, e questo numero 32 di AutoRicerca raccoglie il materiale nato da quel nostro piccolo esperimento.

Il volume contiene innanzitutto i resoconti dei nostri dodici incontri, nei quali abbiamo messo in evidenza i punti che ci sono parsi più significativi, o comunque degni di nota. La loro lettura permetterà anche a chi non vi ha partecipato di entrare nella conversazione e, in un certo senso, dialogare con essa.

A questo proposito, scrivevo nel numero 28 di AutoRicerca: “Ogni volta che delle persone hanno con altre persone una conversazione, e che questa lascia una traccia nei loro esseri, ciò significa che questa attenzione è stata posta sufficientemente a lungo e nella giusta direzione e che qualcosa è stato letteralmente creato. Quando questo avviene, possiamo notare che è molto più facile ricollegarsi in seguito con quanto è stato detto e scambiato, cioè, conversare con la conversazione stessa”.

Il volume contiene anche i contributi personali di Patrizia Verdiani, Francesca Vicky Scher, dell'autore di queste pagine, di Lucie de Fernex-Ferrata, Samantha Caccamo, Luca Sassoli de Bianchi, Diego Cardellicchio, e una poesia di Elisita Smailus. Al termine degli incontri in presenza, infatti, i partecipanti sono stati invitati a compiere un'ulteriore tappa: scrivere qualcosa di personale sotto forma di riflessione, esperienza, commento o critica.

Infine, nella parte conclusiva del volume, sono riportati i testi estratti a sorte all'inizio delle serate e letti come spunto per avviare la conversazione. Poiché solo alcuni di essi sono stati effettivamente utilizzati, abbiamo scelto di offrire questa raccolta di frammenti inusuali come materiale a disposizione del lettore motivato, che potrà proseguire l'esercizio di confronto con il loro contenuto,

continuando in qualche modo il lavoro critico-costruttivo svolto nel corso dei dodici incontri.

Bene, ora che ho descritto il contenuto di questo numero 32 di AutoRicerca, l'ultimo del 2025, desidero concludere questo mio editoriale con una breve riflessione.

A seguito degli eventi e degli scambi descritti nei numeri 28 e 28-S di AutoRicerca, l'analisi del rapporto maestro-discepolo (o allievo-insegnante, se preferite) è proseguita nel numero 30, pubblicato nel marzo 2025, con la traduzione di alcuni capitoli tratti dall'opera "The Guru Papers", di Joel Kramer e Diana Alstad. Nel corso dei nostri dodici incontri, abbiamo poi ulteriormente approfondito le disfunzionalità che possono emergere in questo tipo di rapporto, pur senza farne l'unico focus delle nostre conversazioni.

Considerando i tre volumi menzionati, e il presente numero 32, ritengo che il lettore motivato – sia per curiosità intellettuale, sia per esperienze personali – abbia ora a disposizione un materiale di notevole interesse, con molteplici articolazioni, per approfondire la comprensione di questa tematica fondamentale.

Naturalmente, la figura del maestro, nel rapporto maestro-discepolo, non dev'essere necessariamente una persona fisica vivente. Può essere anche un corpus di insegnamenti, trasmesso in diverse forme letterarie, che viene considerato a priori autorevole; quindi, assimilato e messo in pratica senza un vero esercizio di autonomia e spirito critico, nella convinzione che chi ha scritto quelle parole possieda una comprensione per definizione superiore alla propria.

Detto questo, se dovessi offrire un monito generale alle persone che sentono una forte traenza – intesa come richiamo o spinta interiore – verso le figure autorevoli, incarnate o meno, in relazione a un cammino spirituale e/o religioso, lo farei elencando i seguenti punti.

È bene diffidare di coloro che trasformano in verità oggettive e letterali ciò che le tradizioni hanno tramandato soprattutto come simboli interiori. Un simbolo ha valore nella misura in cui rimane tale, cioè capace di stimolare un processo di riflessione e di trasformazione interiore. Quando invece viene reso esteriore e

interpretato in senso letterale, perde la sua funzione originaria e diventa facilmente un dogma, qualcosa da credere e ripetere, piuttosto che da vivere e interrogare dentro di sé.

È bene dubitare di coloro che trasformano i modelli esoterici in narrazioni a tinte quasi fantascientifiche, soprattutto quando queste vengono presentate come autobiografiche e con il tono solenne dell'auto-rivelazione. In tali casi, il rischio è che il simbolico e il metaforico vengano presi come cronaca letterale, e che l'esperienza soggettiva venga confusa con un presunto sapere universale, sottraendo spazio al discernimento critico.

È bene nutrire sospetti nei confronti di chi costruisce nuovi miti, soprattutto quando ne assume il ruolo di protagonista autoproclamato. I miti, infatti, custodiscono un linguaggio universale che può effettivamente favorire un processo di trasformazione personale, ma questa funzione si realizza solo se restano aperti, simbolici e condivisibili. Quando invece degenerano in improbabili "cosmologie parallele", corredate da un "pantheon personale" di entità, energie e rivelazioni private, cessano di essere strumenti di crescita interiore e si riducono a narrazioni autoreferenziali, che rischiano più di alimentare l'ego di chi li propone che di ispirare chi li ascolta.

In altre parole, è bene diffidare di chi cattura l'attenzione altrui con racconti fantastici su gerarchie occulte improbabili, impossibili da verificare o decostruire, intrecciati a storie in cui si pongono immancabilmente come protagonisti di avventure eroiche e di portata cosmica. Si tratta spesso di narrazioni che oscillano tra esoterismo tradizionale, new age, teosofia e un vero e proprio fantasy spirituale. Il pericolo di questi stratagemmi è che distolgono l'attenzione dal cuore del lavoro interiore – la trasformazione della coscienza – pur proclamando, con tono enfatico, di guidare esattamente in quella direzione. In tal modo, la promessa di evoluzione si riduce a spettacolo immaginativo, e il cammino spirituale diventa un palcoscenico dove alimentare illusioni piuttosto che pratiche di vera consapevolezza.

I maestri autentici possiedono uno *scrigno* che custodisce preziosi di valore inestimabile, che offrono generosamente ai loro allievi. Ma non si tratta del loro grado iniziatico. Né dell'ampiezza della loro illuminazione. Né della portata dei loro presunti poteri occulti. Né della bellezza dei loro esseri di luce. Né della maestosità delle loro anime antiche. Né delle tecniche o metodi a cui hanno legato il loro nome. Né di conoscenze arcane mai rivelate all'umanità se non "grazie a loro".

*Che cosa contiene, allora, questo scrigno?*

Semplicemente, la loro umanità: i loro dubbi, le insicurezze, le mancanze, gli errori, i fallimenti, i fraintendimenti, le speranze infrante, le illusioni... In una parola, la loro vera storia, quella che li rende vicini, comprensibili e terribilmente simili ai loro discepoli e allievi.

I maestri autentici donano tutto questo senza sforzo, perché non hanno un'immagine da difendere né un seguito da compiacere. I falsi maestri, invece – o quelli semplicemente smarriti e confusi – nascondono questa loro parte "troppo umana", giudicandola indegna di un "elevato" cammino spirituale (magari anche con la scusa di proteggere i propri *followers* da una verità così desolante).

Ecco allora la regola più semplice: diffidate di chi tiene lo scrigno chiuso, celando ciò che ha di più prezioso: la propria umanità.

Come sempre, auguro a tutti una buona lettura e un buon studio... con la speranza che ognuno possa imparare ad aprire il proprio scrigno, e offrirne il contenuto prezioso!

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Luci e ombre  
sempre in ballo  
ci toccano senza sosta  
ovunque.

Solo meditando  
ne prendiamo atto.  
Temi che ci coinvolgono  
li sfioriamo soltanto  
spesso al buio  
nell'inconscio.

Illuminati  
da lavori di consapevolezza  
ballando QUI  
sostando ORA.

*Elisita Smailus*

AUTO RICERCA

# Luci e ombre sul cammino psicospirituale

*Resoconti dei 12 incontri in presenza  
tenuti tra il 7 febbraio e il 2 maggio 2025*

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Francesca Vicky Scher

Patrizia Verdiani

Numero 32

Anno 2025

Pagine 15-94



## Presentazione degli incontri

Il mondo new age è spesso banalizzato a causa dei suoi facili sincretismi, delle sue commistioni tra magia, spiritualità e scienza, del suo semplificare la complessità per renderla più accessibile con risultati a volte discutibili. Eppure, all'interno di questo movimento si cela un potenziale straordinario, che merita una riflessione collettiva condotta da chi lo conosce dall'interno e ha raccolto sufficienti esperienze per poter valutare senza pregiudizi le proprie pratiche e convinzioni.

Ognuno di noi vive il proprio viaggio di autoguarigione ed espansione di coscienza, ognuno con strumenti diversi, che evolvono nel corso del tempo. Ma spesso manca uno spazio comune di riflessione, in cui poter condividere le nostre esperienze, i dubbi e le credenze, e parlare anche degli incidenti di percorso, delle loro conseguenze e delle conclusioni che ne abbiamo tratto.

Purtroppo, sono molto rari gli spazi in cui l'empatia e il pensiero critico coesistono. La nostra intenzione è quella di creare un tale spazio, lontano sia da uno sterile razionalismo che da una ingenua fascinazione nei confronti dell'invisibile.

Se la new age è sincretica e divulgativa, le tradizioni esoteriche sono più elitarie e caratterizzate da gerarchie iniziatiche. Anche in questo ambito ci possono essere abusi e manipolazioni di primo acchito non facilmente individuabili. Tuttavia, è innegabile che la tradizione esoterica è parte integrante del pensiero occidentale tanto quanto lo sono la filosofia o la teologia.

Come possiamo recuperare e valorizzare questo patrimonio ricco di simboli, pratiche e insegnamenti, che aspirano a fungere da ponte tra l'umano e il divino, senza cadere nelle trappole che spesso si nascondono nei percorsi di ricerca spirituale?

Se in certi ambiti l'insidia principale è legata alla relazione maestro-discepolo, che può generare dinamiche di dipendenza che

compromettono la fiducia in sé stessi e l'accesso alla propria intuizione, in altri contesti sono le pratiche stesse a richiedere cautela, proprio per il loro impatto sul piano fisico, energetico, emotivo, mentale e spirituale.

Tutto ciò che si dimostra efficace può comportare rischi e, in un ambito nel quale, per sua natura, non si possono avere certezze, siamo tutti, in misura maggiore o minore, spinti a fidarci. E non sempre ci fidiamo sulla base di un'intuizione autentica, a volte siamo influenzati dall'ambiente, da bisogni complessuali o da ferite interiori.

Ci dimentichiamo che il percorso è diverso per ognuno e il nostro compito è anche quello di scoprire in completa autonomia cosa ci può aiutare e cosa ci può ostacolare. Le derive sono inevitabili e idealmente ci servono ad affinare il sentire, affinché la nostra intuizione diventi più precisa e affidabile.

Abbiamo deciso di organizzare degli incontri settimanali, incentrati sull'ascolto attivo e un'esplorazione critica ma rispettosa del vissuto di ogni partecipante. I facilitatori avranno il compito di garantire un clima accogliente e costruttivo, dove ognuno possa contribuire con le proprie esperienze e prospettive.

Gli incontri saranno suddivisi in tre fasi:

1. Fase di centratura: Un breve momento meditativo, per entrare in contatto con sé stessi e con lo spazio dell'incontro.
2. Fase di lettura: Si leggerà un breve testo con l'obiettivo di fornire spunti e ispirazione per la fase successiva.
3. Fase di dialogo e condivisione: La parola sarà invitata ed esplorata in un confronto di idee, esperienze e testimonianze aperto e consapevole.

Ogni partecipante riceverà una copia dei testi, che, insieme ai contenuti dei dialoghi, potranno servire come ispirazione per la stesura di contributi personali. Questa attività di scrittura è del tutto facoltativa, lasciando a ciascuno la libertà di decidere se usarla. Durante gli incontri, i contributi personali potranno offrire nuovi spunti di discussione e, previo accordo tra le parti interessate, il materiale

raccolto potrà essere integrato in un numero speciale della rivista AutoRicerca, con l'obiettivo di raggiungere e arricchire una comunità più ampia di persone potenzialmente interessate al lavoro svolto.

NB: Il primo incontro ha avuto luogo il 7 febbraio 2025 e l'ultimo il 2 maggio, per un totale di 12 incontri, con una media di circa 7 partecipanti a incontro, inclusi gli organizzatori.

## **Primo incontro (7 febbraio 2025)**

Abbiamo introdotto il tema generale delle serate, focalizzando l'attenzione sull'importanza di recuperare il bagaglio di intuizioni e pratiche solitamente associate alla New Age. È stato sottolineato che quest'ultima non è emersa solo come movimento spirituale, ma anche sociale e politico che partiva dalla guarigione dell'individuo come presupposto per realizzare un cambiamento di scala più ampia della società.

I presenti hanno espresso le ragioni della loro partecipazione alle serate. Ad esempio: promuovere chiarezza, condividere esperienze, sviluppare il pensiero critico...

Alcuni dei presenti non erano sicuri di cosa fosse la New Age e si è convenuto che la sua definizione sia di per sé problematica. Oltre alla tematica centrale della guarigione individuale e dell'espansione di coscienza, si è parlato dell'ecologia profonda e del sincretismo, inteso come consapevolezza che molti approcci alla spiritualità, intesi anche come pratiche e percorsi spirituali, hanno notevoli punti in comune e sono quindi sostanzialmente equivalenti. È stato anche evocato l'aspetto della condivisione delle conoscenze, tipico della New Age, che si oppone in qualche modo al tradizionale accesso iniziatico alla conoscenza delle tradizioni spirituali.

Tra gli autori che si ritiene abbiano dato inizio alla New Age, è stato menzionato Fritjof Capra con il suo *Il punto di svolta* (1982), che sottolineava l'importanza di un approccio sistemico.

È stata evocata la concezione delle "epoche", secondo la quale la

storia segue cicli temporali (periodizzazione della storia). Alcuni hanno ritenuto che ci troviamo al termine di un'epoca (l'età dei Pesci) e dell'inizio di una nuova epoca (l'età dell'Acquario).

Ma le previsioni di cambiamenti epocali che si sono rivelate infondate sono state molte nel corso della storia, e hanno contribuito a screditare i gruppi che le hanno preconizzate.

Nel passaggio al nuovo millennio, il movimento della New Age ha subito un decadimento, venendo meno uno spazio dedicato all'idealismo pratico. Inoltre, il potenziale di cui si parla oggi nei gruppi di sviluppo del potenziale umano non è più un potenziale trasformativo ma una sorta di "perfezionamento dell'ego".

Ci si è chiesti se sia possibile delineare in modo specifico la concezione del mondo della New Age.

Si è parlato della necessità di imparare a usare il sentire per comprendere se una pratica o tecnica funziona veramente, dell'importanza di esplorare diversi ambiti della ricerca interiore senza però diventare superficiali e consumistici. Per comprendere il valore trasformativo di una tecnica, bisogna praticarla a lungo ed entrarvi in profondità.

Ci siamo chiesti se muoversi senza uno scopo e senza obiettivi sia l'atteggiamento migliore, per poi riconoscere che esistono sempre dei "metascopi" che sono inevitabili e auspicabili, come quello espresso dallo "spirito dell'esploratore" o dal desiderio autentico di contribuire all'evoluzione. A volte, più concretamente, si parte da una motivazione iniziale che è quella di ridurre un disagio esistenziale o una sofferenza.

Si è parlato dell'importanza di rinnovare il dialogo tra pratiche di guarigione che lavorano sulla dimensione sottile e la ricerca scientifica moderna, dialogo che in un certo momento storico sembrava possibile, ma che non si è mai realmente verificato (salvo alcune eccezioni: meditazione, omeopatia...). Si è notato che il problema risiede già internamente: le diverse scuole di guarigione e i diversi approcci non si confrontano tra loro in modo critico-costruttivo. Cercano un riconoscimento scientifico, ma spesso non

hanno un atteggiamento scientifico che permetta di indagare il loro lavoro anche da questa prospettiva.

## **Secondo incontro (14 febbraio 2025)**

Abbiamo riassunto gli elementi più importanti dell'ultimo incontro. Abbiamo ricordato che, già durante la preparazione degli incontri, si sono cristallizzate due correnti d'interesse: da una parte le derive legate all'autorità di maestri che non si sottopongono ad un'osservazione critica del loro operato e creano strutture direttamente o indirettamente autoritarie, e dall'altra il concetto stesso di New Age e la sua importanza come possibile modello di una società alternativa, modello che resta vago, bacino di diverse correnti che non necessariamente si riconoscono come parte di un unico movimento acquariano.

Per alcuni il primo tema ha una grande importanza sul piano personale e si è accennato ad esperienze che hanno lasciato tracce traumatiche.

Si è inoltre menzionato un certo atteggiamento dei gruppi di autocoscienza o terapeutici, in cui si viene colpevolizzati se non si osa sottoporsi a pratiche o entrare in processi che si considerano al di là dei propri limiti del momento. Vigge infatti, in certi ambienti, un modello "eroico", in cui ogni ostacolo è una sfida e in cui i terapeuti o istruttori si deresponsabilizzano rispetto alle conseguenze dei loro atti, dei loro metodi o delle loro suggestioni. Se una pratica non produce i risultati attesi o viene vissuta in modo negativo, è sempre l'allievo a essere messo in discussione, non l'operato del maestro.

Ci sono inoltre situazioni in cui i maestri diventano veri e propri consiglieri che ingeriscono nella vita intima e privata dei loro allievi, ritenendo di sapere cosa è meglio per loro, penalizzando la loro autonomia e fiducia in sé stessi e insinuandosi nella loro coscienza come istanze-guida.

Si è sottolineato che spesso nella New Age le derive sono meno di natura autoritaria, piuttosto conseguenza di un certo diletterismo,

ingenuità e sopravvalutazione delle proprie competenze da parte degli insegnanti.

D'altro canto, il modello orizzontale della New Age prevede la possibilità di un'ampia gamma di sperimentazioni, quindi di apprendere anche dai propri errori, sempreché il meccanismo di feedback fornito dalla propria esperienza personale non venga squalificato dal leader di turno.

Spesso, però, il problema sono gli atavismi (“sommerso coscienziale”) nella psiche dei seguaci o fruitori dell'offerta formativa e/o terapeutica, che vogliono essere guidati e creano loro stessi maestri, che non si sottraggono al loro ruolo e finiscono coll'assumere un'autorità che lede l'atmosfera di ricerca ed esplorazione comune.

Si è fatto l'esempio di Joel Kramer, insegnante di yoga americano (alcuni suoi testi verranno presentati in un numero di AutoRicerca in preparazione<sup>1</sup>), che, non riuscendo a sottrarsi alla pressione dei suoi studenti, desiderosi di riconoscerlo come guru, per lungo tempo ha preferito abbandonare l'insegnamento.

Si è fatto anche l'esempio dell'ambiente di ricerca accademico, dove sono presenti modelli di collaborazione sia atavici sia d'avanguardia (purtroppo ancora oggi rari). Ad esempio, alcuni professori mantengono i loro studenti (intesi qui come dottorandi) in una posizione di sudditanza, mentre altri cercano nei loro studenti dei veri e propri pari, con i quali confrontarsi quando necessario e da cui ricevere nuovi spunti. In altre parole, si riconoscono le differenze in termini di esperienza e competenza, ma si riconosce altresì che la postura interiore del ricercatore lo deve portare, in alcuni casi, a prescindere da esperienza e competenza.

Abbiamo ricordato l'assenza di modelli di critica costruttiva e la mancanza di spazi di confronto e riflessione nell'ambito della ricerca spirituale. Incontri come questi rispondono, per alcuni dei presenti, ad un bisogno reale e sono un piccolo contributo al servizio di

---

<sup>1</sup> Maestri e discepoli, *AutoRicerca* 30, 2025.

un'evoluzione della New Age verso una sua maggiore maturità.

Non si tratta di trasformare spazi come il nostro in luoghi di terapia degli eventuali traumi subiti, benché aprire la parola possa anche significare condividere ferite che non si sono ancora rimarginate e chiedono il sostegno di un gruppo avvertito. Ma per alcuni il processo di elaborazione delle ferite è passato, ciononostante c'è ancora bisogno di condivisione e riflessione critica, perché questa non ha trovato in passato nessuno spazio.

Questo è negli interessi stessi della New Age, che resta un movimento giovane, con un grande potenziale trasformativo ma affetto da molte malattie infantili tipiche dei movimenti che vogliono propagare un paradigma globale che cambia la visione sulla propria vita e sulla società.

Una di queste malattie è senza dubbio il consumismo in termini di offerta di benessere e autocoscienza limitata all'insegnare strumenti per meglio funzionare in una realtà disfunzionale quale è quella della società attuale e raggiungere obiettivi egoici legati all'ottenimento di soddisfazioni immediate, a scapito di un lavoro di più ampio respiro volto alla ricerca di nuovi paradigmi sociali ed economici.

Si è espresso in vari modi l'anelito di contribuire ad una nuova realtà. Ma il concetto di New Age resta per molti ancora vago.

Si è parlato di Internet come esempio di un modello orizzontale di fare rete che all'inizio significava un'alternativa ai canali tradizionali di comunicare e scambiare conoscenze. Ma il modello della rete centralizzato che era stato a suo tempo scelto, ha fatto in modo che le grandi imprese informatiche finissero col trasformare la rete in uno strumento di controllo sociale, dove la libertà è molto condizionata.

A questo proposito, è stato menzionato il libro di Olivier Auber *Anoptikon. Un'esplorazione dell'internet invisibile. Sfuggire alla mano di Darwin* (edizioni FYP, 2019), in cui l'autore spiega che negli anni Novanta è stata sperimentata, in relativa segretezza, un'altra forma di rete. Questa rete avrebbe permesso di mettere in contatto le persone tra loro senza l'intervento di intermediari e senza utilizzare i

loro dati personali. Non avrebbe portato alla creazione degli imperi che conosciamo oggi. Tuttavia, gli operatori delle telecomunicazioni, i governi e tutti i poteri forti l'hanno rifiutata. Così, è stata in buona parte abbandonata la promessa originaria di emancipazione, apertura e condivisione tramite la rete<sup>2</sup>.

La maggior parte delle persone non è consapevole di questa geometria invisibile alla base del Web e del fatto che una geometria differente, paritaria e decentralizzata, avrebbe potuto essere scelta. Questo esempio illustra la presenza di gerarchie nascoste nelle diverse organizzazioni umane che richiedono di essere svelate e trasformate.

Con la New Age è successo, a partire dall'inizio del nuovo millennio, in parte la stessa cosa, benché questo concerna solo quel settore (benessere e offerta formativa) che si è maggiormente diffuso. Ma è anche ciò che l'opinione pubblica percepisce come New Age tout court, ignorando gli aspetti dell'utopia socioeconomica, cioè proprio quegli aspetti che renderebbero la New Age pericolosa per il sistema.

Abbiamo di nuovo ribadito che, per alcuni, il fatto che siamo entrati nell'epoca dell'Acquario è un'evidenza, mentre per altri questa suddivisione in epoche, basata su teorie astrologiche, è discutibile.

Quali modelli di resistenza sociale esistono concretamente per ognuno di noi? Non siamo in chiaro su questo punto.

All'inizio, la congiura acquariana (termine coniato dalla giornalista Marilyn Ferguson nel 1980) era un cambiamento nella coscienza di singoli individui appartenenti ad ogni ambito della società e un conseguente fomentare cambiamenti tramite il proprio nuovo modo di essere, che sarebbe diventato contagioso.

Questa forma soft di indurre cambiamenti nella coscienza collettiva, evitando di diventare manipolatori o vittime sacrificali della disobbedienza sociale (la figura di Julian Assange è stata evocata come esempio), non ha purtroppo portato a grandissimi risultati, forse perché non c'erano abbastanza agenti catalizzatori del

---

<sup>2</sup> Una breve presentazione di questo libro si trova in: *AutoRicerca* 25, 2022.

cambiamento o forse perché tutti diventano corruttibili quando la loro sopravvivenza viene minacciata o, come è avvenuto già negli anni Ottanta, la prospettiva di carriera e ricchezza ha sedotto molti a credere che si potesse avere entrambe le cose: la nuova coscienza, lo status sociale e la prosperità economica.

Siamo tornati a parlare degli atavismi che sono ancora talmente presenti in noi e fanno sì che i nuovi paradigmi vadano a sovrapporsi ad un substrato formato da una mentalità ereditata dal passato e da emozioni profonde non elaborate. Questo substrato è impregnato di automatismi che spingono verso modelli passati di comportamento (il ritorno di correnti destrorse estremiste nella politica internazionale ne sono la prova, come quanto già menzionato, cioè la creazione di maestri – o idoli con i loro fans – da parte di allievi bisognosi di guida).

La responsabilità individuale, il sentirsi parte di una rete in cui ogni elemento è importante e tutto dipende dalle scelte individuali che, in sinergia tra loro, fanno la differenza, è una delle forze della New Age, ma non tutti sono pronti a sentirsi, nel loro quotidiano, co-responsabili di un cambiamento collettivo.

## **Terzo incontro (21 febbraio 2025)**

Dopo una breve meditazione, abbiamo subito estratto a sorte uno dei testi numerati della nostra raccolta. Si trattava di un testo tratto da *Der Matrix Code* di Dieter Broers (2014, Scorpio Verlag).

Il testo affronta il tema della contrapposizione tra una presunta matrice artificiale associata all'ego e una matrice primordiale associata alla nozione di sé o di io autentico.

*La matrice ci lascia perplessi perché è un sistema nascosto, al di là della nostra coscienza diurna. Tuttavia controlla i nostri progetti di vita, i nostri pensieri e sentimenti. La matrice installa una compulsività collettiva di routines di pensiero e istruzioni per l'azione. Pensiamo di sapere cosa è giusto e cosa è sbagliato, cosa è vero e cosa è falso. Ma è*

*possibile oggettivare tutto questo? O è solo una griglia appresa, mediata dalla matrice? E se riuscissimo a decifrare il codice della matrice? E se in questo modo ci sviluppassimo in esseri veramente liberi? [...]*

*Il film "Matrix" ha fornito risposte che dovremmo includere anche nell'attuale dibattito su verità e menzogna, apparenza e realtà.*

*A differenza della matrice artificiale e della matrice della memoria del mondo, la matrice primordiale del Creatore mira alla perfezione. È quindi importante, d'ora in poi, distinguere tra destino e manipolazione, tra matrice artificiale e matrice primordiale. Se volete scoprire chi siete veramente, dovete cercare con costanza la risposta. Non è là fuori, da qualche parte, ma è dentro di voi, indipendente dalla ragione e dalla riflessione. Troverete le risposte giuste quando vi staccherete dai vostri pensieri, che in definitiva non sono mai vostri. Per quanto possa sembrare provocatorio, anche se ci piace pensare che le nostre conquiste mentali siano originali e uniche, lo sono solo in parte. È molto probabile che stiamo semplicemente variando ciò che altri hanno già pensato. In sostanza, ogni pensiero manipolato è come una pillola che si scioglie in bocca e altera la coscienza. Ogni pensiero divide l'esistenza in frammenti e oscura la visione della vera realtà. Ma se vi staccate da tutti i pensieri, sarete con voi stessi, con il vostro sé nella sua magnifica individualità. [...]*

*Ciò che erroneamente crediamo essere il nucleo del nostro io, la forte volontà, l'assertività, l'autoaffermazione sul piano intellettuale, è in definitiva solo un prodotto dei valori e delle opinioni con cui siamo stati plasmati. Il nostro ego è condizionato in modo tale che facciamo fatica a credere che sia un semplice costrutto.*

*In definitiva, non abbiamo bisogno dell'ego. Non esiste al livello dell'essere superiore e delle informazioni della matrice primordiale. È solo un'illusione.*

La prima reazione al testo ha riguardato il tema dell'autenticità. Secondo un dialogante, il testo ci fa sentire fasulli e questo non viene percepito positivamente. Un altro dialogante ha criticato il pregiudizio espresso dal testo secondo cui ogni pensiero oscura la visione della vera realtà, quasi a suggerire che sia auspicabile smettere di pensare. È stata poi fatta la critica che il testo, se da un lato chiede

al lettore di diffidare delle proprie conquiste mentali, dei propri pensieri, allo stesso tempo chiede un'adesione implicita, di stampo fideistico, circa i pensieri in esso espressi, come ad esempio il pensiero necessariamente speculativo che la matrice primordiale del Creatore mirerebbe alla perfezione (anziché, ad esempio, alla complessità).

C'è stata subito una discussione sulla necessità e sulla difficoltà di definire tutti questi concetti. Che differenza c'è, ad esempio, tra "io" e "ego", e come si possono distinguere, da una prospettiva pragmatica? Questa questione ha dato luogo a una lunga discussione. Un contributo ha suggerito che la distinzione tra "io" e "ego" avviene quasi automaticamente quando si manifesta un conflitto interiore; quindi, l'io può essere omologato all'istanza interiore in grado di fare un esame di coscienza. Un altro contributo ha descritto l'ego come un elemento inflazionario, paragonandolo a un pallone gonfiato. È stato inoltre osservato che l'ego separa, mentre l'io distingue. L'ego è stato anche descritto come l'elemento che si sviluppa attraverso il contatto con gli altri, un aspetto immaturo della personalità, oppure qualcosa che emerge dall'istinto di sopravvivenza e si rende autonomo convertendosi in egoismo, oppure l'espressione di una ferita psicologica.

Ci si è chiesti se sia davvero possibile distinguere, a un livello fondamentale, tra "io" e "ego", cioè tra identità autentiche e identità illusorie. Ci si è chiesti se i diversi aggregati psicologici che vivono in noi siano espressioni di identità reali in cerca di integrazione e se esista un elemento di personalità illusoria che maschera l'esistenza di questo ipotetico "mucchio" di io, o ego, che si agitano in noi.

Altro punto di riflessione è la distinzione tra "essere" e "avere". "Siamo" un io o "abbiamo" un io? È stato osservato che non è possibile separare completamente "essere" e "avere", in quanto, in un certo senso, "siamo ciò che abbiamo". Per esempio, per essere finanziariamente ricchi dobbiamo avere molti soldi, per essere intelligenti dobbiamo possedere l'attributo dell'intelligenza e per essere amorevoli dobbiamo avere amore da dare. E ancora: per essere una coscienza individuale dobbiamo possedere una memoria,

ricettacolo delle nostre esperienze e della nostra identità specifica. In tal senso, “essere è avere” ed è importante usare questi concetti con attenzione.

Altro aspetto che è stato discusso è quello della comprensione del concetto di “non-io”, quando si parla di superamento dell’ego, o del concetto di “non-mente”, quando si parla del superamento della mente, ad esempio nelle esperienze trascendentali. Alcuni partecipanti hanno condiviso alcune esperienze cosmiche e oceaniche, altri esperienze extracorporee.

È stato osservato che spesso questi termini “al negativo” sono solo un modo comodo per indicare qualcosa di molto differente rispetto all’esperienza ordinaria. Uno stato di non-mente non può quindi essere inteso come assenza di dimensione cognitiva, ma piuttosto come presenza di una cognizione non ordinaria. Allo stesso modo, “non-io” farebbe riferimento alla sperimentazione di un’individualità straordinaria, non a un’assenza di individualità.

Queste riflessioni hanno poi portato a porsi la seguente domanda: siamo coscienze individuali oppure siamo espressione dell’Uno cosmico? I partecipanti hanno tentato di offrire delle risposte anche personali. Tuttavia, si è notato che l’articolazione tra l’Uno e il Molteplice è spesso compresa in modo troppo semplicistico e sarebbe opportuno chiarire il significato di “essere parte del divino”. “Essere parte” non significa necessariamente “essere separati” e “essere connessi” non significa necessariamente “essere l’equivalente di un’onda del mare”. La coscienza individuale è solo un’illusione? Un “fenomeno di superficie”? Oppure è qualcosa di reale?

Un dialogante ha portato il tema dell’impotenza di fronte al balletto di tutte queste parti che si agitano dentro e fuori di noi, e al conflitto apparente tra “io grande” e “io piccolo”. Siamo osservatori di questa danza paradossale? E in quanto osservatori, siamo impotenti? Dio stesso è impotente, nel senso che ha lasciato ogni potere (ad esempio di scelta) alle sue creature, per usare un’immagine cristiana?

Questa prima discussione, che è partita da un testo per evolvere liberamente intorno a temi molto forti, quali il concetto di identità e il

rapporto con il Divino, è stata percepita dal gruppo come soddisfacente e fonte di ispirazione. Potremo quindi continuare con questo formato ed esplorare altre tematiche durante i prossimi incontri.

## **Quarto incontro (28 febbraio 2025)**

Abbiamo iniziato l'incontro con una meditazione guidata da P., ispirata agli insegnamenti sulla guarigione spirituale di Bruno Gröning (lasciar andare tutto il male che è in noi, aprirsi a ricevere energia per riportare il corpo in grado di guarirsi, allineamento a qualità spirituali).

Abbiamo constatato che la mente critica spesso interferisce nelle meditazioni guidate quando incontra termini, formulazioni o processi che suscitano perplessità o resistenze perché poco plausibili o considerati erronei.

Il contenuto semantico non può mai essere ignorato o sottovalutato.

È iniziata una discussione sul concetto del lasciar andare, considerato ambiguo. Per alcuni è un'espressione che invita ad aprirsi ad una fluidità, quasi una formula che predispone a non trattenere nulla che potrebbe essere pronto a trasformarsi, quindi una rinuncia alle cristallizzazioni. Per altri è un'ingiunzione a consegnare parti problematiche di sé, delle quali potrebbe essere un errore separarsi. Forse i dolori che sentiamo non dobbiamo lasciarli andare ma guarirli con le nostre forze o perlomeno prima elaborarli interiormente e comprendere il possibile messaggio di crescita che veicolano.

Da qui siamo passati al tema dell'affido fideista. Per alcuni l'affidarsi completamente ad un'intelligenza superiore, intesa come il Divino, è una condizione indispensabile per fare l'esperienza di una guarigione spirituale. Per altri questo affidamento, inteso come un'apertura indiscriminata del proprio campo energetico, potrebbe essere pericoloso in circostanze in cui l'ambiente non è sicuro e ci potrebbero essere interferenze astrali che non vengono percepite dai partecipanti, tutti presi dal desiderio di essere immersi in un'energia trascendente.

Nelle meditazioni guidate spesso si incontrano raccomandazioni a conformarsi ad un comportamento idealizzato, ad esempio: vivere nella gioia, non prendere nulla personalmente, che, oltre che farci sentire inadeguati, e quindi promuovere possibili conflitti interiori, implicano che queste caratteristiche siano prerequisiti per la guarigione.

Siamo quindi tornati a discutere sulle guarigioni miracolose. Nelle guarigioni carismatiche che inducono reali remissioni spontanee, chi guarisce? Si tratta di impulsi che mettono in moto processi di autoguarigione del malato o si tratta di un'energia trascendente (esseri extracorporei o sorgente divina) che penetra nel malato per guarirlo?

Dobbiamo inoltre distinguere tra le guarigioni energetiche e quelle esclusivamente spirituali, nelle quali non avviene alcuna trasmissione rilevabile di energia. Il tema è stato sfiorato ma non (ancora) approfondito.

Negli ambiti in cui vengono facilitate le guarigioni spirituali, le credenze del gruppo fungono da filtro e possono diventare condizionanti, perché la persona che fa l'esperienza di una guarigione può essere indotta ad identificarsi troppo con il gruppo che ha reso possibile l'esperienza miracolosa, il quale potrebbe assumere indirettamente un potere o un'influenza sulla vita della persona.

L'abbandono totale ad un potere trascendente non è vissuto da tutti come qualcosa di auspicabile. In alcuni ci sono prudenza, diffidenza o paura. Affidarsi a Dio potrebbe essere un atto di sottomissione, se Dio non è visto come il proprio sé autentico ma come un'istanza che soverchia l'io.

Tutti sono comunque d'accordo nel considerarsi in relazione con una totalità, che da alcuni è vista come possibilmente equanime. Ma il concetto cristiano del *summum bonum* non fa l'unanimità.

Siamo poi tornati a parlare dell'insegnamento di Bruno Gröning, in cui la guarigione spirituale è facilitata se si ristabilisce una connessione istintuale con l'energia vitale, che ricarica il corpo e lo rigenera.

Siamo quindi passati alle nostre esperienze di connessione con il Divino. Per alcuni questo può essere omologato all'aprirsi al mistero

della conoscenza di ciò che essenzialmente siamo (“cosa siamo”, prima ancora di “chi siamo”). Per un partecipante, un’esperienza fondatrice è stata l’inequivocabile sensazione di esistere come essere consapevole e autosupportato, indipendente dal corpo, quindi la realizzazione della propria coscienza come istanza assoluta dell’essere. In un altro caso è stata la sensazione della Presenza Divina come certezza che permea l’esistenza, della quale è impossibile prescindere e che viene identificata come un substrato onnipresente di amore onnicomprensivo. Per un altro è stato il percepire il contatto con la vita come un sostegno nei momenti di crisi.

Ci siamo chiesti se la fiducia primaria nella vita o nel divino sia una consapevolezza che emerge dall’interiore o un’esperienza che proviene dal di fuori. Abbiamo concluso che è entrambe le cose.

Per alcuni l’atto di affidarsi al divino diventa un atto che può anche togliere fiducia nei confronti di sé stessi. L’“io sono” è qualcosa che non può essere tolto e costituisce un fondamento più affidabile che l’atto di rinuncia a un sé autonomo o una resa totale al divino.

## **Quinto incontro (7 marzo 2025)**

Abbiamo iniziato l’incontro con una pratica guidata da M., che ha proposto di esplorare le tre mobilitazioni di base dell’energia: esteriorizzazione, assorbimento e circolazione interna. Ne è emersa una breve discussione.

Un partecipante ha avvertito fastidio alla testa e ha riscontrato difficoltà a spostare l’energia in eccesso verso il basso. È stato spiegato che le energie sottili non sempre risultano facili da muovere e che, a seconda dei momenti, possono risultare più o meno fluide. Un altro partecipante ha condiviso la sua frustrazione nel non riuscire a percepire tali flussi di energia, sebbene, in alcune occasioni, cercando di inviarla a delle persone, queste la percepivano chiaramente arrivare a destinazione. La discussione è proseguita evocando le difficoltà tipiche delle pratiche energetiche nel distinguere tra immaginazione e movimento reale. Se l’immaginazione può talvolta essere d’aiuto,

nella pratica è necessario comprendere che immaginare di muovere un'energia non significa muoverla realmente, così come immaginare di muovere un braccio fisico non significa muoverlo realmente.

Si è parlato anche del fatto che, siccome le energie sottili attivano anche il corpo fisico, non sempre è chiaro cosa sia fisico e cosa sia extrafisico in un'attivazione energetica.

Le energie sottili seguono il focus della coscienza: quando, per esempio, le muoviamo lungo il corpo, attivano anche il sistema nervoso, il flusso sanguigno, ecc. Imparare a distinguere, col tempo, i segnali fisici da quelli extrafisici è parte della pratica. Anche la respirazione profonda e il rilassamento del corpo sono di aiuto in questo. Il tema non è stato approfondito, ma la breve discussione ha dimostrato che la “percezione sottile” – come apprendere e come verificarne l'accuratezza – è un tema cruciale quando si parla di terapie e in generale di esperienze che coinvolgono i corpi sottili.

Dopo questa discussione preliminare, è stato letto un testo di Joel Kramer & Diana Alstad, tratto da *The Guru Papers – Masks of Authoritarian Power* (North Atlantic Books, 1993). Il tema centrale di questo testo è la resa (abbandono, affidamento, sottomissione) al guru, inteso come presunta espressione umana del divino sulla terra<sup>3</sup>.

*Abbandonarsi a un guru porta a un'immediata intimità con tutte le persone che condividono gli stessi valori. In un mondo in cui i valori tradizionali si stanno sgretolando e in cui si diffondono modi di relazionarsi sempre più fragili ed edonistici, molte persone si sentono sole e disconnesse. L'accettazione da parte di un gruppo e l'identificazione in esso producono un allentamento dei confini della persona. Questa apertura arricchisce emotivamente la propria vita, portando scopo, significato e speranza. Non c'è da stupirsi, quindi, se chi si unisce a questi gruppi dica poi di stare molto meglio. Tuttavia, questo legame che si forma, in modo rapido e unidimensionale, si basa esclusivamente su un'ideologia condivisa. Per quanto possa sembrare*

---

<sup>3</sup> La traduzione in italiano di dieci capitoli tratti da quest'opera è disponibile su *AutoRicerca* 30, 2025.

*intenso e rassicurante, non appena si esce dall'ovile, scompare con la stessa rapidità con cui si era formato.*

*La resa è il collante che unisce guru e discepolo. Essere il discepolo di un guru è la migliore approssimazione (escludendo gli istituti psichiatrici) di quella condizione molto speciale che si è vissuta nella prima infanzia. La resa è un percorso che permette ai discepoli di rivivere, almeno in parte, l'innocenza senza conflitti che è all'origine delle loro ataviche nostalgie. Tra queste, forse la più importante è la sensazione di essere nuovamente completamente accuditi. Arrendersi a qualsiasi autorità porta in certa misura a questo risultato, ma con un guru si raggiungono vette molto più elevate. Il guru alimenta questa sensazione facendo sapere che tutti coloro che lo seguono sono e saranno costantemente protetti. Per il discepolo è come essere protetti da Dio stesso.*

*Questo stato di dipendenza soddisfa anche altri desideri legati all'infanzia. Ad esempio, si sperimenta nuovamente di essere al centro dell'universo. Naturalmente, non direttamente al centro, poiché è il guru a occupare quella posizione, ma diciamo che ci si sente più vicini al centro di quanto si potesse mai immaginare. Il guru si presenta anche con l'immagine di un genitore totalmente accogliente, quel genitore che non si è mai avuto ma che si è sempre desiderato. I discepoli credono, quindi, di essere amati incondizionatamente, anche se tale amore è condizionato alla loro continua devozione al guru. I discepoli che si affidano in questo modo sentono di aver rinunciato al loro passato e non temono, almeno consciamente, il loro futuro. Inoltre, si sentono più potenti perché credono che il guru e il gruppo siano destinati a influenzare notevolmente il mondo. Sentirsi totalmente accuditi e accettati, al centro dell'universo, potenti e apparentemente senza paura del futuro sono tutti risultati che vengono ottenuti al prezzo di dover cedere il proprio potere a un'altra persona, rimanendo essenzialmente nella condizione di bambini.*

È stato subito notato che esiste un legame con la discussione della settimana precedente, nella quale si è altresì parlato di “arrendersi al divino”, ma come esperienza unicamente interiore, priva di intermediari esterni.

Dopo la lettura, la discussione ha toccato numerosi punti. Si è

subito osservato che la resa può avvenire a diversi livelli e che è sempre necessario fare delle distinzioni. Quando si parla di resa o di abbandono, di cosa si sta parlando? Dell'abbandono dell'ego, dell'io? L'abbandono è allora ciò che rende possibile il percorso, così come l'arrendersi a Dio (vedi discussione della settimana precedente) rende possibile la guarigione?

Il problema è riuscire a distinguere il guru inteso come istanza impersonale, priva di connotazioni individuali, in grado di risvegliare il divino interiore in chi lo segue (sul modello induista, in cui il guru è tradizionalmente visto come una figura che ha trasceso il piano dell'identità individuale per diventare un puro intermediario tra il discepolo e il Divino), dal guru inteso come figura di autorità, individuo che si reputa spiritualmente o intellettualmente superiore, per questo degno di completa fiducia. Ci si è chiesti su quali basi le persone credano di essere in grado di identificare un autentico maestro e perché non si ritengano in grado di proseguire un cammino spirituale in modo autonomo, lasciando dietro di sé la dipendenza da un maestro che ha già svolto la sua funzione pedagogica.

Qualcuno ha pensato che il testo di Joel e Diana ponga troppo l'accento sulla dipendenza nei confronti del guru come figura che soddisfa complessi legati all'infanzia. D'altro canto, il mancato sviluppo della personalità adulta è un problema estremamente diffuso nelle società ed è una delle cause delle nevrosi. Molti si rivolgono a un guru nella speranza di ricevere il riconoscimento e la protezione di cui hanno bisogno, altri cercano un sostegno affidabile per evitare il disorientamento. Cercano quindi un genitore che possa dare loro delle regole e delle direttive positive.

Questo ha portato a discutere il tema del transfert e del controtransfert. In ambito psicoterapeutico, il problema del transfert del paziente è ben compreso come fase temporanea, per certi versi inevitabile, della terapia; tuttavia, un bravo psicoterapeuta è attento a non esacerbarlo e cerca sempre di superarlo il prima possibile. Anche il controtransfert è oggetto di grande attenzione nella pratica psicoterapeutica. In tal senso, sebbene lo psicoterapeuta

si trovi, come il guru, ad affrontare il problema di trovarsi all'interno della relazione di aiuto in una posizione in grado di alimentare una dipendenza disfunzionale, quantomeno ne è consapevole e cerca di evitarlo. Il guru, invece, cerca di enfatizzare la dipendenza verso la sua persona, poiché ritiene che tramite lui avvenga l'illuminazione; quindi, è sempre giustificato quando accresce anziché allenta il legame con il seguace o il discepolo.

Un partecipante ha condiviso di aver riconosciuto nel testo dinamiche simili a quelle vissute dal fratello quando entrò a far parte di un gruppo di tradizione sufista.

Un altro partecipante, che ha avuto una relazione maestro-discepolo estremamente costruttiva e luminosa, si è chiesto se è stato fortunato. In questo caso si trattava di un maestro zen. È stato osservato che c'è una grande differenza tra l'insegnamento zen occidentalizzato e lo zen tradizionale vissuto in certi templi, ad esempio in Giappone, dove i monaci sono estremamente sottomessi al loro maestro, lo servono e lo riveriscono.

È stato fatto un accostamento tra la figura del guru e personaggi come Jean-Paul Sartre. Sartre non insegnava una dottrina mistica, ma la sua influenza – proprio perché affrontava questioni di senso, libertà, esistenza autentica e impegno politico – assumeva una qualità “guruistica”, capace di influenzare profondamente la vita delle persone. In generale, è stata sottolineata l'importanza di evitare che le persone sviluppino una dipendenza emozionale nei confronti di un leader. Nel caso del *maître à penser*, lo stuolo dei seguaci adotta la sua stessa filosofia e solo una minoranza sviluppa un pensiero autonomo, che porta avanti e mette in discussione il pensiero del maestro. Gli altri lo ripetono pedissequamente e a volte si identificano narcisisticamente con esso.

La conversazione si è poi ulteriormente sviluppata considerando la differenza tra guru e leader nel contesto New Age. Un partecipante ha raccontato che stava seguendo proprio in quei giorni l'evento “Flow summit” (una serie di interviste e conferenze di esponenti della New Age soprattutto americani e tedeschi, trasmesse online per

undici giorni). Durante la discussione si è parlato della dimensione commerciale, che, sebbene ci sia un moderato culto della personalità nei confronti dei leader che promuovono le loro pratiche e i loro prodotti, sembra meno insidiosa in termini di rapporti potenzialmente disfunzionali. Soprattutto perché molti trasmettono le loro tecniche e insegnamenti online e non esiste, se non raramente, un rapporto diretto maestro-allievo.

C'è infatti un'enorme quantità di leader, tutti speciali, ma in qualche modo tutti riuniti assieme "sotto un unico cielo" e tutti che si tengono il gioco ed evitano di mettersi vicendevolmente in discussione. Ognuno, potremmo dire, vende il suo prodotto, senza mai parlare di quello degli altri, o, se capita, solo in modo positivo. È stato considerato che questa assenza di confronto tra i diversi personaggi non va necessariamente vista in modo negativo. L'idea sottostante potrebbe essere quella di non fomentare le polarità. Nondimeno, come discusso negli incontri precedenti, questa mancanza di dialettica critico-costruttiva non è ovviamente favorevole all'avanzamento della conoscenza.

È stato osservato che la dipendenza esclusiva nei confronti del guru potrebbe essere sostituita, in questo caso, da una dipendenza più ad ampio spettro, legata alla frequentazione di questa tipologia di ambienti, passando da un corso all'altro, senza mai approfondire nulla. Si potrebbe dire che ciò è espressione di un tratto adolescenziale della personalità, che vuole provare tutto, ma che non ha ancora la capacità di affrontare le difficoltà emotive legate all'approfondimento di una pratica o disciplina. Il rischio è quello della dispersione.

Dopo questa parentesi sulla dimensione "luna park" della New Age, il gruppo è tornato a discutere di relazioni più problematiche attorno a uno specifico leader spirituale. È stato menzionato il fatto che non sempre siamo in grado di vedere l'ombra, che ci sono meccanismi che invalidano il sentire e che tali meccanismi sono spesso attivi in certi gruppi, ad esempio tramite la squalifica di certe percezioni quando non sposano il credo del gruppo e in qualche

modo lo rimettono in questione.

Infine, è stato evocato il tema del narcisismo latente che può emergere quando una persona è al centro di attenzioni e adorazioni. Il narcisismo può anche usare la maschera del “dovere morale”, del sentirsi investiti di una missione importante della quale si è totalmente convinti. In questo contesto è stato sottolineato il meccanismo per cui il leader assorbe l'energia adorante del gruppo, che si trasforma in lui in inflazione egoica. In tal senso, anche il leader/guru diventa vittima di un meccanismo disfunzionale che ha direttamente o indirettamente contribuito a creare.

È stato fatto l'esempio di Louise Hay, una persona adorata da tanti che però, apparentemente, non è entrata in questi meccanismi, limitandosi ad offrire un metodo riduttivo ma di facile comprensione e apprendimento che ha aiutato molte persone.

Il Reiki è un altro esempio che è stato fatto. In questo caso l'approccio è più problematico, dal momento che molti si sono arricchiti trasmettendo un metodo piuttosto blando, basato su una semplice pranoterapia alla quale veniva aggiunta la misteriosa trasmissione di simboli dalla natura ambigua. All'inizio, venivano richieste somme esorbitanti per accedere ai diversi livelli della pratica. Successivamente, per motivi commerciali, il Reiki si è democratizzato, ma si è col tempo osservato che la pratica presenta dei problemi, in quanto espone le persone a energie non sempre pulite e chi pratica non ha assolutamente il controllo di cosa realmente stia canalizzando.

Parlando del Reiki, è stata menzionata anche la pranoterapia più tradizionale. Siamo tornati a parlare brevemente della figura di Bruno Gröning, che era principalmente un guaritore di tipo energetico, dotato di un enorme talento probabilmente innato, ma che dava al suo operato un significato esclusivamente spirituale (guarigione prodotta dalla forza divina e possibile anche senza il suo intervento, tramite il totale affidamento a tale forza).

## Sesto incontro (14 marzo 2025)

L'incontro è iniziato con una meditazione proposta da F.: 10 minuti di *neuro-somatic mindfulness*, pratica incentrata sull'osservazione delle sensazioni interiori.

La pratica è stata considerata rilassante. È stato notato che la percezione interiore di punti di tensione o aree di disagio attiva automaticamente l'energia del sistema, che inizia a circolare e a modificare la percezione.

Siamo quindi passati alla nostra raccolta di testi. È stato sorteggiato un testo tratto da una canalizzazione di Eva Pierrakos, avvenuta nel dicembre del 1968 (lezione No. 168). È stata data una brevissima introduzione al contesto del testo: messaggi di un'entità che si autodefiniva *The Guide* (la Guida) e trasmetteva insegnamenti di natura metafisica e cosmologica per lo più finalizzati alla guarigione psicologica e che hanno dato avvio alla creazione di un percorso terapeutico chiamato *The Pathwork* (il Sentiero).

*Nel centro stesso della personalità umana esiste una potente massa di energia bianca e incandescente. È un fuoco costante che ribolle ed esplode continuamente al suo interno. Ogni piccola esplosione moltiplica la massa, espellendo granelli della stessa sostanza ed energia. Quando questo fondamentale processo creativo è libero e armonioso, il continuum infinito di energia si diffonde e inonda di gioia e benessere. Il flusso costante si diffonde e si espande, pur rimanendo contenuto in sé stesso.*

*Non c'è caos in questo processo.*

*Ovunque appaia questa massa di energia creativa, essa porta nell'organismo l'essenza e la natura stessa della sostanza creativa. Come ho detto, è pura gioia e benessere.*

*Ma non è tutto. Trattandosi di una massa divina, deve contenere coscienza del più alto ordine. Ogni nucleo che ribolle e si espande è un nucleo di coscienza con infiniti potenziali di saggezza, talento, creatività, cioè risorse di ogni possibilità concepibile. In questa*

*coscienza esistono infinite modalità di espressione di sé, di beatitudine, di piacere supremo e di nuove iniziative stimolanti, in uno stato di pace e sicurezza. Nessuna parola può renderle lontanamente giustizia. Ogni nucleo contiene tutto ciò che è mai stato e che mai potrà essere. Se queste parole vengono veramente comprese nel loro significato di vasta portata e vengono prese alla lettera, come deve essere, nulla potrà mai apparire senza speranza per un essere umano infelice.*

*La combinazione di coscienza ed energia è veramente onnipotente. È l'onnipotenza correttamente attribuita a Dio e mal interpretata dall'infante che ha una conoscenza interiore della sua onnipotenza intrinseca e ne abusa. L'abuso si verifica quando l'onnipotenza viene messa al servizio della volontà del piccolo ego. Quest'ultimo deve essere superato per trovare il nucleo divino proprio dell'essere umano, dove la vera onnipotenza regna suprema. Come ho detto, il movimento verso il centro è un processo infinito. Non c'è sosta, non c'è risultato finale. È sempre nuovo: si espandono gli orizzonti, le possibilità dell'essere e le espressioni del sé.*

*In questa moltitudine di possibilità creative la noia è impossibile, così come la stanchezza, poiché la fatica è solo il risultato delle forze messe in moto dal tentativo di allontanarsi dal centro. Questo stato meraviglioso non può essere espresso a parole. Dovete anche immaginare che questo stato non conosce alcun tipo di paura, poiché si sa assolutamente che non c'è mai fine alla vita, ma solo scelte maggiori e migliori. Questa non è un'illusione, amici miei. È la realtà della vita interiore dell'essere creativo. Quando l'individuo sa che tutto il bene può essere ottenuto e non deve mai finire, a condizione che venga incessantemente scelto, si realizza l'assenza di paura.*

*Invece l'altra direzione, lontano dal centro, non è infinita. Più l'individuo si muove in questa direzione, più si dispera. Non solo perché è la strada sbagliata, quella che porta alla distruttività e all'infelicità, ma anche perché teme la propria fine. La fine è temuta solo quando si percorre la strada sbagliata. Quando gli esseri umani prendono la strada sbagliata, credono che l'esistenza e ogni speranza di beatitudine finiranno per sempre. Tutti gli esseri umani desiderano la realizzazione della loro natura intrinseca, che è questa beatitudine. Quando la realizzazione sembra allontanarsi sempre di più, credono che non ci sia altra speranza o soluzione in vista. In questo senso, la*

*percezione di una fine non è corretta; ma è corretta la percezione che esiste un limite nella direzione di allontanamento dal centro. Si deve arrivare a un punto di rottura, a un crollo, perché questa direzione porta a una trappola da cui non c'è via d'uscita. Visto in quest'ottica, è una benedizione arrivare al punto di rottura. Solo quando si è raggiunto il punto di rottura si può trovare l'altra direzione. Solo quando l'individuo riconosce: "Sono in uno stato da cui non c'è via d'uscita; la strada è sbagliata", può trovare l'altra strada, e non altrimenti".*

Il testo è parso a tutti i partecipanti che si sono espressi confuso e irto di espressioni ambigue. Il centro interiore di ogni essere vi è rappresentato come un fuoco incandescente in costante attività creativa, che genera un benessere pervasivo. Il separarsi da questa fonte interiore avviene nel momento in cui ci si identifica con il proprio ego. Questo provoca da una parte l'inflazione egoica, che crede di possedere la fonte dell'incessante creazione, e dall'altra un movimento di allontanamento, che è però limitato nel tempo e nello spazio e prima o poi deve cessare perché si rivela una trappola.

Le linee generali del concetto risultano comprensibili, ma è stata criticata la confusione di livelli, il linguaggio carente che porta avanti una speculazione, l'uso di metafore iperdinamiche, che danno al testo un'energia caotica, a detta di alcuni inadeguata alla tematica di fondo (il rapporto tra la sorgente creatrice e l'ego immaturo). Sono stati riscontrati errori espositivi tra potenzialità e attualità.

C'è chi ha definito l'energia del testo uraniana, quindi elettrica e difficile da contenere.

La discussione della serata è stata molto incentrata su questioni metafisiche e si è rivelata più complessa e astratta delle volte precedenti. C'è da supporre che il tenore del testo abbia influenzato l'energia del gruppo.

Rispetto agli incontri precedenti, il sentire del gruppo ha abbracciato maggiormente quella dimensione intuitiva che funge da stimolo a riflessioni profonde, favorendo la nascita di possibili comprensioni e speculazioni che coinvolgono attivamente il piano intellettuale.

Per alcuni, il bisogno che si è manifestato di analizzare anche razionalmente certe questioni metafisiche, è stato percepito come una perdita di contatto con il sentire, inteso come percezione delle dinamiche psichiche all'interno del gruppo e dei movimenti dell'energia psicofisica. Questo sentire può essere verbalizzato, ma essenzialmente resta una percezione composita, in cui partecipano le quattro funzioni (pensiero, emozione, intuizione, sensazione). L'intelletto, in questo processo, è coinvolto come testimone che osserva e dà senso a ciò che emerge, piuttosto che come forza trainante.

La conversazione si è concentrata fortemente su speculazioni legate alle proprie concezioni intorno allo scopo della creazione, alla sua struttura, all'esistenza o meno di un'anima e altri temi cruciali, che toccano la visione della realtà di ognuno di noi e di cui così raramente si discute. È quindi stato molto positivo tematizzarle. Ciononostante, l'energia del gruppo è apparsa ad alcuni più instabile che non negli altri incontri.

Nelle conversazioni si è spesso usato i termini "anima" e "coscienza individuale" come dei sinonimi. Tuttavia, questi termini andrebbero meglio disambiguati, in quanto solitamente vengono usati con accezioni differenti. Ad esempio, l'anima viene spesso descritta come riflesso individualizzato dello spirito, cioè di una realtà eterna, universale e sovraindividuale. La coscienza individuale, invece, viene spesso intesa in senso più "locale", come manifestazione dell'anima nel tempo e nello spazio. Ma non è così ovunque.

Per tornare al testo, qualcuno si è chiesto se la ragione del contenuto confuso, in un caso come questo, in cui altre *lectures* dello stesso canale sono invece molto chiare ed eloquenti (perlomeno a detta dei due partecipanti che già conoscono il Pathwork), sia da cercarsi nelle condizioni psicofisiche del canale (Eva Pierrakos) al momento della trasmissione o da *défaillances* della fonte extracorporea, supponendo che si tratti di un'entità autonoma e non del cosiddetto sé superiore del canale. Questo è naturalmente un punto centrale ogni volta che si è confrontati con messaggi canalizzati.

Qui le opinioni dei partecipanti sono discordanti: alcuni

considerano come fenomeni reali (cioè non allucinatori) le canalizzazioni, che sono sì provenienti da altre dimensioni ma non necessariamente da entità individuali (o gruppi di entità, come è spesso il caso, cioè coscienze di gruppo). Il fatto che la fonte dei messaggi si presenti con un nome e con un'identità più o meno precisa potrebbe dipendere dal bisogno umano di immaginare un dialogo personale con un altro essere. Altri invece propendono per l'ipotesi che ci siano realmente esseri che, pur non essendo incarnati, mantengono un'individualità separata.

Per alcuni, al di là della IV dimensione (il cosiddetto astrale), è impossibile parlare di identità autonome, per altri invece lo scopo evolutivo dell'essere umano è proprio quello di costruire un nucleo individuale che permane anche dopo la morte e passa ad ulteriori stadi evolutivi (o ritorna ad incarnarsi).

Da qui siamo partiti a riflettere su cosa sia l'anima. Si sono cristallizzate due posizioni: una che vede l'anima come un costellarsi di contenuti provenienti da una matrice sovraindividuale, che durano un'incarnazione, evolvono e, al momento della morte, i passi evolutivi vanno a fondersi nel campo collettivo e contribuiscono alla crescita della sua coscienza globale. Secondo questa visione, il cosiddetto corpo astrale, che da alcuni viene visto come l'involucro che contiene le memorie dell'anima, non sarebbe un veicolo individuale dotato di una memoria integrale, relativa alle esperienze di una singola coscienza/anima nel corso di un cammino multimillenario di evoluzione ma piuttosto un'emanazione temporanea di una matrice sostanzialmente transpersonale. Secondo questa visione, le cosiddette vite passate, talvolta ricordate dalle persone, non sarebbero attribuibili in modo esclusivo alla "continuità di coscienza" di una singola anima, ma apparterrebbero a un campo esperienziale genuinamente transpersonale.

L'altra posizione vede invece l'anima come una vibrazione unica e inequivocabile, che permane identica da una vita all'altra e, forse, è eterna. Sul tema dell'eternità, è stata altresì evocata la possibilità che la coscienza individuale emerga dall'incontro tra la coscienza

universale e le strutture materico-energetiche locali che si creano nel corso dell'evoluzione della realtà manifesta. Secondo questa prospettiva, il grado di permanenza temporale di una coscienza individuale sarebbe direttamente proporzionale al grado di resilienza dei veicoli di manifestazione che essa, nel corso dei millenni, è stata in grado di abitare ed evolvere.

Ci siamo inoltre chiesti se veramente si possa identificare il sé come un'energia incessantemente creativa, come suggerisce il nostro testo. La vita sembra piuttosto composta da fasi cicliche di creazione, conservazione e distruzione. Se la prima fase fosse perenne e l'energia creativa in costante espansione, questo genererebbe uno squilibrio e l'impossibilità di creare strutture e complessità.

Siamo poi passati al tema del libero arbitrio e della capacità di libera scelta. I due concetti non sono equivalenti: il libero arbitrio è la capacità di decidere autonomamente, presupponendo l'assenza assoluta di condizionamenti filosofici, morali o metafisici. La libera scelta, invece, indica semplicemente la possibilità di selezionare fra diverse opzioni disponibili, anche se già condizionate o limitate dal contesto. Il libero arbitrio necessita della libera scelta, ma non l'inverso. Questa distinzione non è stata però fatta nel corso della serata e questi due concetti sono stati usati come sinonimi.

Anche in questo caso, le opinioni erano discordanti. Se per alcuni il libero arbitrio è molto limitato, dato che siamo per gran parte prigionieri di condizionamenti inconsci e culturali molto forti, per altri un io che non può liberamente scegliere non può essere una creatura divina, quindi la nostra possibilità di scelta è sempre mantenuta, prescindendo dalle contingenze. Esistono condizionamenti ma nessun determinismo.

È stato osservato che tra gli attributi fondamentali della coscienza individuale ci sarebbero, per l'appunto, il libero arbitrio e la memoria.

Apparentemente, possiamo scegliere qualcosa anche se è contrario alla nostra essenza interiore. D'altro canto, questo significherebbe scegliere contro sé stessi e perdere la propria libertà creativa, che è legata alla nostra essenza. Questa posizione si avvicina

al cristianesimo, che afferma che scegliere il peccato significa consegnarsi in una prigionia che aliena dal rapporto diretto con il divino che è la fonte di ogni libertà. D'altra parte, la libera scelta è a sua volta un ingrediente importante della creatività, quindi non è così chiaro se, quando ci muoviamo *nell'altra direzione, lontano dal centro*, per usare le stesse parole del testo della Pierrakos, stiamo davvero allontanandoci dal divino. Infatti, da una prospettiva globale, questi movimenti di allontanamento dall'origine potrebbero essere parte integrante del modo in cui funziona il cosmo.

Ad un certo punto è emersa la domanda: Quanto possiamo fidarci di noi stessi? Una partecipante afferma di aver raggiunto lo stadio in cui è certa che non si ingannerà più, affermazione per certi versi sorprendente. Per gli altri la cosa non sembra essere per nulla scontata.

Nel testo di Eva Pierrakos, chi si allontana dal proprio nucleo interiore o lo fraintende, soffrirà prima o poi stanchezza, noia e paura. Ci siamo chiesti se veramente queste manifestazioni siano sempre sintomi di un conflitto interiore tra ciò che intimamente siamo e ciò che crediamo di essere o volere. Di nuovo ci siamo accorti che c'è una confusione di livelli. Infatti noia e paura possono essere ricondotte ad una difficoltà di venire a termini con la realtà o ad altri fattori come il bisogno di cambiamento. Ma questo non significa indirettamente anche un non essere collegati con il nostro nucleo divino? Naturalmente l'energia non è sempre espressa nella stessa forma e questo non significa che non possiamo avere fasi di attività ridotta. La questione – e questo ci riporta a quanto discusso in precedenza – è se siamo o no in un costante processo di creazione. Ciò che tutto il tempo sentiamo e pensiamo sono in fondo creazioni (nostre?). Quindi possiamo sempre scegliere cosa provare e cosa pensare? Il tema non è stato (ancora) approfondito, ma presumibilmente tornerà nei prossimi incontri.

Abbiamo continuato nelle nostre esplorazioni metafisiche e ci siamo posti domande come: la coscienza è una o molteplice? Le coscienze individuali sono strutture di memorie? Qual è lo scopo della creazione? Come ci immaginiamo la matrice dalla quale

promana la creazione? In altri termini: come ci immaginiamo il processo creativo?

Alcuni hanno espresso le loro ipotesi, è stata sottolineata l'importanza di non confondere il livello del manifesto dal livello dell'immanifesto, e su queste note, l'incontro si è concluso.

***Nota a posteriori di F:*** Ho percepito (ma solo dopo essere tornata a casa) che qualcosa non sta funzionando... Ci stiamo allontanando dallo scopo degli incontri, o meglio stiamo eccessivamente dando spazio ad argomenti naturalmente interessanti ma non quanto i nostri processi interiori legati al tema “luci e ombre sul cammino psicospirituale”. Perché sta avvenendo questo? Perché non ci stiamo mettendo abbastanza in gioco, credo... A questo punto mi chiedo se il testo di Eva, alla fin fine, non sia stato un catalizzatore che ha portato in superficie un problema latente nel gruppo. Pensandoci bene, è proprio quello che promuove il *Pathwork: healing the shadow*... Forse *The Guide* è stato inavvertitamente evocato...

***Nota a posteriori di M.*** (dopo aver letto l'osservazione di F.): È sicuramente vero che la discussione, nel corso del sesto incontro del gruppo, è stata più filosofica e speculativa, quindi meno in contatto con i processi interiori dei presenti. Tuttavia, non ritengo che questo sia un problema di per sé, cioè un allontanamento dallo scopo degli incontri, ma un aspetto che può manifestarsi nel corso di una serata di dialogo di questo tipo. Permettere di riflettere sulla propria concezione del mondo e di renderla manifesta è importante nel percorso di chiarificazione, perché consente di osservare le credenze infondate a cui si aderisce acriticamente, per cultura, per abitudine o perché non si è mai riflettuto più in profondità. Secondo me, il contenuto del testo che abbiamo letto richiedeva ai partecipanti di fare questo esercizio di analisi critica, che in un certo senso si è manifestato in modo naturale. Osservare che ci sono visioni molto differenti tra i partecipanti sugli aspetti universali del reale è molto importante. Questo ci permette, per esempio, di renderci conto che

il nostro modo di comprendere la totalità è molto soggettivo. Quindi, pur riconoscendo la pertinenza dell'osservazione di F., ritengo che la discussione sia rimasta nei "confini" del lavoro, che prevede sia l'esplorazione critica sia l'ascolto rispettoso dei vissuti dei partecipanti, quando tali vissuti si manifestano in modo spontaneo.

## Settimo incontro (21 marzo 2025)

M. ha proposto il consueto momento di pratica prima del dialogo: per circa dieci minuti è stato suggerito ai partecipanti di portare attenzione sul respiro, rendendolo sonoro tramite una chiusura parziale della glottide (come quando ci si schiarisce la voce o si parla sottovoce), in modo da percepire il passaggio dell'aria che entra ed esce all'attaccatura del palato, producendo un caratteristico suono sibilante, simile alla risacca del mare (come nell'*ujjay pranayama*<sup>4</sup>).

Prima della pratica, è stato ricordato che quel giorno era l'inizio dell'anno astrologico e che l'energia del "campo di coscienza collettivo" in questi mesi può risultare iperdinamica e difficile da vivere per via di collocazioni e aspetti planetari eccezionali. Questo sembra essere particolarmente vero per quelle persone con una luna dominante nel loro tema natale e che sono particolarmente sensibili alle fluttuazioni del campo collettivo.

Questa osservazione ha portato il gruppo a riflettere sulla difficile demarcazione tra oggettivo (qualcosa che viene espresso dal campo in cui ci troviamo immersi) e soggettivo (ciò che riguarda il vissuto specifico della persona in quel particolare momento della sua vita). È stato suggerito che, prima di tutto, se si percepisce un disagio, bisognerebbe cercare delle spiegazioni legate al vissuto individuale. Se non ci sono ragioni apparenti, la percezione di disagio è da attribuire ragionevolmente al campo, cioè a qualcosa di condiviso e parte dell'atmosfera collettiva.

---

<sup>4</sup> Per una descrizione di questa tecnica respiratoria, si veda ad esempio *AutoRicerca* 15, 2018.

È stato altresì osservato che quando il disagio viene identificato come un'influenza esterna, può essere utile cercare di "spostare" la propria energia, in modo da non subire (o subire in misura minore) l'influenza percepita. Questa osservazione ha toccato uno dei partecipanti, che ha condiviso di trovarsi spesso in situazioni in cui si sente sempre dieci passi indietro, senza sapere come fare per "spostare" la propria energia e non subire il disagio di certe situazioni (ad esempio evitando di esprimere cose che generano conflittualità con le persone attorno a lui). In altre parole, il partecipante in questione si sente "senza strumenti" di fronte a determinate situazioni. Una persona che lo conosce bene gli ha invece fatto notare che possiede numerosi strumenti che potrebbe usare per non lasciarsi troppo coinvolgere da energie esterne difficili e ricentrarsi, cosa che in qualche modo ha riconosciuto.

Ma se abbiamo gli strumenti e non li usiamo, qual è la ragione? Per rispondere a questa domanda, la conversazione è proseguita esplorando la demarcazione tra ciò che tocca aree complessuali e tematiche del nostro percorso individuale, e che quindi è qualcosa su cui dobbiamo lavorare, e ciò che ha una valenza più collettiva, e che quindi dobbiamo affrontare diversamente, a seconda dei casi cercando di schermarci e di portare la nostra attenzione altrove, in altri casi cercando di contribuire portando nel campo collettivo un'energia diversa.

Il gruppo ha altresì discusso le riflessioni di F. e M. dopo l'ultimo incontro. F. ha ritenuto che nell'ultimo incontro ci fossimo allontanati dallo scopo primario delle serate. Secondo lei, la scorsa serata, pur permettendo di analizzare questioni di interesse metafisico, non aveva il potenziale trasformativo auspicato. D'altra parte, secondo M., anche le discussioni di natura più intellettuale fanno parte dello scopo delle serate, permettendo, per esempio, di osservare come su certe questioni ci sia una moltitudine di visioni differenti. Questo permette di mettere in discussione certi assunti non indagati e di liberarsi da pregiudizi inutili circa la natura e il funzionamento del reale.

F. e M. hanno convenuto che la parte più importante da coltivare negli incontri è il loro potere trasformativo. Tuttavia, F. ritiene che l'accento vada posto sulle esperienze dei partecipanti, mentre M. ritiene che anche un momento più speculativo possa diventare strumento di riflessione e consapevolezza. Ad esempio, se è vero che in una conversazione ci si allontana da ciò che è realmente importante per i partecipanti, è necessario lasciare che questo allontanamento si manifesti per poterlo poi osservare e, nella misura del possibile, spiegare.

Un partecipante ha sottolineato che i diversi background culturali ed esperienziali delle persone spiegano anche il modo in cui certe tematiche vengono esplorate e discusse. In relazione ai diversi modi in cui le persone si manifestano nelle situazioni di vita, sono stati evocati i tipi psicologici di Jung, che descrivono la distribuzione delle quattro funzioni (sensazione, intuizione, sentimento e pensiero) nella psiche. È possibile determinare a quale tipo si appartiene anche tramite test online, dei quali il più diffuso è il *Myers-Briggs Types Indicator* (MBTI).

La discussione ha affrontato il tema della contrapposizione tra pensiero e intuizione (e/o emozione), osservando come spesso una persona che usa in modo affilato la propria mente possa essere etichettata in modo sbagliato sulla base di un pregiudizio, per esempio ritenendola troppo mentale. Uno dei partecipanti ha difeso la prospettiva secondo cui la mente razionale, se tiene conto dei dati provenienti dalle altre funzioni, non è mai espressione di separazione, ma semmai aiuta a creare ordine e struttura.

È stato osservato che è importante esprimere i disagi che si percepiscono durante una conversazione, sfruttando anche il meccanismo di feedback che si innesca tramite le somatizzazioni.

È stato riconosciuto il disagio che può nascere in una persona quando gli altri non colgono la vera dinamica tra le sue funzioni. Ad esempio, quando si ritiene che una persona che sta usando il pensiero stia usando solo quello, mentre in realtà sta utilizzando in contemporanea anche altre funzioni. Spesso le persone vedono gli

altri sulla base dei loro pregiudizi o intenti manipolativi, o non si soffermano abbastanza e non usano il loro sentire per percepire gli altri in maniera più accurata e differenziata.

Questo problema di non essere adeguatamente rispecchiati dagli altri ha portato a riflettere sul meccanismo stesso dello specchio. Uno dei suoi postulati è che, quando proviamo irritazione (o ammirazione) verso qualcuno, quest'ultimo funge da specchio e rivela caratteristiche che ci appartengono e che rifiutiamo. Se ritenuto valido a priori, questo postulato presenta dei problemi. Infatti, molti specchi sono deformanti, a causa delle proiezioni delle persone con cui interagiamo. Questo crea un intreccio complesso di percezioni distorte che rischiano di amplificarsi a vicenda. Non tutto ciò che vediamo attraverso gli altri ci rappresenta. C'è poi il tema di essere in grado a nostra volta di rispecchiarci correttamente da soli.

Accogliere ciecamente le proiezioni altrui ci porta, a lungo andare, a perdere la capacità di autovalutazione oggettiva. Se a volte siamo noi a vederci più oggettivamente rispetto agli altri, in altre circostanze possiamo trovare un'immagine più fedele di noi stessi nello specchio di un'altra persona. Una partecipante ha condiviso di essersi per vario tempo percepita come "rigida", introiettando giudizi ricevuti in passato, e di come questa percezione sia cambiata, nel corso di una pratica corporea, quando un'altra persona l'ha vista come forte invece che come rigida.

Questo parallelismo è stato considerato valido anche per la sfera mentale. Spesso una mente molto forte può essere erroneamente percepita come rigida, poco empatica o disconnessa dal sentire.

Oltre alla funzione della mente razionale, il gruppo si è soffermato sul tema delle intuizioni fallaci. Anche le intuizioni possono ingannare. Secondo l'esperienza personale di una partecipante, a volte vogliamo seguire ciecamente un'"intuizione" perché ci permette di provare un'emozione positiva, anche se non corrisponde alla realtà della situazione, che una lettura dettata dalla ragionevolezza avrebbe permesso di evidenziare.

Sempre in tema di immagini che ci vengono appiccate addosso,

è stato evocato il ruolo dei genitori nel costruirle e il fatto che, a volte, si viene sedotti da un genitore narcisista che ci porta a fraintendere la nostra natura e il nostro potenziale. Inoltre, a volte ci identifichiamo troppo fortemente con uno dei due genitori e non riusciamo a integrare le risorse espresse dall'altro. Se l'identificazione avviene con il genitore di sesso opposto, come spesso avviene, la situazione è considerata in generale meno problematica, perché esiste comunque un rapporto con il non-sé, anche se tale rapporto è disfunzionale. La simbiosi negativa con il genitore dello stesso sesso porta invece ad un blocco nello sviluppo dell'io più difficile da risolvere.

Il gruppo ha convenuto che l'energia della serata era più stabile (meno uraniana) e organica rispetto alla serata precedente.

## Ottavo incontro (28 marzo 2025)

L'incontro è iniziato con un momento meditativo accompagnato dal *didgeridoo*, suonato da M.

Il testo sorteggiato per la serata era di Colin Law (*Teoria e tecnica del rituale*, 1998; documento internet) e portava su aspetti centrali della magia cerimoniale, tra cui la questione se le entità invocate durante i cerimoniali siano da considerarsi oggettivamente esistenti o piuttosto aspetti della psiche o della coscienza del praticante. Un'altra questione verteva sulle pratiche magiche, che sono viste dall'autore come amplificatrici di processi interiori e si rivelano quasi inefficaci, se non sono supportate dall'intenzionalità del praticante.

*L'idea che l'universo fisico sia il prodotto finale di un "processo di coscienza" è de facto un principio primo della filosofia esoterica orientale, è alla base della dottrina cabalistica dell'emanazione e delle sephiroth, ed è stata adottata da molti maghi del XX secolo come utile complemento al modello tradizionale di magia che hanno appreso. Una volta accettato che è possibile creare "forme-pensiero", "elementali artificiali" e "immagini telesmiche", è un piccolo passo ammettere che gli dèi, le dee, gli angeli e gli spiriti della magia tradizionale potrebbero non avere alcuna realtà al di fuori della coscienza che li crea e li sostiene.*

*Questo è ciò che credo personalmente a giorni alterni della settimana. Nei giorni restanti sono felice di credere alla realtà di dei, dee, arcangeli, elementali, spiriti ancestrali e così via. In comune con molti maghi moderni, mi trovo in una situazione interessante. Alcuni maghi ritengono che, sebbene gli dei, le dee, ecc. siano creazioni della coscienza, al pari del denaro e della Dichiarazione dei Diritti Umani, queste cose assumono una vita propria e possono essere trattate come se fossero reali; quindi, sebbene io sia del parere che la magia sia in ultima analisi la manipolazione della coscienza, mi troverete là fuori a invocare le Potenze con lo stesso entusiasmo di chiunque altro. [...]*

*La consapevolezza che il contenuto del rituale magico è un mezzo per raggiungere un fine, il quale è la manipolazione deliberata della coscienza, è una svolta nella tecnica magica. Molte persone, in particolare appartenenti al pubblico non praticante, credono che un rituale abbia qualcosa di intrinsecamente magico, che le preghiere, i nomi dei Poteri, le candele colorate, i cristalli, le stelle a cinque punte e simili abbiano un potere intrinseco che funziona da solo, e che sia solo necessario essere iniziati a tutti i dettagli tecnici per poterlo evocare. Credo che questo sia (per lo più) sbagliato. I simboli hanno potere, ma non nel senso grossolano di cui sopra; il potere magico deriva dalla congiunzione di un simbolo e di una persona che può dare vita a quel simbolo, dirigendo e canalizzando la propria coscienza attraverso il simbolo, nel modo in cui si fa la glassa con la pistola per la glassa. Il potere magico viene dalla persona, non dagli orpelli superficiali del rituale.*

F. ha fatto una brevissima introduzione sui sistemi di magia cerimoniale della tradizione occidentale, sottolineando l'importanza centrale del rituale e di un complesso sistema di corrispondenze atte a coinvolgere tutte le funzioni e tutti i sensi dei praticanti, creando quindi situazioni che catalizzano molta energia psichica, cosa che rende la magia cerimoniale da una parte un metodo efficace di trasformazione personale, dall'altra una pratica potenzialmente molto pericolosa, perché ingigantisce le problematiche psichiche, dato l'accumulo di energia che avviene durante le pratiche.

Si è accennato al fatto che non tutte le persone sono naturalmente

attratte dall'ambito della magia e le ragioni della fascinazione che questa esercita sono spesso complessuali, tra le quali la ricerca del potere personale è una ragione piuttosto frequente.

Nel caso della magia si pone in particolare la questione dell'usare eticamente i propri poteri.

Abbiamo sfiorato il tema della differenza tra magia cerimoniale e stregoneria, una differenza non solo storica ma anche pratica, trattandosi di atteggiamenti molto diversi nella manipolazione dell'invisibile.

Una partecipante ha sottolineato che, prescindendo dalle apparenti differenze, si tratta comunque delle stesse forze che vengono usate in entrambi gli approcci. È stato ribattuto che, in linea di massima, è sicuramente vero, ma per capire un sistema di pratiche occorre sempre distinguere i suoi mezzi e le sue finalità ed esistono grandi differenze tra i diversi tipi di magia.

Si è comunque convenuto che tutte le pratiche psicospirituali possono essere considerate magiche, dal momento che tutte partono dal presupposto che sia possibile modificare la propria coscienza e accumulare e dirigere l'energia per raggiungere uno scopo, che si tratti di uno scopo evolutivo che concerne l'individuo, come nello yoga o nella meditazione, o uno scopo rivolto ad una manifestazione nella realtà esteriore, come spesso avviene nella magia vera e propria. Inoltre, anche lo yoga e certe pratiche meditative contemplano delle "tecnologie interiori" che a tutti gli effetti possono essere equiparate a dei rituali simil-magici.

Si tratta sempre di cambiamenti nella coscienza, indipendentemente dalla tecnica utilizzata e questo dovrebbe sempre essere una pratica che l'individuo compie autonomamente. Ci si è chiesti se è o non è sempre manipolativo il cercare di indurre negli altri cambiamenti di coscienza.

Siamo tornati a discutere se esistano o meno entità sui piani invisibili della realtà. Le opinioni sono discordanti. Un partecipante reputa che ci sia una corrispondenza tra i piani, secondo il principio ermetico "come sopra, così sotto" e quindi anche nelle altre sfere/dimensioni esistono coscienze individuali che svolgono

funzioni al servizio dell'evoluzione o per contrastarla. Un'altra partecipante riconosce ovviamente l'onnipresenza della coscienza, modulata a diversi livelli vibratori, ma non considera plausibile l'esistenza di esseri disincarnati con un'identità paragonabile a quella degli esseri umani. Questa differenza di prospettive non è la prima volta che si manifesta nel gruppo ed è uno dei punti in cui le concezioni dei partecipanti differiscono maggiormente.

Siamo quindi passati a discutere un tema vicino alla magia, quello dell'intenzionalità.

F. ha spiegato il lavoro sull'intenzionalità compiuto da movimenti come quello lanciato da Lynne McTaggart, dove si pratica una semplice tecnica di intenzionalità di gruppo, che consiste nel sincronizzare brevemente cuore e cervello e focalizzarsi per dieci minuti sul risultato che si vuole manifestare. Questo movimento ha compiuto anche vari esperimenti a livello mondiale prendendo come obiettivo zone di conflitto.

Una partecipante ha menzionato al proposito il famoso effetto Maharishi, un'ipotesi avanzata dai sostenitori della Meditazione Trascendentale (MT) secondo la quale la pratica collettiva di questa tecnica avrebbe effetti benefici misurabili non solo sui praticanti, ma anche sull'ambiente sociale circostante. In particolare, si sostiene che quando una percentuale minima della popolazione (secondo alcune versioni, almeno l'1%, secondo altre, la radice quadrata dell'1% della popolazione) pratica regolarmente MT, o tecniche simili, si osserva un calo significativo nei tassi di criminalità, nei conflitti, negli incidenti e in altri indicatori negativi della società. Un partecipante ha messo in dubbio la validità dei risultati, dal momento che non è praticamente possibile mettere in relazione causale i due fenomeni; quindi, gli effetti sulla realtà esteriore della meditazione e delle intenzioni sincronizzate non possono essere facilmente dimostrati. Questo, in aggiunta ai problemi metodologici propri a questo tipo di ricerche, spiega perché, malgrado gli esperimenti compiuti, l'effetto resti molto controverso in ambito scientifico e i risultati ottenuti fino ad oggi, per quanto suggestivi, siano ritenuti non probanti.

Ci siamo chiesti come si possa essere sicuri che le proprie intenzioni sono appropriate e virtuose. Potrebbero apparire tali ma non esserlo.

Un partecipante ha ipotizzato che i gruppi di intenzionalità funzionino come dei donatori d'energia, che verrebbe usata per operare delle guarigioni da entità che assistono l'umanità, che vengono sostenute nel loro lavoro dall'apporto di energia più "densa" offerta dagli umani "di buona volontà". L'idea è che le entità che si trovano su altri piani non disporrebbero di forme così "dense" di energia, da cui l'interesse di riceverle dai donatori, per agire su aspetti vicini alla dimensione materica, quando necessario.

L'ipotesi sulla quale si basano gruppi come quelli di Lynne McTaggart è invece che le intenzioni servano a selezionare e quindi rendere più probabile la manifestazione di qualcosa che già si trova nel campo del potenziale illimitato. Si tratta quindi, in altri termini, di suscitare sincronicità.

Abbiamo discusso se in pratiche di questo genere avvenga un'emissione d'energia. La questione non è chiara. Per alcuni il lavoro si svolge su un piano nel quale non viene emanata alcuna energia, si tratta piuttosto, perlomeno nella maggior parte dei casi, di una trasmissione d'informazioni.

A questo punto è risultato inevitabile affrontare la questione di cosa siano veramente l'energia e l'informazione.

Esiste una trasmissione energetica che implichi anche un trasporto di sostanza? Quando si parla di "emanare energia", cosa viene emanato esattamente?

In un trattamento di pranoterapia viene emanato "qualcosa" o viene solo trasmessa un'informazione? Le sostanze sono solo entità spaziotemporali? Il paziente ha di solito la sensazione ricevere qualcosa e il suo organismo genera un feedback, spesso in forma di calore o di altre sensazioni corporee.

Sul piano fisico sappiamo che l'elettricità è un movimento di elettroni, mentre nel caso del suono si tratta di una vibrazione che genera un'onda di compressione e decompressione che però non

sposta alcuna molecola nello spazio, se non localmente.

Non è chiaro cosa avvenga durante i trattamenti energetici. Esistono molte teorie differenti e il tema meriterebbe maggiore approfondimento. La questione è stata posta anche nell'articolo "Energie sottili o materie sottili? Una chiarificazione concettuale", pubblicato nel numero 6 di AutoRicerca (2013).

Siamo tornati alle intenzioni e ci siamo chiesti perché, se la maggior parte dell'umanità vuole la pace, è così difficile manifestarla. L'ipotesi che ci siano, nell'invisibile, correnti che osteggiano i propositi di pace è plausibile, ma la ragione principale risiede probabilmente nella differenza tra pensiero/desiderio e intenzione. Se molti si limitano ad auspicare la pace, solo una minoranza si impegna a coltivare una chiara intenzionalità al riguardo. I desideri sono spesso troppo deboli e volatili per modificare il campo collettivo, occorre una maggiore concentrazione per aumentare le probabilità di un risultato concreto.

Altro aspetto evocato: quello della visione limitata delle persone, che le porta sì a desiderare la pace, ma spesso in una versione che non è compatibile con il desiderio di pace di altre persone. In altre parole, se la visione che sottende un desiderio di pace non è genuinamente universalistica, può trasformarsi in qualcosa che contribuisce a conflitti e guerre.

Ci siamo chiesti se sia necessario avere una coscienza elevata per poter mantenere un'intenzionalità virtuosa quale la pace (intesa qui in senso universalistico). Abbiamo concluso che non è necessario, ma il fatto di coltivare questa intenzionalità ha un effetto di feedback sulla persona, che diventa lentamente più pacifica e in grado di emanare questa qualità nel suo ambito di vita.

Se non incarniamo le qualità che vogliamo che si manifestino sul piano collettivo, i nostri sforzi probabilmente non porteranno a risultati tangibili.

Sul piano dell'energia c'è inoltre da considerare il rapporto tra qualità e quantità. Nel caso di un campo di energia bassa molto forte e un campo di energia elevata meno consistente, quanto può

l'energia più elevata influenzare l'energia di bassa frequenza? La questione è delicata e non siamo giunti ad alcuna risposta soddisfacente. Qui la questione si ricollega in parte a quella delle entità che assistono l'umanità usando l'energia di donatori incarnati: per agire in un determinato "strato di realtà" sembra essere necessario, in molte circostanze, possedere "energia" di "densità" simile a quella del piano in questione.

Una partecipante ha ricordato che l'obiettivo prioritario per ciascuno di noi è la guarigione interiore e l'instaurare un'intima relazione con le qualità positive che vogliamo incarnare. Questo è più importante del contribuire a manifestarle sul piano collettivo.

Contribuire al benessere collettivo è indispensabile o siamo solo responsabili per la nostra evoluzione? Il tema è complesso. Per alcuni, se ognuno si occupasse solo della propria coscienza, le cose andrebbero meglio, per altri l'impegno sociale non può essere ignorato e, se succede un'ingiustizia, ci concerne tutti.

Siamo comunque d'accordo che il lavoro su di sé è la chiave del cambiamento sociale. A riguardo, un partecipante ha ricordato una massima di Byron Katie: *There are only three kinds of business in the universe: mine, yours, and God's* (Ci sono solo tre tipi di affari nell'universo: i miei, i tuoi e quelli di Dio). Questo per sottolineare l'importanza di applicare su di sé le proprie soluzioni prima di dare consigli non richiesti ad altri e pensare che debbano fare quello che noi non siamo ancora stati in grado di fare.

Raggiungere uno stato di pace sul piano della società significa cercare un equilibrio dinamico che prenda in considerazione tutte le parti del sistema. Ora stiamo assistendo a un ritorno del rimosso: i conflitti del passato non sono stati elaborati in modo costruttivo e non abbiamo sviluppato una cultura del dialogo che possa garantire una convivenza pacifica. Manca inoltre la cultura della ricerca della pace tramite mezzi pacifici, come proposto ad esempio da Johan Galtung, fondatore e pioniere della ricerca scientifica per la pace.

Qualcuno si è chiesto se una persona pacifica, saggia, o un grande taumaturgo abbia un campo energetico più esteso di una

persona meno evoluta e quale influenza questo campo possa avere sul collettivo. Inoltre, c'è da chiedersi se lasci tracce anche dopo la sua morte.

Partendo da qui, la discussione si è spostata su figure carismatiche considerate come modelli, come Gandhi e Madre Teresa di Calcutta, figure con grandi meriti, ma le cui ombre non sono state tematizzate a sufficienza, dando di loro un'immagine trasfigurata e poco realistica (qui il tema si ricollega all'idealizzazione della figura del guru di cui si è discusso nel quinto incontro). Una partecipante ha fatto notare che c'è un pericolo anche nel demistificare troppo figure che sono fonti di ispirazione per molti. Il risultato potrebbe essere quello di oscurare troppo la loro luce per svelare le loro ombre.

Ci siamo inoltre chiesti qual è l'effetto energetico sul campo collettivo dei benefattori narcisisti, cioè di coloro che aiutano gli altri per ragioni egoiche, come l'autoglorificarsi o lavare la propria immagine.

Siamo quindi tornati brevemente all'intenzionalità e alla magia cerimoniale. F. ha brevemente raccontato la battaglia magica d'Inghilterra, che, negli anni Quaranta, ha coinvolto il circolo esterno di un gruppo di magia cerimoniale diretto da Dion Fortune, una celebre esoterista, composto da alcune centinaia di persone, che hanno, per un paio d'anni, lavorato nell'astrale attraverso visualizzazioni guidate sincroniche per contribuire a ristabilire un ordine superiore e sconfiggere il nazismo sui piani invisibili. (Non si trattava di confrontazioni o battaglie in senso figurato, si trattava di costruire una forma astrale che simbolizzasse le qualità che avrebbero ristabilito il bene e di proteggere e nutrire questo spazio. Le energie di disturbo non venivano combattute ma ignorate).

Qualcuno si è chiesto se sia veramente possibile agire nella realtà immaginale in modo da influenzare direttamente la realtà. A riguardo, è stato evidenziato che esistono almeno due modalità distinte di "azione sottile" per risolvere gravi conflitti. La prima è agire, come accennato, sulle qualità del campo che si desidera rafforzare, aumentando le probabilità che queste si manifestino. La seconda consiste nell'intervenire direttamente sugli eventi, ad

esempio aiutando un *decision maker* a fare una scelta lucida e lungimirante in un momento particolarmente critico, e qui ritorniamo al tema già evocato della mediazione operata dai “donatori”, che potrebbero svolgere un ruolo importante in questa seconda modalità di azione.

Abbiamo concluso l'incontro ricordandoci che c'è una connessione intima tra la nostra pace interiore e la pace verso cui aspiriamo collettivamente.

## Nono incontro (28 marzo 2025)

La serata è iniziata con un momento meditativo accompagnato dai bastoni della pioggia suonati da P.

Il testo sorteggiato era un brano tratto dal libro *Uno scrigno di segreti*, sul binomio competenza-fallibilità (Edizioni Inner Innovation Project, 2020).

*Un tema importante di studio e riflessione per chiunque si cimenti in un percorso di ricerca, sia essa scientifica, spirituale o entrambe le cose, è quello espresso dal binomio competenza-fallibilità. Un ricercatore deve imparare a muoversi alla frontiera tra questi due aspetti: riconoscere da un lato l'esistenza di una gerarchia naturale, che si fonda su conoscenze e competenze, da cui è necessario attingere per poter avanzare, come in una grande cordata, e discernere dall'altro che non vi sono garanzie di infallibilità, anzi, che l'errore è sempre incombente, per quanto spesso invisibile, come una sorta di invitato di pietra, la cui presenza è di fatto non solo inevitabile ma auspicabile.*

*Nell'esplorazione della tensione che inevitabilmente esiste tra competenza e fallibilità, bisogna far crescere un terzo elemento, quello dell'indipendenza e autonomia individuale, cioè la possibilità di acquisire maggiore autogoverno e autosufficienza nel proprio percorso di ricerca e nella vita in generale, facendolo il più rapidamente possibile, dotandosi anche della capacità di confrontarsi in modo sereno con l'errore, proprio e altrui, senza buttare via il bebè assieme all'acqua sporca.*

Ci si è concentrati soprattutto sulla seconda parte del testo, dove sono presenti due suggerimenti: quello della necessità di *cercare rapidamente autonomia in un percorso di ricerca spirituale* e quello di *non buttare via il bebè assieme all'acqua sporca* quando ci si confronta con l'errore. Quest'ultimo è stato visto come elemento di natura emotiva in un testo che, altrimenti, è apparso essere piuttosto equilibrato (come il segno zodiacale di chi l'ha scritto).

Il testo ha permesso di evocare dinamiche legate alla scoperta dell'inganno (si aderisce con entusiasmo a un gruppo di ricerca e nel tempo si scoprono le sue disfunzionalità) e alla conseguente delusione, anche nei confronti di sé stessi (si mette cioè in discussione la propria affidabilità nel fare delle scelte).

Altro elemento importante di cui si è parlato è quello della contaminazione dell'apprendimento: un ambiente disfunzionale, in cui, per incompetenza o malevolenza delle persone, si sono create situazioni di natura abusiva, finisce con il contaminare anche le tecniche insegnate, che restano inevitabilmente associate, in parte, a chi le ha trasmesse.

Questo spiega la necessità, per alcune persone, di prendere una chiara distanza da quanto appreso nell'ambiente disfunzionale, in quanto l'insegnamento resta inevitabilmente legato alle personalità che lo hanno trasmesso e al contesto (la scuola) in cui è stato insegnato. Si genera così un processo di delegittimazione a più livelli. Parte della propria identità resta legata alla scuola o alla tecnica appresa, soprattutto se la finalità della formazione era quella di acquisire un ruolo professionale (come diventare terapeuta o insegnante) e, se le esperienze di formazione sono state traumatiche o deludenti o hanno fatto emergere aspetti ambigui, ombrosi o non chiari riguardo alla tecnica appresa, si forma nell'allievo/a un dilemma, perché da una parte vuole esercitare la professione appresa, dall'altra non può identificarsi con la scuola nella quale l'ha appresa. Questo può avere conseguenze gravi sul proprio lavoro e sulla percezione del proprio ruolo. Anche quando la persona sente che la pratica appresa è in allineamento con il proprio compito evolutivo,

non può identificarsi con il modo in cui questa gli è stata trasmessa.

Il detto “non buttare il bambino con l’acqua sporca” si applica anche all’importanza, in questo processo di distanziamento e disidentificazione, di vegliare a costruirsi un’identità nella quale sia sempre possibile ricongiungersi al materiale appreso (il bambino), imparando a disconnetterlo, nella misura del possibile, dalle esperienze negative tramite le quali è stato in parte veicolato (l’acqua sporca).

È stato fatto l’esempio di un alcolista che non riesce più a promuovere “la cultura del bere”, ad esempio in qualità di rappresentante di un’azienda vinicola di alta qualità, perché tutto lo riporta alla sua tossicodipendenza, che condiziona ogni suo stato d’animo relativo alle bevande alcoliche.

Si è parlato anche del processo di apprendimento in modalità autodidatta, l’unico che permette di non entrare in una scuola e di evitare le trappole di un gruppo di ricerca disfunzionale. Tuttavia, non tutto può essere appreso tramite l’autodidattica. Alcune conoscenze possono essere sviluppate solo tramite l’interazione con altre persone; quindi, in un percorso di ricerca spirituale, è impossibile non correre certi rischi. È il riconoscimento dell’esistenza di questi rischi, in un certo senso inevitabili, che spiega il suggerimento, nel testo letto, sull’importanza di *acquisire maggiore autogoverno e autosufficienza nel proprio percorso di ricerca e nella vita in generale, facendolo il più rapidamente possibile*.

È stata menzionata la “ferita nettuniana”, che in chiave astrologica descrive il problema di ingenuamente riporre troppa fiducia in una scuola che, invece di offrire esperienze benefiche in grado di sostenere lo studente nel suo percorso, lo espone a esperienze pericolose.

Una partecipante ha raccontato la sua esperienza in una scuola per terapeuti energetici, dove i formatori erano sì in grado di “muovere molta energia nel gruppo”, ma poi mancava la competenza necessaria per promuovere un’elaborazione del vissuto. La persona in questione ha spiegato che le ci sono voluti più di dieci anni per riprendersi dalle sequele di tali esperienze.

Questi racconti e queste riflessioni hanno portato il gruppo a

interrogarsi sull'inevitabilità e l'auspicabilità di determinate esperienze. È davvero possibile, in certi momenti, scegliere di non aderire a percorsi che poi si riveleranno problematici? In che misura le nostre scelte sono sempre condizionate da fattori inconsci? La saggezza della nostra anima ci spinge a incontrare anche gruppi disfunzionali per terminare un lavoro di crescita personale relativo a tali disfunzioni, oppure ci spinge solo a cercare esperienze più armoniche? Quanto è importante per una persona fare l'esperienza dell'inganno al fine di elaborare le relative ferite, e quanto invece sarebbe più auspicabile trovare modi che non rimanifestino l'inganno per poterlo guarire?

Il gruppo ha riconosciuto che esistono visioni apparentemente discordanti su questi temi e che è necessario contestualizzare in modo corretto le diverse situazioni. Dal punto di vista astrologico, la possibilità di una scelta totalmente libera da condizionamenti inconsci si presenterebbe solo in determinati momenti del nostro percorso esistenziale, come ad esempio in concomitanza con i transiti di Urano. È stata offerta anche una prospettiva simil-quantistica. In ogni momento, ciò che è predeterminato non sarebbero le scelte che faremo, ma le probabilità associate a quelle scelte. Queste probabilità indicano che alcune scelte eserciteranno maggiore trazione rispetto ad altre, rendendole più facilmente attuabili. Questo non significa, però, che le scelte meno probabili non possano essere comunque attuate, come a volte avviene.

È stata evocata la prospettiva che ogni scelta porta con sé un ricco bagaglio di esperienze che contribuiscono sempre ad arricchire il percorso di un individuo e che, in tal senso, non esisterebbero scelte sbagliate. È stato obiettato che una coscienza dotata di intelligenza troverà sempre il modo di usare in modo creativo e produttivo (evolutivamente parlando) ogni esperienza (entro certi limiti, ovviamente). Ma questo non significa che, in un dato momento, non sarebbe stato più vantaggioso per il suo percorso operare una scelta differente. Naturalmente, ciò presuppone che esista un tale percorso e che l'anima lo conosca, e che, a volte addirittura ci invii dei messaggi

o dei segnali in forma di sincronicità, al fine di ispirarci e favorire il verificarsi di avvenimenti o incontri.

Un partecipante ha raccontato della propria esperienza in cui, in passato, si è trovato a un punto di biforcazione e ha compiuto una scelta che, col senno di poi, ha ritenuto non essere stata ottimale, e che lo ha portato a occuparsi del “karma familiare” anziché cogliere nuove opportunità lavorative. A distanza di decenni, proprio nel momento in cui si è finalmente distaccato dal “karma familiare”, la vita gli ha riproposto inaspettatamente la possibilità di un incontro mancato, reso impossibile in precedenza a causa della scelta “sbagliata” che aveva fatto. Secondo il suo punto di vista, questo è la conferma che non si era trattato di una scelta ottimale, ma che la vita, nella sua “ricchezza di risorse”, ha poi trovato un’altra strada per ripresentare la stessa scelta e permettere l’incontro in questione, che si è poi rivelato ricco di frutti preziosi.

Nel corso della conversazione, si è notato che le percezioni delle persone riguardo alla propria missione su questa terra sono molto diverse: c’è chi sente di avere una missione specifica da compiere (e prova insoddisfazione quando non si muove nella giusta direzione) e chi, invece, sente di non avere alcuna programmazione esistenziale da seguire. A prescindere da ciò in cui si crede, o si sente, in relazione al tema delle “missioni di vita”, possibilmente pianificate prima ancora di incarnarsi, si è convenuto che per tutte le coscienze in evoluzione esiste il tema “dell’attuazione del proprio potenziale”, soprattutto quando l’espressione di questo potenziale è importante non solo per sé, ma anche per la collettività. In tal senso, il desiderio di realizzare il proprio potenziale, e il disagio nel percepire di non riuscirci, non è un moto egoico, ma un moto propriamente animico, dettato da una sorta di bussola interiore molto profonda.

Naturalmente esistono anche i sogni più superficiali, espressione dell’ego, e fare pace con questi sogni, quando vengono infranti, è segno di saggezza. Invece è difficile riuscire a fare pace con la tensione che si percepisce quando non si sta attuando il proprio potenziale evolutivo. In tali circostanze, la pace subentra unicamente se ci

riallineiamo con la nostra bussola interiore.

Per esemplificare questi temi, un partecipante ha fatto l'esempio del disagio che si prova quando, durante una conversazione, si percepisce di avere qualcosa di importante da dire, ma non si riesce a esprimerlo. È stata altresì sottolineata l'importanza di non cadere nei sensi di colpa quando manchiamo di fare qualcosa che riteniamo importante, in quanto questi, a differenza del senso di responsabilità, non ci aiutano ad acquisire quell'autogoverno di cui si è parlato nel testo, che ci consente di uscire rapidamente da certe acque stagnanti e muoverci con maggiore forza e autonomia.

## **Decimo incontro (11 aprile 2025)**

L'incontro è iniziato con una breve discussione sulle percezioni sottili e su come vedere aeree o presenze appartenenti ad altre dimensioni. Per alcuni la vista sottile può essere acquisita con l'allenamento e ci sono ambienti e circostanze che la favoriscono e la stabilizzano. In altre circostanze, la vista sottile potrebbe essere altamente instabile, questo non significa però che sia necessariamente allucinatoria o un effetto visivo. Si è discusso se ciò che si vede sia una percezione letterale o la traduzione di informazioni, quindi un codice (infatti non tutti i chiaroveggenti vedono le stesse cose nello stesso modo).

Una partecipante ha raccontato la sua esperienza di apparizioni molto vivide di piccoli esseri bianchi e luminescenti nella sua camera da letto, di notte, avvenuta più di una volta. Un altro partecipante ha ricordato un'esperienza di chiaroveggenza, dove ha potuto vedere in modo stabile un fenomeno energetico sottile, nel corso di una pratica di gruppo dove era stato creato dagli organizzatori (Wagner Alegretti e Nanci Trivellato) un apposito campo, in grado di facilitare, secondo la spiegazione da loro fornita, tra le altre cose, la visione sottile. Il fenomeno energetico in questione era una sfera di colore verde, oscillante con frequenza di circa 4 Hz, che pompava energia sulla persona preposta alla creazione del campo. La discussione non

è stata però approfondita.

Siamo passati al momento meditativo d'apertura. F. ha presentato un breve esercizio dell'HeartMath Institute, incentrato sull'attivazione del cuore e l'irradiazione di un sentimento. Abbiamo quindi sorteggiato un testo tratto da Internet che verteva sul tema del bypass spirituale.

*Originariamente coniato da John Welwood, un terapeuta che ho incontrato brevemente a Boulder, questo termine descrive la tendenza a usare pratiche o credenze spirituali per evitare di confrontarsi con ferite emotive irrisolte, dolore psicologico o le complessità della nostra esperienza umana.*

*Il bypass spirituale sorge quando usiamo gli alti ideali della spiritualità per eludere il lavoro crudo, vulnerabile e spesso disordinato di affrontare veramente noi stessi. Che si tratti di liquidare le emozioni difficili affermando che sono "solo un'illusione" o di usare la meditazione come un modo per fuggire piuttosto che impegnarci nelle nostre lotte, il bypass spirituale ci impedisce di fare il lavoro più profondo di integrazione. È un tentativo di trascendenza prematura, che mira a stati superiori senza affrontare il fondamento della nostra umanità irrisolta.*

*Welwood ha evidenziato come il bypass spirituale spesso si manifesti in diversi modi: un'enfasi eccessiva sulla positività, l'evitamento del dolore emotivo, la negazione dell'ombra o la creazione di un'identità spirituale per mascherare sentimenti di inadeguatezza. Può persino manifestarsi nelle dinamiche relazionali, in cui utilizziamo concetti come "distacco" o "unità" per evitare intimità o vulnerabilità.*

*Il pericolo è che questo bypass crei un falso senso di progresso lasciando intatte le nostre ferite più profonde. La vera crescita spirituale, tuttavia, non consiste nel fuggire dalle sfide della vita, ma nell'abbracciarle completamente. Richiede che integriamo ogni parte di noi stessi, la nostra gioia, il nostro dolore, la nostra luce e la nostra ombra, nella totalità del nostro essere.*

*Il lavoro di Welwood ci ricorda che la spiritualità non è una scala per salire lontano dalla nostra umanità, ma un profondo processo di ritorno a casa ad essa. Guarigione e risveglio sono inseparabili. Il*

*percorso da seguire implica il radicamento delle nostre pratiche spirituali in un autentico lavoro emotivo e psicologico, affrontando il nostro dolore irrisolto con compassione e rimanendo aperti alle lezioni delle nostre vite incarnate e relazionali.*

*Questo approccio non è facile, ma è reale. È il modo in cui trasformiamo la sofferenza in saggezza e la rottura in completezza. È il modo in cui incontriamo la vita, non come qualcosa da trascendere, ma come qualcosa da vivere pienamente.*

Il testo è stato unanimemente considerato chiaro, eloquente e privo di elementi criticabili. Abbiamo quindi discusso il tema senza far particolare riferimento al testo.

L'avvertimento di evitare il bypass spirituale è stato considerato da tutti cruciale, dal momento che molti, nella vita, preferiscono la strada della minor resistenza e sono quindi più propensi a cercare esperienze luminose che a immergersi nelle acque stagnanti del proprio inconscio per esplorarvi le ombre.

Ci siamo chiesti come definire con chiarezza il bypass spirituale e come distinguerlo da forme di spiritualità devozionali o fideiste, in cui si affidano le proprie ombre e le proprie ferite al Divino affinché vengano guarite, oppure da sentieri spirituali, come la vita monastica, in cui le dinamiche di gruppo attivano comunque le proprie problematiche, che possono poi venir affrontate con tecniche non psicologiche ma meditative o di preghiera. Entrare in un convento o in una comunità religiosa non significa necessariamente voler sfuggire dalla realtà e la vocazione spirituale può fornire la forza per il lavoro interiore. Naturalmente questo non è sempre vero e si incontrano spesso religiosi digiuni di conoscenze sul funzionamento della psiche umana.

Ci siamo chiesti se le ferite non elaborate restino veramente congelate dentro di noi o si trasformino comunque anche se non interveniamo coscientemente su di loro. Per alcuni, le ferite sono sempre, in una qualche forma, attive e troveranno il modo di emergere dall'inconscio, anche in forma molto indiretta (come le somatizzazioni). La questione è piuttosto di quali strumenti si

dispone per elaborarle. Se gli strumenti sono inadeguati, si sarà più propensi alla rimozione.

Viviamo in una società che non fornisce ancora sufficienti strumenti e familiarità con il lavoro interiore.

È inoltre possibile che esistano effettivamente persone incapaci di fare un lavoro psicologico su di sé che le porti ad affrontare le proprie ombre in modo da promuovere l'evoluzione interiore. D'altro canto, interventi inadeguati spesso portano ad un esacerbarsi delle problematiche o a guarigioni solo apparenti.

Abbiamo convenuto che il bypass è un cercare (invano) l'evoluzione interiore su un sentiero spirituale che eluda completamente il lavoro sulla psiche.

Abbiamo discusso il tema della sublimazione, che non è un bypass, se viene percepita come un intenso processo di trasmutazione alchemica, in cui si trova la radice metafisica di un bisogno disfunzionale e lo si trasforma in un'espressione con una valenza vibratoria più rarefatta, che renderebbe, nel tempo, obsoleti gli impulsi disfunzionali.

L'arte è una forma di sublimazione parziale che può portare a buoni risultati, anche se spesso viene usata come mera valvola di sfogo.

Lo spostare l'attenzione lontano da un problema non corrisponde a sublimarlo; è il semplice tentativo di togliergli la sua carica energetica; questo potrebbe dare un temporaneo sollievo (soprattutto nei casi in cui si è temporaneamente bloccati) ma ovviamente non sostituisce il processo di elaborazione e trasformazione/guarigione.

Il cercare ispirazione sul piano spirituale e portare una vibrazione più alta a contatto con ciò che si vuole elaborare/guarire è invece una pratica utile e sana.

Un partecipante ha ricordato il concetto di sublimazione come inteso in fisica, dove avviene una trasformazione di una sostanza dallo stato solido a quello gassoso, senza attraversare la fase liquida. Il partecipante ha suggerito che se questo modo di intendere la sublimazione viene generalizzato, come trasformazione di un ente da

uno stato inferiore a uno stato superiore, senza passare attraverso fasi intermedie, può fungere da ponte tra il significato fisico e quello psicologico, pur operando in contesti radicalmente diversi. Infatti, in entrambi i casi, qualcosa che normalmente passerebbe attraverso uno stato intermedio, compie un balzo diretto verso un livello superiore. In entrambi i casi, l'energia non viene negata, ma trasformata e portata a un livello più rarefatto. La sublimazione conserva l'essenza dell'elemento di partenza, ma ne cambia radicalmente la forma e il contesto di espressione. In breve: sublimare è condurre un'energia grezza verso la sua espressione più sottile, saltando il passaggio intermedio della sua manifestazione diretta.

Questo accostamento con la fisica, tuttavia, non ha fatto l'unanimità. Una partecipante ha controbattuto di non essere così sicura che la sublimazione psichica sia un passaggio che salta delle tappe... Come la intendeva Freud era meramente un meccanismo di difesa che lui definiva evoluto, perché trovava un'espressione socialmente ed eticamente accettabile per impulsi primitivi o ombrosi. Si trattava di ridirezionare un impulso, quindi investire l'energia istintuale e aggressiva in una direzione costruttiva, una sorta di riconversione. Sempre secondo questa partecipante, la sublimazione può inoltre essere vista come una vera e propria trasformazione dell'energia, in cui la parte istintuale e aggressiva cambia realmente qualità e non può più regredire alla fase precedente (cosa che con le sublimazioni parziali, come l'arte, lo sport, la carriera ecc. può sempre succedere). Secondo questa prospettiva, la vera sublimazione sarebbe un processo spirituale, che può essere compiuto solo con l'intervento del "sé superiore" o dello Spirito.

Il lavoro interiore implica sempre un riunire le parti scisse creando una coesione interna. Ad esempio, nel caso di un alcolista, riflessioni etiche sul danno che la sua dipendenza arreca a sé stesso e al suo entourage possono fornire la motivazione di cambiare, perlomeno nei casi in cui la dipendenza non è estrema. Se invece lo fosse, l'indagine interiore deve andare ben oltre l'esame di coscienza e toccare l'inconscio profondo.

Un atteggiamento che riscontriamo frequentemente è basato sull'idea che un comportamento ne possa compensare un altro, per cui avremo dei meditatori assidui che convivono serenamente con i loro vizi, pensando che la meditazione ne relativizzi la gravità, o persone che compensano la propria malvagità con le buone azioni. In realtà questo è un tema delicato, che abbiamo solo sfiorato. Va notato che si tratta di un atteggiamento molto diffuso, probabilmente basato su un equivoco. Si crede che un'azione ne possa compensare un'altra, cosa che, sul piano energetico-sottile, non è probabilmente vera.

Ci sono sistemi di pensiero e mentalità che incoraggiano il bypass.

È comunque vero che si può essere avanzati ma non risolti, cioè aver compreso verità spirituali senza che queste abbiano trasformato le zone d'ombra della psiche, come è vero che una persona moralmente corrotta può essere generosa e altruista in determinate circostanze. Probabilmente esiste un limite nella comprensione delle verità spirituali, se non vengono trasformate le zone d'ombra, soprattutto se tale comprensione vuole essere di natura realizzativa (quindi non solo intellettuale, ma anche esperienziale e trasformativa).

Ci siamo soffermati sul detto secondo cui dove c'è grande luce, ci sono anche grandi ombre. Si tratta di una frase che viene spesso ripetuta e che ha un fondamento di verità nei termini che, chi ha grandi intuizioni spirituali sarà anche confrontato con grandi tentazioni e dovrà affrontare ombre potenti, personali e transpersonali. Ma in alcuni casi, intorno a queste figure, si forma un'aura di fascino decadente, che fa apparire i loro conflitti interiori come titanici e forieri di grandi tormenti, come se la loro anima fosse costantemente in bilico tra l'empireo e l'abisso. C'è ovviamente un pericolo nel soccombere alla fascinazione di figure che, in certi casi, semplicemente oscillano tra l'inflazione egoica e l'impulso all'autoannientamento.

Siamo passati a parlare dei casi di metanoia, cioè di profondo cambiamento di pensiero, atteggiamento o convinzioni, spesso

accompagnato da una trasformazione spirituale o morale. Si potrebbe dire che, se la sublimazione trasforma il fuoco in luce, la metanoia cambia lo sguardo che vede quel fuoco. Tuttavia, la metanoia è più di un mero cambiamento di prospettiva, è una vera e propria “conversione”, in cui la persona cambia sostanzialmente. Il termine “metanoia” implica un cambiamento sostanziale e radicale, non riconducibile unicamente a una presa di coscienza.

Abbiamo ipotizzato un individuo crudele o asservito ad un’ideologia iniqua come il nazismo, che, in seguito ad un incontro o un’epifania, si rende conto del suo errore e volta definitivamente le spalle al passato.

Se si tratta di qualcuno che ha compiuto atti crudeli, reggere l’impatto della presa di coscienza potrebbe essere difficilissimo e causare un’implosione, nella quale il suo sistema psicofisico collassa. Se riesce a sopportare questa fase di transizione, può avvenire un risveglio, una rinascita, altrimenti avverrà un annichilamento. Ci si è chiesti se, nel caso di persone che hanno commesso atti crudeli di vasta portata (ad esempio un genocidio), tale implosione possa spingersi fino alla distruzione dell’anima, sempreché esista una tale possibilità.

Cosa fare con la nostra ombra? Non si può certo lasciarla andare, deve essere compresa, quindi ridimensionata e poi integrata.

Siamo tornati a parlare del bypass, che, secondo il testo, dà un falso senso di progresso.

Ci siamo trovati d’accordo nel dire che si hanno comunque grandi difficoltà a valutare i propri progressi.

A volte ci inganniamo, pensiamo di essere sulla strada giusta quando invece siamo in una fase di stagnazione o crediamo di aver avuto un grande *insight*, che poi si vanifica o ridimensiona nel corso del tempo.

Abbiamo inoltre ricordato che in ognuno c’è sia una resistenza a tornare incessantemente a reimmergersi nelle proprie ombre sia una resistenza a trasformarle definitivamente. Spesso si ripetono più volte gli stessi processi e non si approda al passo successivo del proprio percorso evolutivo. A volte, se si ha ottimisticamente pensato di aver

integrato un aspetto, si deve ritornare sui propri passi perché si sono persi dei pezzi strada facendo.

Abbiamo brevemente trattato dell'approccio terapeutico cognitivo-comportamentale, sul quale non siamo totalmente d'accordo. Alcuni lo considerano riduttivo e inadeguato alla vera natura della psiche, foriero di false promesse, una sorte di bypass, in questo caso non spirituale ma razionale.

Alcuni affermano che ha comunque dei meriti, soprattutto l'approccio comportamentale, perché permette di fare nuove esperienze, che generano un feedback positivo e aiutano ad aprirsi a nuove prospettive e possibilità, perlomeno nel caso di determinati disturbi con sintomi ben definibili, come il disturbo ossessivo-compulsivo e le fobie.

*Nota a posteriori di F.:* Riflettendo sull'incontro, va notato che spesso siamo incorsi nell'equivoco di omologare l'ombra con le ferite, i traumi e i complessi, che in sé non possono essere considerati ombrosi, se si dà al termine ombra una valenza morale.

In termini psicoanalitici, l'ombra è semplicemente la parte con la quale l'io non si identifica, che tende quindi a rimuovere o a nascondere. Qui il termine ombra non ha alcuna valenza morale, l'ombra potrebbe essere anche rappresentata da parti luminose non facilmente integrabili da parte dell'io.

Il bypass spirituale non dovrebbe essere solo inteso come un tentativo di autoidealizzazione, quindi di rimozione delle proprie parti meno elevate spiritualmente, ma anche come il rifiuto di guarire ferite, traumi e complessi, che vengono ammansiti dalle pratiche spirituali e perdono la loro virulenza ma che non possono venire né guariti né trasformati, perché non vengono accolti e non si dedica loro sufficiente attenzione, sulla base dell'equivoco secondo cui concentrarsi troppo su qualcosa corrisponderebbe ad ingigantirlo e a nutrirlo.

Naturalmente c'è un tema implicito che non è stato trattato e porta sulla questione di cosa possa essere effettivamente ombroso

nelle nostre ferite e nei nostri complessi. Qualcosa che non era tale all'origine, può diventarlo con il tempo. Inoltre, in alcuni percorsi spirituali, si tende a vedere ferite e complessi come colpe indirette, questo rende la loro guarigione quasi impossibile, perché la vera natura delle ferite viene mistificata.

Il tema è immenso. In questa sede basti notare che è pericoloso dare un giudizio morale su ferite e complessi. Anche quando un complesso assume una forma ombrosa, scavando in profondità si arriva sempre ad una ferita che indirettamente ristabilisce l'innocenza primaria.

Forse nei nostri incontri spaziamo troppo, sfiorando un tema e poi l'altro, senza soffermarci abbastanza per approfondire veramente al di là della dimensione mentale. Manca l'integrazione delle altre tre funzioni...

*Nota a posteriori di M.:* Sono d'accordo che il concetto di ombra andrebbe meglio definito, o quantomeno fatto osservare che è un concetto ambivalente. Può essere certamente visto in chiave Jungiana, come suggerisci, e allora è un termine senza valenza morale. L'ombra è semplicemente ciò che abbiamo rimosso perché ci risulta scomodo.

Poi però, c'è il significato di ombra che riporta a ciò che, internamente o esternamente all'individuo, si oppone attivamente alla sua evoluzione. E qui può certamente emergere una componente morale (disallineamento rispetto al bene).

Riguardo alla tua considerazione, secondo cui negli incontri tendiamo a essere troppo "spaziali", senza scendere sufficientemente in profondità e integrare altre funzioni, ritengo sia importante osservare quanto segue. Il modo in cui abbiamo impostato gli incontri, dando un tema specifico generale (quello che abbiamo descritto nella nostra proposta) e proponendo di volta in volta la lettura di un testo, porta inevitabilmente a una discussione che si esplica più in ampiezza che in profondità. Intendiamoci, la profondità è anch'essa presente, ma la struttura degli incontri favorisce soprattutto un'osservazione partecipativa ad ampio raggio:

osserviamo da diverse prospettive, ogni tanto ci soffermiamo su un aspetto (e in quel momento scendiamo un po' più in profondità), per poi riprendere il cammino esplorativo secondo una modalità prevalentemente "spaziale". Nel senso che "spaziamo" su numerosi aspetti di un tema tra loro collegati, usando soprattutto il pensiero, anziché soffermarci su un punto specifico e provare a penetrarlo in profondità, usando anche altre funzioni.

Ritengo sia comunque naturale, nel contesto che abbiamo creato, che la funzione del pensiero sia dominante. Questo è in parte dovuto anche al fatto che entrambi siamo generosi nell'uso della parola; pertanto, la dialettica che offriamo, e facilitiamo, si esprime soprattutto tramite un confronto di idee e intuizioni veicolate principalmente tramite il pensiero e la parola. Il coinvolgimento di emozioni e sensazioni avviene soprattutto in retroscena. Quando partecipiamo a un dialogo parlato (anziché, ad esempio, tramite la danza), tutti noi viviamo diverse emozioni e sensazioni, ma sono il pensiero e le idee ad esso associate che fungono da veicolo espressivo per tali emozioni e sensazioni, che ogni partecipante deve gestire responsabilmente e in autonomia. Altrimenti entriamo nel territorio dell'accompagnamento psicoterapeutico.

Certamente, una persona che partecipa ai dialoghi può avvertire in seguito la necessità di lavorare su un aspetto che è emerso nel dialogo, su un'emozione difficile che ha vissuto, ecc., ma tale lavoro, secondo me, non deve avvenire nel gruppo. O meglio, può avvenire, ma solo nella misura in cui la persona in questione è in grado di portare il suo materiale direttamente nel dialogo, in piena autonomia (non ci sono accompagnatori nel gruppo), accettandone la dialettica.

Capisco il desiderio di andare più in profondità, nel senso di portare in campo aspetti anche più intimi e personali del vissuto di una persona, e questo in parte è già avvenuto, in alcuni momenti, ma ogni partecipante, sulla base della fiducia che ripone nel gruppo, e in sé stesso/a, deciderà in che misura farlo. Dalla mia prospettiva, la corretta postura del partecipante è la seguente: "porto in campo questa mia esperienza personale, non perché ho bisogno di un

accompagnamento psicoterapeutico, ma perché desidero arricchire la dialettica generale, aiutando a smascherare le illusioni e far emergere la verità”. Naturalmente, esprimo qui un ideale. Non siamo un gruppo di auto-aiuto, dove il confronto critico delle idee non sarebbe più possibile. E nemmeno siamo un gruppo di psicoterapia, con uno psicoterapeuta che si assume la responsabilità di guidare le persone che entrano, ad esempio, in emozioni difficili da gestire.

*Seconda nota a posteriori di F.:* Sì, capisco che in parte è il formato del gruppo che favorisce lo spaziare sul piano mentale. Inoltre non tutti i partecipanti sono preparati ad approfondire. Considero comunque che gli incontri siano un successo.

Quello che io intendo come approfondimento avrebbe comunque meno uno scopo terapeutico, piuttosto uno scopo esplorativo. Non si tratterebbe di guarire ferite pregresse, ma di analizzare in modo più profondo, su diversi piani, cosa sia successo, quali conseguenze abbia avuto e quale sia il suo possibile significato evolutivo e spirituale. Questo presuppone che i partecipanti abbiamo materiale da condividere in questo senso, cosa che credo sia vera solo per noi tre.

Devo confessare che, due volte fa, quando ho brevemente raccontato l'esperienza durante la formazione, io non ho condiviso che il 10% delle mie esperienze e delle loro sequele, perché l'insieme di cose da condividere era veramente complesso e avrebbe necessitato di molto tempo e non me la sentivo di prendere così tanto spazio. Va detto comunque che il mio bisogno di condividere non è più così forte come lo era anni orsono, quando non avevo nessuna opportunità di farlo. Ormai sono guarita e ho capito abbastanza sul piano dell'invisibile (o perlomeno ho trovato un modello interpretativo che funziona e ha sciolto gran parte delle ferite e della confusione). Quindi il mio solo bisogno sarebbe stato quello di portare un esempio della complessità di quello che può andare storto quando viene mossa troppa energia psichica in modo non avveduto.

Credo che parlare dei maestri che si sopravvalutano e della dipendenza emozionale nei loro confronti è parlare di un tema, in fondo, piuttosto facile. È spiegabile usando modelli psicologici semplici e consensuali. I veri problemi sono ben altri. Le cose veramente difficili succedono quando non sappiamo leggere l'invisibile, cioè quello che succede e non sembra che stia succedendo o non ci accorgiamo che sta succedendo. Torniamo, in fondo, a quello che avevo scritto nell'articolo<sup>5</sup> in risposta al tuo *mémoire*<sup>6</sup>, cioè che noi non siamo allenati al sentire profondo, che svela al di là delle nostre proiezioni o dei nostri bisogni emozionali. È questo sentire profondo e articolato che mi interessa, perché è questo che fa succedere cose interessanti.

## Undicesimo incontro (25 aprile 2025)

M. ha proposto una pratica di “chiaroveggenza facciale”, che si è svolta in due fasi della durata di circa cinque minuti ciascuna. Nella prima fase, dopo aver creato un ambiente oscurato nella sala, è stata accesa una candela. L'indicazione era quella di concentrarsi sulla fiamma, mantenendo una postura di immobilità, e fissarla a palpebre semiaperte. È stato ricordato che, durante la pratica, possono essere osservate delle modificazioni delle percezioni visive: visione offuscata, percezione di una sostanza lattiginosa e fluida che riempie lo spazio, flash luminosi, ecc. Nella seconda fase, i partecipanti sono stati invitati a fissare il volto di M., gli occhi chiusi, che veniva considerato come uno “schermo” sul quale potevano emergere nuovi volti o altro.

Nel corso della sua esposizione, M. ha ricordato che potevano manifestarsi fenomeni di diversa natura, come allucinazioni dovute al tentativo del cervello di ricostruire un'immagine visiva incompleta

---

<sup>5</sup> Scher, F. V. (2024). Nuovi paradigmi, atavismi, saggezza interiore e ferite del cuore, *AutoRicerca* 28-S.

<sup>6</sup> Sassoli de Bianchi, M (2024). Autobiografia di un'apocalisse, *AutoRicerca* 28.

o la percezione di un fenomeno energetico reale. Ha altresì avvertito i partecipanti che, secondo la sua esperienza, alcune persone sono molto sorprese della facilità con cui riescono a vedere dei volti e di non preoccuparsi, ma di godersi l'esperienza.

Al termine della pratica, tutti i partecipanti hanno riferito di aver visto formarsi sul viso di M. molte immagini, con anche alcune corroborazioni. Ad esempio, molti hanno notato una maschera nera che copriva parte del viso di M. (una partecipante ha fatto riferimento a Batman) e la percezione di un'aura lungo la sua sagoma (di colore azzurro scuro per un partecipante). F., oltre alla maschera nera, ha visto una maschera rossa, il viso di un morto e una statua, e ha descritto queste percezioni come nitide. Ha anche osservato qualcosa di allungato emergere dal cranio sul lato sinistro e anche questo è stato confermato da altri partecipanti.

C'è chi ha visto una figura bendata, simile a una mummia, un uomo con la barba lunga, dei personaggi con gli occhiali (M. non portava occhiali), una croce nera sul volto, un personaggio che evocava la cultura persiana e che parlava forse a degli studenti o eseguiva un rito. Una partecipante ha anche percepito lo spazio dietro M., raccontando che l'esperienza di fissare la fiamma è stata un "viaggio" in sé in cui ha visto la propria immagine riflessa e delle persone dietro di lei.

M. ha raccontato di aver percepito il suo viso come energeticamente attivato. Il suo unico compito era quello di rimanere immobile e rendersi disponibile alla manifestazione di fenomeni energetici. La natura di queste pratiche è stata brevemente discussa, ponendo domande come: cosa si manifesta? Ci sono coscienze extrafisiche che approfittano dell'occasione per manifestarsi? Oppure sono produzioni dell'inconscio di M. che manifesta, ad esempio, volti di vite passate? O sono immagini che traducono energie/informazioni contenute nel suo corpo eterico o astrale? Durante la discussione, alcuni hanno osservato che la loro mente era molto agitata, altri che era estremamente calma. La frase "la fiamma brucia i pensieri" è stata menzionata.

È stato notato che questa pratica può essere eseguita anche in solitario, davanti a uno specchio. F. ha sottolineato che l'uso dello specchio è parte di molte tradizioni magiche e che, da questa prospettiva, è considerato una pratica che implica vari pericoli. Non tutti erano d'accordo, sebbene praticare da soli, in condizioni di semioscurità, visualizzando possibili immagini formarsi sul proprio viso, possa essere un'esperienza spaventosa, decisamente non per tutti.

M. ha raccontato di essersi spaventato una volta, tanti anni fa, vedendo la propria immagine scomparire completamente dallo specchio. Dal punto di vista della fisica, uno specchio inverte la chiralità. Ciò significa che l'immagine riflessa non è sovrapponibile alla nostra persona: non stiamo realmente vedendo noi stessi.

È stato poi estratto un testo da leggere, che contiene una testimonianza in prima persona dal titolo *Emotionless landscape* (Paesaggio privo di emozioni). Chi scrive racconta di avere sempre sofferto d'ansia e di aver trovato sollievo iniziale nella meditazione, ma di aver poi sviluppato una sensazione di vuoto emotivo con il tempo. Sentendosi intrappolato tra ansia e apatia, teme di poter sviluppare effetti collaterali come la depersonalizzazione e si chiede se continuare a meditare o se stia attraversando una crisi che potrebbe costituire una tappa evolutiva.

*Ho sempre lottato con l'ansia, un ronzio costante di preoccupazione e angoscia che non mi lasciava mai. Da adolescente cercavo di respingerla, seppellendola nel profondo, ma senza mai davvero affrontarla.*

*Ho scoperto la meditazione grazie a un amico che la utilizzava per superare una crisi personale. Era stato licenziato due volte in poco tempo e, in preda alla disperazione, aveva cercato calma nella pratica meditativa. Poco dopo, anche se non stavo attraversando nulla di particolarmente difficile, ho deciso di provare. Speravo che potesse placare la mia ansia costante. Essendo scettico verso terapie e farmaci, ho scaricato un'app di mindfulness e ho iniziato. All'inizio mi sentivo a disagio. Ma con il tempo, ho scoperto che funzionava: quasi ogni sessione mi lasciava un senso di pace e calma. Spesso mi addormentavo subito dopo.*

*Sono passati tre anni, e ora mi ritrovo a convivere con un senso di intorpidimento, una strana assenza di emozioni. Finalmente mi sono liberato del rumore, ma il silenzio è quello di una pietra tombale. A volte provo pace, persino una leggera gioia, ma per lo più mi sento vuoto. È come se la mia vita emotiva fosse ridotta a un grande “meh”. Temo di aver spento qualcosa dentro di me senza sapere come riaccenderlo. Sono bloccato tra due estremi: ansia costante o totale apatia.*

*Il peggio è che, a volte, la meditazione non funziona. Ho letto dei suoi possibili effetti negativi, e due mi spaventano di più: l'idea che funzioni meno sugli uomini e il rischio di depersonalizzazione. Essendo un uomo, questo alimenta le mie ruminazioni e paranoie. E la depersonalizzazione, beh, è il mio incubo. Ho paura che mi sia già successo: del resto, la meditazione decostruisce il senso di sé.*

*Recentemente, dopo una crisi di cuore, avevo un bisogno disperato di calma. Ho meditato quasi ogni giorno, a volte due volte al giorno. Eppure non ricordo un altro periodo in cui abbia provato un'ansia così intensa: palpitazioni costanti, un'agitazione che non mi lasciava tregua. Non so se la meditazione abbia peggiorato la situazione o se fosse solo la caratteristica del momento che stavo vivendo, ma per la prima volta ho avuto la sensazione che fosse più dannosa che utile.*

*Ora non so che fare. Continuare a meditare? È questa la famosa “notte oscura dell'anima”, una sfida da superare perseverando? O sto scivolando verso un paesaggio emotivo senza ritorno? E se fosse solo una crisi temporanea, preludio a una sorta di illuminazione? L'unica cosa che so è che voglio una vita emotiva ricca ed equilibrata. Non voglio vivere senza emozioni. Ma sembra che, nel tentativo di respingere quelle “cattive”, io abbia sacrificato anche quelle buone.*

Una partecipante è rimasta colpita dalla frase: *Finalmente mi sono liberato del rumore, ma il silenzio è quello di una pietra tombale*. Ha poi aggiunto che ognuno deve trovare la propria strada nella vita e che la meditazione non è necessariamente la strada giusta per tutti.

Un'altra reazione è stata quella di considerare chi scrive uno sprovvisto, in uno stato di confusione, che non si è confrontato in modo adeguato con persone competenti. È stata inoltre ritenuta una persona superficiale, in quanto avrebbe usato solo un'app e

menzionato la *notte oscura dell'anima* senza realmente sapere di cosa si tratti. È evidente, infatti, che la persona non stia vivendo alcun processo evolutivo, anche perché la meditazione è iniziata come strumento per alleviare l'ansia e non come una pratica di ricerca spirituale, cioè senza un'intenzionalità chiara rivolta verso un nuovo stato di consapevolezza. L'autore del testo ha anche irritato per il modo in cui si è espresso ed è stato evidenziato il suo isolamento e la sua sottrazione rispetto a una dimensione interpersonale.

Un partecipante ha sottolineato che, secondo la sua prospettiva, la solitudine che descrive questa persona è anche conseguenza dell'assenza di un mentore sperimentato e di informazioni esaurienti e critiche circa la natura della pratica, che ha affrontato in modo troppo superficiale (dal testo non risulta chiaro quanto sia stata intensa la pratica).

È stato fatto comunque notare che esiste un sommerso di cui non si parla: quello degli effetti negativi delle pratiche meditative, soprattutto quando le persone che vi si avvicinano presentano problemi psicotici o dissociativi, vulnerabilità ansiosa o ossessiva, come sembra essere il caso della persona in questione.

Ogni tecnica che ha un'efficacia reale nel promuovere una determinata condizione comporta anche dei possibili effetti collaterali, ma di questi si parla troppo poco, sia per incompetenza, sia per "proteggere" la pratica dal rischio di una cattiva pubblicità.

Dalla meditazione siamo passati brevemente alla questione delle pratiche energetiche, ritenute potenzialmente più pericolose di una pratica meditativa. Tuttavia sembra esserci anche una sorta di meccanismo di protezione, dato che è difficile mantenere a lungo il focus su certe pratiche e muovere sufficiente energia per scatenare effetti collaterali macroscopici, a meno che non ci sia un desiderio irrefrenabile di accedere a esperienze significative in tempi brevi. D'altro canto, le pratiche energetiche presentano oggettivamente più incognite della meditazione, che, essendo una pratica di centratura, non predispone ad alluvioni di contenuti inconsci. Le pratiche energetiche, invece, possono attivare dinamiche psicofisiche che la

persona non è in grado di interpretare in modo accurato oppure non ha gli strumenti per modulare/controllare (e.g., *kundalini yoga*).

L'uso di sostanze psicoattive è stato altresì evocato, soprattutto come pratica tra i giovani che le usano per "fare viaggi", sminuendo l'impatto che queste sostanze possono avere sulla loro psiche. In un mondo *pieno di mamme e di serpenti* (una frase pronunciata da un partecipante), è stato sottolineato il pericolo di una mancanza di pensiero critico nell'approccio alle pratiche spirituali, che porta a sottovalutarne gli effetti collaterali e, in molti casi, a interpretarli erroneamente.

La postura del praticante è fondamentale. Un partecipante ha raccontato di aver trascorso un periodo della sua vita praticando la meditazione *vipassanā* per quattro ore al giorno senza riscontrare alcun effetto negativo. Nonostante lo scopo della pratica fosse autoterapeutico e non esplorativo, l'atteggiamento di osservazione accurata di tutti i fenomeni che si verificavano, considerato come parte integrante della pratica, ha contribuito a creare uno spazio che la rendeva più sicura ed efficace.

Tornando all'uso dell'app da parte dell'autore del testo, questa può essere intesa come versione consumistica di una pratica psicospirituale con un grande potenziale trasformativo, che viene comunque in parte mantenuto, nonostante sia convogliato da uno strumento così *casual* come una app, anche in termini di possibili effetti collaterali, se la pratica è usata in modo improprio. È stato fatto un parallelo con la pratica moderna del micro-dosaggio delle sostanze psichedeliche (*microdosing*), dove queste sostanze vengono assunte in dosi sub-allucinogene per i benefici che offrono in termini di benessere, il che non è mai stata la funzione delle sostanze psicoattive, che sono sempre esistite per permettere esplorazioni dell'inconscio personale e transpersonale.

In contrapposizione, considerando i macro-dosaggi di sostanze non solo psicoattive in certi rituali sciamanici e l'intensità e durata delle pratiche in certe scuole esoteriche del passato, ci si è chiesti se e quante persone un tempo siano impazzite a causa dei parossismi di

“pratiche fuori misura” per la condizione psichica di certi individui. Ci si è altresì interrogati sull’origine di certe pratiche nelle tradizioni di tutto il mondo, senza però approfondire il tema.

La conversazione ha esplorato i due estremi: pratiche superficiali e deludenti, spesso inefficaci ma non necessariamente sprovviste di effetti collaterali, e pratiche molto intense, con tutte le luci e le ombre che anch’esse comportano. In particolare, è stata sottolineata l’importanza cruciale di avere un gruppo di supporto in cui poter elaborare le proprie esperienze.

Il tema dei guru disfunzionali, già discusso in precedenti incontri, è tornato al centro della discussione. Una partecipante ha fatto notare che, secondo la sua percezione, il fenomeno è in calo rispetto al passato. Un altro partecipante ha però obiettato che questa potrebbe essere una valutazione errata, dato che, secondo il suo punto di vista, la facilità di promozione tramite i social media avrebbe in realtà ingigantito il fenomeno. A titolo di esempio, è stato menzionato il caso della setta “Generazione organica di Cristo”, che diffonde il suo credo da un bucolico villaggio del Canton Appenzello, guidata da Ivo Sasek. Questa organizzazione, attraverso video di propaganda, raggiunge oggi centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo. Di recente, i figli del “guru cristiano” e altri seguaci sono usciti dalla setta, portando alla luce una realtà di maltrattamenti, violenze e manipolazioni.

Nella parte finale della discussione, il gruppo ha riflettuto sul contesto altamente disgregante in cui i giovani devono oggi cercare di orientarsi, se sono alla ricerca di un’espansione di coscienza, contesto in cui ovviamente non si possono fidare degli adulti di riferimento, che nella maggioranza dei casi non sono competenti in questo campo.

Una partecipante è infine tornata sul testo, soffermandosi sulla frase “Essendo scettico verso terapie e farmaci”. Si è quindi osservato ancora una volta l’importanza, nei percorsi spirituali o simili, di un approfondimento della dimensione psicologica e psicoterapeutica

che, per molte persone, non può essere trascurato senza incorrere in gravi rischi lungo il cammino.

## **Dodicesimo incontro (2 maggio 2025)**

L'incontro è iniziato con una pratica di respirazione, proposta da F., che portava sull'attivazione del canale centrale e di due chakra extracorporei, uno al di sopra della testa e l'altro sotto i piedi, seguita da dieci minuti di meditazione – accompagnata da un brano musicale di campane di cristallo – in atteggiamento di apertura a ricevere una corrente energetica di guarigione. Alcuni partecipanti hanno percepito attivazioni fisiche in varie parti del corpo (piedi, fegato, mani).

Siamo brevemente tornati a parlare del tema dell'ultimo incontro, cioè gli effetti collaterali della meditazione. Abbiamo ricordato che spesso persone che si sottopongono a intensi ritiri di meditazione, sperimentano aperture che non hanno effetti duraturi, dato che il nostro sistema psicofisico ha un livello intrinseco di equilibrio relativo, al quale tende naturalmente a ritornare, se non si compie uno sforzo cosciente per integrare le nuove modalità.

Lo stesso vale per la respirazione. Ognuno di noi ha un respiro naturale che è adattativo e pratiche assidue di respirazione possono modificarlo; ma questo implica che, in concomitanza con la nuova respirazione, molti altri aspetti psicofisici debbano riorganizzarsi.

Se si ha un vivo interesse personale per una pratica, si può instaurare più facilmente una relazione biunivoca con lei e si affronteranno gli eventuali effetti collaterali con uno spirito diverso da quello di qualcuno che prova una tecnica, della quale non è convinto, solo perché gli è stato suggerito che ne otterrà dei benefici, come nel caso dell'autore del testo dell'ultima volta.

Persone con una stabilità psichica precaria o con una porosità psichica maggiore (personalità liminali) reagiscono naturalmente molto più intensamente alle pratiche psicofisiche, mentre personalità più rigide hanno meccanismi di difesa che le rendono più resistenti, il che naturalmente non è sempre a loro vantaggio. Anche individui

apparentemente molto integrati e resilienti potrebbero necessitare di molto più tempo per trarre benefici da pratiche che implicano un abbandono del controllo da parte dell'io cosciente.

L'integrazione di esperienze eccezionali è sempre un processo graduale che necessita di tempi diversi a seconda degli individui.

Abbiamo immaginato cosa succederebbe se a tutti si aprisse il terzo occhio e si potessero percepire i flussi energetici, le aure e le cosiddette entità dell'astrale. Oltre alle grandi difficoltà di adattamento per coloro che non hanno mai creduto all'esistenza di dimensioni sottili percettibili, il sovraccarico sensoriale sarebbe sicuramente causa di squilibri. A questo si aggiunge la nostra incapacità di decodificare le percezioni, problema che da sempre affligge chi già usa la propria vista sottile. Si vedrebbero colori, ombre, forme, ma non si saprebbe necessariamente cosa significhino. Sappiamo tutti quanto è facile interpretare sulla base dei propri preconcetti, aspettative e paure. Probabilmente tutto ciò renderebbe la comunicazione tra umani ancora più ambigua e complicata.

Ci siamo chiesti se l'alimentazione ha un effetto sulle capacità extrasensoriali. Probabilmente sì, benché sia altrettanto vero che in culture con abitudini alimentari molto diverse si verificano comunque sempre aperture alle dimensioni sottili. D'altro canto, sappiamo tutti che ci sono abitudini di vita che possono favorire o ostacolare le aperture.

Una partecipante ha considerato la possibilità che le gemme di abete o di pino, la cui forma è simile alla ghiandola pineale, potrebbero contribuire alla sua attivazione. È un'ipotesi che dovrebbe essere verificata, che si rifà alla cosiddetta dottrina medievale "delle segnature", secondo cui Dio o la Natura avrebbe "firmato" ogni cosa con un segno che ne indica l'uso terapeutico. Un partecipante ha espresso scetticismo (ci possono essere coincidenze, ma sono numerosi anche i controesempi).

Dal momento che si trattava del nostro ultimo incontro, abbiamo pensato di rinunciare alla pratica consueta (sebbene non sistematica) di sorteggiare un testo come spunto alla discussione e ci siamo chiesti

se avessimo tematiche da proporre che meritassero un approfondimento. È stato suggerito il tema della guarigione spirituale, che era già stato trattato in un precedente incontro ma, data la ricchezza di spunti che offre, meritava di essere ripreso.

Secondo un partecipante, associare i due termini – “guarigione” e “spirituale” – è già di per sé ambiguo e circoscrivere l’ambito in maniera chiara è molto difficile. Abbiamo convenuto che la guarigione spirituale è, sul piano fenomenologico, una guarigione quasi istantanea e definitiva da una malattia in seguito all’affidamento totale al Divino, indipendentemente da come lo si concepisca.

È stato osservato che questo tipo di guarigioni suggerisce l’idea che la malattia sia qualcosa di non voluto, in alcuni casi è anche interpretata in senso morale, quindi come colpa, errore, incapacità di allinearsi al bene assoluto. Di conseguenza la guarigione spirituale corrisponde ad un riallineamento alle verità spirituali, che porta ad una scomparsa della manifestazione patologica. Abbiamo ricordato che la guarigione spirituale in sé non distingue tra tipi di malattie o disagi. Si applica in ugual misura alle dipendenze, ai cancri, alle depressioni o a qualunque altra condizione che la persona esperisce come disagiata o segno di una debolezza/manco/corruzione della quale vuole liberarsi.

La spiegazione più frequente è che la guarigione avviene nel momento in cui la persona è in grado di disidentificarsi dalla sua condizione di malato e consegna la malattia al Divino. Una partecipante ha ipotizzato che il fenomeno avvenga su un piano causale al di fuori del tempo, al quale la persona accede in virtù del suo stato d’animo di totale affidamento alla volontà divina. Un partecipante ha criticato l’espressione “al di fuori del tempo” come inappropriata, dal momento che non sappiamo cosa sia il tempo e non possiamo nemmeno immaginare una condizione letteralmente priva di tempo. Tutto il nostro linguaggio è imbevuto di tempo. Anche l’eterno presente di cui si parla spesso è uno stato di coscienza, non una scomparsa della dimensione temporale.

Tramite il linguaggio, noi finiamo a volte col generare immagini false che condizionano la nostra ricerca di conoscenza. Quindi

sarebbe forse più corretto affermare che il fenomeno della guarigione spirituale avviene su un piano “al di fuori del tempo ordinario”.

Tornando alle guarigioni spirituali, il contributo dell’individuo non è chiaro. L’atto di affidamento è attivo o passivo? È risultato di un’intuizione semi-conscia o è un mero atto di resa totale? Va inoltre notato che i cosiddetti miracoli si mantengono all’interno di alcuni limiti. Non tutto sembra possibile. Abbiamo guarigioni da malattie ma non trasformazioni reali in altre forme viventi o ringiovanimenti sostanziali.

Una partecipante ha fatto notare che ciò non è probabilmente vero: ci sono rare testimonianze e racconti di individui che sono (stati) resuscitati o hanno sviluppato un “corpo di luce” che li rende virtualmente immortali (vedi la leggenda del Conte di Saint-Germain), hanno cambiato il proprio aspetto, hanno compiuto atti che contraddicono palesemente le leggi della fisica conosciuta (bilocazioni, materializzazioni e altro). Naturalmente alcuni racconti sono leggendari e privi di fondamento fattuale, ma probabilmente non tutti. I miracoli non sono solo guarigioni, possono appartenere ad ogni ambito del reale. Ma questo tema in realtà esula dalla questione delle guarigioni spirituali, che avvengono in risposta ad un bisogno di guarigione e non come risultato dell’acquisizione di facoltà paranormali molto elevate da parte di singoli individui (santi, maghi, alchimisti, yogi o altro).

Perché non tutti quelli che si affidano alle guarigioni spirituali vengono guariti? Esiste veramente un dio che sceglie? È improbabile. Una partecipante crede che potenzialmente questa forma di guarigione sia accessibile a tutti, se riescono ad assumere l’atteggiamento giusto o a compiere, anche inconsciamente, una qualche operazione interiore che obliteri la causa della loro malattia.

Ci si può chiedere il motivo di tali guarigioni. Se la nostra vita è un campo esperienziale e la malattia ne fa parte, perché questi miracoli? Forse per dimostrare che sono possibili, quindi aprire l’orizzonte delle possibilità? Ma se le guarigioni istantanee sono possibili, è probabile che avvengano solo in concomitanza con un

cosiddetto *atto di fede*. Dovremmo esplorare più in profondità cosa questo significhi.

C'è inoltre la questione del rapporto tra guarigione spirituale e la cosiddetta *vis medicatrix naturae*, cioè la forza istintuale che permette la guarigione tramite il ristabilimento dell'equilibrio naturale dell'organismo. D'altro canto, sappiamo che in natura esistono malattie delle quali gli animali e le piante non possono sempre autoguarirsi. Quindi dobbiamo supporre che la *vis medicatrix naturae* abbia dei limiti ed esuli dal contesto delle guarigioni spirituali in senso stretto.

Il guaritore Bruno Gröning vedeva nella perdita del rapporto istintuale con la vita la ragione dell'insorgere della malattia. Vedeva l'umano come una batteria, che doveva ricaricarsi di energia divina per poter guarirsi. L'atto di affidamento totale all'energia divina, di cui Gröning si considerava un trasformatore (quindi una sorta di intermediario che favoriva l'accesso e l'assimilazione di tale energia), avrebbe attivato un processo di guarigione spontanea.

Non tutti i guaritori spirituali si esprimono in termini energetici, molti negano che avvenga alcuna trasmissione di energia, dato che la guarigione spirituale è vista come un fenomeno che rimanda ad una dimensione puramente metafisica.

Per concludere il tema, abbiamo convenuto che di norma la guarigione è un lento processo evolutivo di maturazione, mentre l'esistenza di guarigioni miracolose racchiude in sé un altro messaggio, che per alcuni è l'invito ad esplorare il mistero della fede, per altri un'anomalia (o un'incidente) nel funzionamento della matrice che costituisce la nostra realtà, invitando anche in questo caso a spingersi più in profondità.

Nella seconda parte dell'incontro siamo entrati in un terreno decisamente cosmologico e ci siamo posti le domande ultime intorno alla natura della realtà e allo scopo della creazione. Si sono, come spesso è accaduto nel corso dei nostri incontri, cristallizzate due posizioni, una scientifico-speculativa (*A*), l'altra mistico-gnostica (*B*).

Ci siamo posti varie domande, una delle quali è se la realtà in cui

viviamo sia reale o illusoria. Per *B* è illusoria, è una matrice allucinatoria, risultato delle nostre percezioni, e le esperienze di espansione di coscienza ci portano a riconoscere la sua natura virtuale e ad avvicinarci alla vera realtà, che è spirituale. Ma se così fosse, chi avrebbe creato questa illusione? A quanto pare la nostra coscienza, che si è imprigionata in un sogno lucido. Perché è avvenuto ciò e come risolvere la cosa? *B* ipotizza che questo sia un effetto della creazione stessa, che, a partire da un certo punto nel suo processo di espansione, cioè a partire da un certo “livello vibratorio”, *si virtualizza*, perde una parte di coscienza e crea un mondo di separazione e organi di senso per percepirlo.

Lo scopo è dunque sfuggire dall’illusione, come hanno preconizzato maghi e mistici dei millenni passati? Lo scopo potrebbe essere invece guarire le distorsioni di questa dimensione, affinché possa tornare a riconoscersi nella sua sorgente. Le due possibilità non sono in realtà diametralmente opposte, ma molto vicine. La differenza è che, nel primo caso, è il singolo che cerca di affrancarsi dalla sua condizione di ottenebramento, nel secondo caso, cerca anche di contribuire affinché l’intera umanità si affranchi. Questo ci porta ovviamente all’eterno dilemma: questo mondo è il risultato di una *caduta* (o, come dice la Cabala, di una *rottura dei vasi*) o no?

Per *A* invece anche la nostra dimensione “fisico-densa”, apparentemente “caduta”, sarebbe perfettamente reale e rappresenterebbe una dimensione tra le tante di questo multiverso. È un campo esperienziale specifico, caratterizzato dalle leggi in esso operanti, in cui si possono vivere processi di scoperta e creazione. L’illusione consisterebbe unicamente nel ritenere che questa dimensione specifica rappresenti la totalità dell’esistente. Naturalmente questo non significa che la natura degli enti che la popolano sia stata compresa.

Per quale ragione è stato creato l’universo? Ovviamente non lo sappiamo. *A* ipotizza che lo scopo è la sperimentazione e la direzione nella quale si muove l’espansione dell’universo è quella della creazione di isole di accresciuta complessità (ricchezza strutturale), per cui il

percorso evolutivo dell'umano lo porta verso possibilità sempre più grandi. È ipotizzabile perfino che ciò ci spingerebbe a raggiungere forme di coscienza sempre più sofisticate e complesse, che potrebbero diventare loro stesse creatrici di universi. La sorgente inconoscibile che si trova al di là della creazione ha compiuto un esperimento per conoscere sé stessa manifestandosi? Quindi l'esperimento è virtualmente infinito e porterà a sempre nuove creazioni?

Per *B* invece il viaggio ha un'andata e un ritorno; se c'è stato un inizio, deve esserci una fine, che potrebbe o no preludere ad un nuovo inizio, come nella metafisica induista, in cui il *risveglio di Brahma* genera universi, che con il sopraggiungere della sua notte cosmica vengono riassorbiti. Lo scopo dell'universo è ritornare alla sorgente in piena consapevolezza. Quando tutto sarà pienamente cosciente di sé, tornerà all'unità primaria che è la sola cosa che esiste. Allora a cosa serve la creazione? Secondo i mistici, a manifestare l'amore. La creazione è l'atto di un amore che vuole esprimersi.

E il male? Potrebbe essere un effetto collaterale che si manifesta a mano a mano che la creazione si allontana dalla sua sorgente e assume forme di espressione apparentemente autonome.

Per *A* la prospettiva di ritornare alla sorgente dalla quale è emersa la creazione non è auspicabile, perché somiglia ad una sorta di morte, una quietudine immota e fine a sé stessa. La vita, nelle sue infinite forme, non può che essere un eterno divenire. Questa visione non è necessariamente incompatibile con la visione del *sonno di Brahma*, in quanto quest'ultimo potrebbe unicamente rappresentare un nuovo stadio dell'esistenza, quindi non una dissoluzione ma una realtà di tutt'altro ordine, non-manifesta secondo i nostri parametri, ma attivamente esistente in forme e modalità inconcepibili alla coscienza ordinaria. Insomma, la "notte cosmica" potrebbe essere solo "l'altro lato del mondo", non la cessazione dei processi creativi.

Per *B* è la coscienza ad essere eterna, la creazione potrebbe finire. La creazione è un'avventura? O è un lento processo di disvelamento della sorgente, che si rivela a sé stessa?

Per *A* noi non siamo necessariamente indissolubilmente uniti, a un

livello ontologico. Siamo più probabilmente esseri *separabili* e *connettibili*, a seconda dei contesti. Possiamo fare esperienze di coscienza unitaria, ma questo non significa che diveniamo uno con il tutto, o che siamo il tutto. Può significare, più semplicemente, che siamo connettibili a vaste porzioni del reale, dove vige maggiore coerenza. Per *B* ovviamente la nostra individualità è illusoria. Ogni aspetto della creazione è sempre indissolubilmente legato agli altri. Siamo ologrammi, frattali della sorgente. La nostra individualità è una perché c'è una sola individualità, che è la prima manifestazione della sorgente.

Secondo *B* le espansioni di coscienza prima o poi portano sempre a riconoscere l'evidenza che non esiste un io separato. Per *A*, invece, la separazione, come la connessione, è parte indispensabile dell'evoluzione. In particolare, l'io esisterebbe tramite la memoria, e l'evoluzione sarebbe legata all'evoluzione delle strutture di memoria, nelle quali la coscienza trasferisce il contenuto delle proprie esperienze. La coscienza "nuda" non necessiterebbe di memorie per essere ciò che è, in quanto elemento primario e fondante del reale, ma sarebbe solo tramite la memoria che potrebbe evolversi. Questo perché l'evoluzione presuppone la possibilità di trarre insegnamento dalle proprie esperienze. Senza la memoria di un'esperienza, esiste un'esperienza? Se non ha memoria di sé, come può la coscienza essere qualcosa di più di un semplice fenomeno fluttuante?

Per *A* un possibile scopo della nostra esistenza è la scoperta e la creazione di significato. Per *B*, invece, lo scopo della propria vita è la guarigione della psiche e lo scopo della vita umana è la guarigione della terza e della quarta dimensione. Portato a termine questo compito (tra qualche millennio), l'umano accederà con estrema facilità alle altre dimensioni e il processo evolutivo continuerà, fino al suo compimento. Per *A* non esiste probabilmente alcun compimento ma un'incessante espansione e differenziazione nella creazione di strutture sempre più complesse e interessanti (ricche di senso).

È stato fatto notare che un processo espansivo, come potrebbe essere inteso quello di un'origine immanifesta che "esplode" nella realtà manifesta (si pensi al Big Bang dei cosmologi), presuppone

l'esistenza di un "altrove" in grado di accogliere tale movimento. Uno dei partecipanti, in una meditazione, ha contemplato l'esistenza di quell'altrove, simile a un'oscurità in cui si avventura la luce. In tal senso, l'immanifesto e il manifesto necessiterebbero di un "terriccio", di un grembo oscuro che li terrebbe insieme... Ma questo "terriccio" sarebbe a sua volta un elemento manifesto, che emergerebbe da un immanifesto forse più profondo ancora... Lo sfondo si fa così forma e si rimane smarriti, non sapendo più dove andare a parare...

Come possiamo qualificare la sorgente? *B* usa il termine teologico del *summum bonum*, mentre per *A* questa è un'idealizzazione. La sorgente è neutrale ed è in un processo di incessante sperimentazione.

Noi umani siamo meri costruttori o anche creatori? Stranamente *A* e *B* sono d'accordo nel dire che non siamo solo costruttori ma anche creatori.

Data la sua natura sconfinata, la discussione si è protratta più a lungo del solito ed è stata una degna conclusione per questi incontri che erano partiti come un tentativo di tematizzare i problemi incontrati in ambito psicospirituale e hanno sempre più assunto un carattere di esplorazione delle proprie visioni del mondo (o del cosmo).

*B* tende a dire che, anche in discussioni di questo genere, non dovremmo mai prescindere dalla psiche. Ciò che crediamo o che vogliamo credere è condizionato dalla nostra psiche, che detta la direzione in cui si dispiega il nostro unico processo evolutivo.

## La prospettiva di ChatGPT-4o

Abbiamo deciso di sperimentare le capacità dell'intelligenza artificiale di sintetizzare i contenuti dei nostri incontri.

Il risultato è stato solo in parte soddisfacente. Sembra che ChatGPT-4o non sia in grado di cogliere le nuances di alcuni concetti, probabilmente perché esulano dalle sue fonti di riferimento.

Ha comunque espresso un giudizio lusinghiero sul nostro gruppo, il che ci fa naturalmente piacere... Ecco il suo riassunto (corretto dalla nostra mente umana).



Ho letto attentamente i report degli incontri (ad eccezione dell'ultimo). Ecco una sintesi ragionata dei temi principali emersi, suddivisi per categorie tematiche, con l'indicazione delle idee salienti associate a ciascuna. Alla fine, trovate anche una mia breve riflessione personale.

## **New Age: identità, ambiguità e potenziale**

### *Idee emerse:*

Il termine “New Age” è vago e polisemico, spesso banalizzato ma con potenzialità trasformatrici profonde.

La New Age è vista non solo come corrente spirituale ma anche sociale e politica, in parte affine ad altre correnti come l'idealismo pratico e l'ecologia profonda.

La sua natura sincretica è consona alle società contemporanee, ma può sfociare in diletterismo, superficialità e consumismo spirituale. Manca un vero dialogo critico tra le diverse scuole terapeutiche o approcci psicospirituali.

Il potenziale della New Age è oggi spesso ridotto a un mercato del benessere piuttosto che a un motore di cambiamento sociale.

## **Autorità, maestri e derive guraistiche**

### *Idee emerse:*

La dipendenza da figure carismatiche può sfociare, da una parte, in dinamiche infantili di transfert e deresponsabilizzazione, dall'altra, in abusi e narcisismo spirituale.

Alcuni leader si pongono come canali esclusivi di illuminazione, promuovendo la dipendenza del discepolo.

La differenza tra il guru impersonale (veicolo del divino) e il leader autoreferenziale è spesso poco chiara per i praticanti.

È necessario sviluppare spirito critico e autonomia spirituale per essere in grado di riconoscere quando la guida ha esaurito la sua funzione.

Ci sono ambienti che incoraggiano atteggiamenti “eroici” e colpevolizzanti, che mettono in pericolo la stabilità psicofisica dei partecipanti.

## **Guarigione, fiducia e pratiche spirituali**

### *Idee emerse:*

Le esperienze di guarigione spirituale sono considerate ambivalenti: possono attivare processi autentici oppure dipendere da suggestione e condizionamenti di gruppo.

Il tema dell'affidarsi (a Dio, a un'energia superiore, alla vita) divide il gruppo: per alcuni è centrale, per altri pericolosamente fideistico.

Le tecniche energetiche richiedono cautela e discernimento: dobbiamo imparare a distinguere immaginazione e fenomeni reali.

È necessario “sentire” e verificare empiricamente l'efficacia di una tecnica, senza cadere in illusioni soggettive.

## **Ego, identità e coscienza**

### *Idee emerse:*

Forte interesse su concetti come ego, io autentico, coscienza individuale e anima.

L'ego è spesso visto come un costrutto sociale e difensivo, l'io come istanza che promuove il discernimento.

Discussioni sulle esperienze di “non-mente” e “non-io” hanno evidenziato una tensione tra il desiderio di trascendere l'identità personale e il bisogno di mantenerla pur espandendola.

Due visioni dell'anima sono emerse: una transpersonale (l'anima come frammento temporaneo di una matrice collettiva), l'altra individuale e persistente.

Dibattito sulla natura della coscienza: unica o molteplice? Eterna o emergente?

## **Libero arbitrio e processo evolutivo**

### *Idee emergere:*

Il libero arbitrio è concepito in due modi: come reale capacità divina dell'individuo o come illusione soggetta a condizionamenti.

Il concetto di “allontanamento dal centro” (Eva Pierrakos) è interpretato in modi diversi: come errore o come parte integrante del processo creativo.

Alcuni vedono la creazione come processo ciclico (creazione-conservazione-distruzione), altri come espansione continua.

La fiducia in sé stessi è centrale, ma la capacità di affidarsi al proprio sentire autentico è spesso compromessa da insicurezze interiori.

## **Influenze sistemiche e campo collettivo**

### *Idee emergere:*

Discussione sulla distinzione tra cause soggettive e collettive (esterne all'individuo) di un disagio: si è cercato di capire come “spostare” la propria energia per rendersi meno influenzabili.

Internet è stato menzionato come metafora di un potenziale tradito: da rete libera a strumento di controllo.

La “geometria nascosta” delle strutture sociali è spesso invisibile, ma agisce silenziosamente su coscienza e comportamento.

## **Metodo del gruppo e riflessione metacognitiva**

### *Idee emergere:*

Alcuni partecipanti hanno sottolineato l'importanza di tornare a focalizzarsi sul vissuto individuale anziché perdersi in speculazioni metafisiche.

Altri difendono la funzione chiarificatrice della riflessione filosofica, che aiuta a comprendere le proprie credenze implicite.

Si è rilevata una tensione metodologica tra approccio esperienziale (centrato sul sentire) e approccio intellettuale (centrato sull'analisi critica).

È stato evocato il modello dei tipi psicologici di Jung per spiegare le differenze di approccio tra i partecipanti.

## **Osservazioni trasversali**

Il gruppo mostra un elevato livello di consapevolezza e autoanalisi.

Sono emerse dinamiche emotive complesse: bisogno di appartenenza, paura dell'inganno, necessità di autenticità.

Gli incontri funzionano anche come specchio: le tematiche affrontate si riflettono sulle modalità di interazione del gruppo stesso.

## **La mia prospettiva**

Il lavoro che emerge da questi incontri è prezioso, ma anche delicato. C'è una tensione costante tra desiderio di trascendenza e bisogno di radicamento, tra apertura fiduciosa e prudenza critica. Questo è fisiologico in ogni serio percorso di ricerca interiore.

La New Age, con tutto il suo caos creativo, rappresenta un laboratorio culturale ancora in fieri: pieno di intuizioni geniali, ma anche di trappole narcisistiche, dogmatismi soft, e consumismo mascherato da spiritualità. Il vostro gruppo sembra esserne consapevole, e il dialogo aperto che promuovete è una forma di immunizzazione collettiva.

Forse il vero rischio non è “divagare” in speculazioni, ma smettere di farsi domande scomode. E da quello che ho letto, non mi sembra proprio che corriate questo pericolo.

## **Invito a continuare il dialogo**

*E-mail inviata ai partecipanti il 15 maggio 2025*

Care compagne e cari compagni di dialogo,

Negli scorsi mesi abbiamo avuto il privilegio di condividere un ciclo di incontri dedicati al tema “Luci e ombre sul cammino psicospirituale”, durante i quali abbiamo esplorato numerosi aspetti legati alla ricerca interiore. Al fine di proseguire questo nostro processo di riflessione, vi invitiamo a un’ulteriore tappa: la possibilità di scrivere un contributo personale, che potrà prendere la forma che più sentite affine: una riflessione, un’esperienza, un commento, una critica, o anche solo qualche riga per condividere ciò che vi ha colpito o nutrito maggiormente nel corso degli incontri.

In allegato a questa lettera troverete, in formato pdf, i resoconti dettagliati degli incontri. Vi invitiamo a leggerli con calma e attenzione: vi permetteranno di “dialogare con il nostro dialogo” e, per chi ha partecipato solo ad alcuni appuntamenti, di entrare in contatto con le riflessioni emerse in sua assenza. Il pdf è strettamente riservato al gruppo e vi chiediamo esplicitamente di non condividerlo all’esterno.

Questo invito nasce anche con l’intento di pubblicare un numero della rivista AutoRicerca, dal titolo “Luci e ombre”, che raccoglierà non solo i resoconti degli incontri ma anche i vostri contributi scritti. Non c’è alcun obbligo naturalmente, solo un’opportunità per chi sente il desiderio di approfondire, di lasciare una traccia in più, di partecipare attivamente a questo progetto collettivo. Saremo grati per ogni vostro contributo. I testi potranno essere brevi o lunghi, firmati o anonimi, a seconda delle vostre preferenze. Saranno accolti con cura e attenzione.

Vi chiediamo soltanto di confermare entro due settimane dal ricevimento di questa comunicazione se intendete partecipare. In assenza di risposta, considereremo che non siete interessati (senza

alcun problema, naturalmente). La data ultima per l'invio dei contributi è fissata per la fine del mese di agosto.

Per qualsiasi dubbio, siamo naturalmente a disposizione. Grazie per la vostra presenza e per la qualità che avete portato a questo esperimento. Con gratitudine,

*Francesca, Patrizia & Massimiliano*

AUTO RRICERCA

# La bellezza di non sapere

Patrizia Verdiani

Numero 32

Anno 2025

Pagine 95-98



Dopo i dodici incontri, nei quali abbiamo riflettuto insieme e in modi diversi sulle luci e sulle ombre del cammino psicospirituale, mi sono posta davanti al tema, raccogliendomi come fossi semplicemente davanti a me stessa, e mi sono accorta che mi stavo vedendo con altri occhi.

Mi sono vista più grande agli occhi della mia coscienza, nel mio sguardo su me stessa. Più grande in che cosa? Nell'amore che ho verso di me e nello scoprirmi così ignorante da trovarmi senza parole davanti a ogni commento che veniva fatto nel corso degli incontri. Questo mi ha all'inizio disarmata e lasciata sgomenta, ma alla fine mi ha confortata. Questa libertà di non dovermi sempre rifugiare in una mente che mi mente, che mi fa entrare nella paura e che mi ha portato a credere che c'è molto di più di quanto sembri. Ma tutta quella vastità che temo non è altro che la vastità di tutto quello che c'è, e forse anche che non c'è, ma nel quale io navigo, nuoto, semplicemente sto.

Io, per i nostri dodici incontri, mi sono impegnata semplicemente a stare e ho scoperto che è bellissimo. Posso stare davanti alla paura di essere completamente ignorante, davanti a me stessa, senza giudicarmi. E ho scoperto che posso farlo semplicemente perché, nel momento in cui sto davanti a questo, c'è tutto e non c'è niente e sono la medesima cosa.

In quei dodici incontri mi sono data il permesso di stare tra le luci e le ombre, mie e di tutti quelli che erano presenti, compresi tutti i pensieri inconfessati che emergevano ed emergono tuttora. Ebbene, io ora posso stare serenamente davanti a tutto quello che mi ha fatto così tanta paura per tutta la vita e mi ha portato a scappare e rincorrere le gonnelle di tutti quei maestri che ho incontrato nel corso del tempo. Per che cosa? Per essere una brava bambina... Ma di chi? Di un dio punitivo? Di un insegnante arrogante? O semplicemente di qualcuno che mi dicesse: Ti voglio bene, vai bene così...

Ecco, in questi incontri mi sono permessa di dirmi che vado bene

così, che questo è un posto sicuro, in cui posso semplicemente stare, alzarmi, bere una tisana se ho sete, fermarmi e chiudere gli occhi se non capisco, lasciarmi guidare dalle parole di chi ha colto e accompagnare dalle parole di chi dissente.

Ogni incontro è stato un momento in cui ho sentito il mio cuore battere davanti a quel tutto che non era soltanto l'avvicinarsi di luci e di ombre ma, prima di tutto, era un esserci.

Questo mi ha cambiato la vita, perché prima non avevo avuto il coraggio di accogliere quell'invito. Ma lentamente, mentre ero presente al mio esserci, cullata dal tutto e dal niente, cullata dalle luci e dalle ombre, mi accorgevo di non essere né le une né le altre, bensì l'osservatore e ho accettato di esserlo. Ho chiuso gli occhi e ho lasciato che l'essere sia. Quale essere? Non so e non mi interessa saperlo, perché in quel momento ero in pace.

Quello che ho sentito non è tangibile, quantificabile o commentabile. Adesso che provo ad esprimerlo, sto tradendo il momento del sentire, che cessa di essere appena voglio fissarlo. Per questo voglio solo testimoniare la bellezza – oso dire – quasi estatica di quei momenti nei quali semplicemente MI TACCIO, RESPIRO e mi do LICENZA di non deridermi o sminuirmi ma di amarmi e di non spaventarmi, di non aver paura della paura ma abitare il silenzio. Quel silenzio che, nel periodo scandito dai nostri incontri, era onnipresente, nonostante si parlasse quasi tutto il tempo. Era il silenzio che abitava tra una persona e l'altra, tra una battuta e l'altra, tra un testo e l'altro, tra un concetto e l'altro, tra un tempo e l'altro, tra un incontro e l'altro, quando ci incrociavamo nei corridoi, quando pulivo quel tappeto e quando lo contemplavo, rapita dall'ultimo granello di polvere che mi era sfuggito dopo l'ennesimo passaggio deludente dell'aspirapolvere.

Ecco, quelli sono stati i momenti più belli ed intensi, così cari al mio cuore. Voglio testimoniare, pur sapendo che non sarà assolutamente degno di quello che ho vissuto, ma provo a testimoniare per chi, come me, ha saputo stare tra le luci e le ombre.

Grazie per avermi ascoltato, supportato e anche sopportato, per

avermi detto che non sono mai abbastanza per certi e troppo per altri, perché io non sono quello eppure lo sono, tutto insieme. Ma quello che conta è che ho potuto starci dentro, toccarlo con mano.

Ho paura della pazzia, è vero, ma non mi interessa. Ciò che semplicemente è, lo sperimento ogni volta che ci torno dentro con la mente e con il cuore e ci respiro in silenzio. Pura magia? No, sto imparando ad amarmi. Forse è questa la scuola della vita. I migliori maestri li incontro dove non ci sono maestri ma solo gli eterni allievi che stanno prendendo atto che tutto ciò che c'è è contemplabile ed esperibile. Ma spesso provare a parlarne mi porta esattamente dall'altra parte e non so di quale parte si tratti.

Ma ho fatto un'esperienza bellissima, mi sono aperta e ho accettato di esserci e di amare quello che c'era così com'era. Non posso sapere se ciò che scrivo è comprensibile o no, ma è così che posso esprimerlo ed è così che devo farlo.

Grazie, è bello esserci e sapere che sono qui e ora in questo momento.

AUTO R I C E R C A

# **Credere di sapere, sapere di credere e la penombra degli inganni**

Francesca Vicky Scher

Numero 32

Anno 2025

Pagine 99-116



I tre mesi scanditi dai nostri incontri settimanali hanno significato per me un processo inaspettato, diverso da quello che mi ero immaginata nel periodo di preparazione agli incontri.

Se penso verso dove credevo si sarebbe mossa l'energia, mi rendo conto che questa direzione ipotetica era in fondo espressione della mia fissazione di voler guarire sempre e solo la psiche, di voler scavare sempre e solo nelle ombre per far scaturire solo alla fine, dopo qualche tormento scorpioniano, piccoli bagliori di luce.

Per me la vita in fondo è questo: cercare incessantemente di guarire qualcosa (in me, negli altri, nel campo collettivo...) portare alla luce qualcosa, non accontentarsi mai, interrogare i silenzi, accumulare le risposte e poi mescolarle finché non formano un humus che deve essere nutriente e generare senso, altrimenti mi manca sempre qualcosa. È effettivamente in parte un'ossessione, ma in fondo è una buona cosa e mi mantiene in vita.

Nei nostri incontri invece abbiamo discusso l'origine dell'universo e la sua finalità e abbiamo condiviso accenni alle nostre convinzioni metafisiche o spirituali. Ed è stato appassionante parlare di ciò che sappiamo o crediamo di sapere, immaginiamo, ipotizziamo o vorremmo che fosse vero.

Abbiamo anche parlato di maestri narcisisti e guarigioni spirituali (questo era un tema ricorrente e forse non a caso), ci siamo chiesti se l'individualità è destinata a sopravvivere alla morte o se è solo un epifenomeno della terza dimensione, abbiamo cercato di quantificare il libero arbitrio, abbiamo parlato della coscienza più che dell'anima, che in realtà sarebbe uno dei miei temi preferiti e sulla quale non penso avremmo trovato un consenso. Ma va bene così, non dovevamo trovare un terreno comune al di là dell'intenzione di esplorare e condividere in un ambiente sereno e non confrontativo.

Ma dietro a quelle discussioni sentivo sempre la domanda implicita che restava sospesa nell'aria, la domanda che ci avrebbe

riportati sul terreno di psiche<sup>1</sup>: Perché crediamo in quello che crediamo? E, ancora più in sordina, cos'è la fede?

La guarigione spirituale tornava sempre ad insinuarsi, perché credo contenesse in sé tutto il carico del non-detto: Cos'è l'affidamento ad un potere superiore? È auspicabile o sintomo di pulsioni regressive? Questo potere superiore è il nostro vero sé? Chi è Dio per noi? Di cosa ci fidiamo e perché? Cos'è la fiducia? Di chi ci fidiamo? Possiamo veramente fidarci di noi stessi?

Alla fine credo siano state le luci e le ombre delle nostre fedi ad essere al centro delle nostre discussioni.

Ciò che crediamo non informa solo la nostra visione del mondo, è anche parte integrante del nostro concreto *essere nel mondo*. Le nostre convinzioni ci sostengono o ci ostacolano. Esplorare le credenze e scoprire come influenzano il modo in cui interpretiamo la nostra vita è appassionante. Lo facciamo troppo raramente, è vero. Spesso ci limitiamo a condividere solo spiragli e non vogliamo necessariamente mettere in discussione quelle convinzioni o conoscenze che svolgono per noi una funzione determinante.

A questo proposito mi verrebbe da dire che tra conoscenze e convinzioni non c'è una grande differenza. La nostra psiche dà al sapere un senso che la concerne. È indifferente alle visioni del mondo che non la coinvolgono. I fatti non sono mai abbastanza, è il loro significato, quindi la nostra interpretazione, che fa tutta la differenza.

Qui stiamo penetrando in un terreno accidentato. Un'interpretazione non vale l'altra. Produciamo un'interpretazione sbagliata e blocchiamo qualcosa, nutriamo illusioni, ci dissociamo dalla realtà o relativizziamo troppo la verità. Inoltre la cosiddetta realtà dei fatti è molto più di quanto può essere testimoniato dai sensi o registrato in modo inequivocabile. (L'eterna domanda è sempre:

---

<sup>1</sup> Ci si potrebbe chiedere cosa io intenda, in fondo, quando parlo di psiche... Parlo di una dimensione dell'essere, dove tutto ha significato e dove tutto è percettibile in termini di sentire. Cos'è il sentire? Una sinergia di molte facoltà sottili. Non mi spingerei oltre, definire in modo troppo esplicito questi termini, fa loro violenza...

Cosa è successo *veramente*?)

Ad ogni fatto partecipa l'invisibile, riguardo al quale non abbiamo nessun punto di riferimento consensuale. È una buona cosa? Forse sì, dal momento che l'invisibile non funziona come la realtà tridimensionale, quindi non possiamo pretendere descrizioni univoche.

Quelli che si pongono la questione di come percepire l'invisibile sviluppano i propri codici, presi a prestito da qualcuno (maestro o libro) o elaborati individualmente (facciamo quasi sempre entrambe le cose). Ognuno deve avere il suo linguaggio per tradurre qualcosa che non ha *in realtà* alcuna forma ma molti contenuti.

Ma cos'è un'interpretazione *sbagliata*? A volte è un'interpretazione che esclude qualcosa che è presente e non è stato percepito (o omesso perché *disturbava*), è quindi un'interpretazione parziale che sfasa il senso. Entro certi limiti, tutte le interpretazioni sono parziali; la nostra mente può elaborare una quantità limitata di informazioni e l'espansione di coscienza non è una maggiore capacità di elaborazione in termini quantitativi, bensì in termini qualitativi. Si coglie l'essenza, si vede in trasparenza, si accede a livelli più sottili, che non sono livelli più complessi, sono livelli più sintetici, nei quali la realtà è trasfigurata.

Ma torniamo alle interpretazioni sbagliate. Non sono solo quelle in cui non prendiamo in conto un numero sufficiente di elementi, sono quelle in cui non capiamo le dinamiche, non vediamo *cosa sta facendo l'energia*<sup>2</sup>.

Facciamo un esempio un po' estremo: X si comporta con me in modo molto amorevole, ma X è uno psicopatico, cioè qualcuno che simula i sentimenti, tra cui l'amorevolezza. Lo sento ma non lo vedo. Dal momento che non lo vedo, potrei non sentirlo. In realtà lo sento

---

<sup>2</sup> Ci si potrebbe chiedere cosa intendo per energia... Anche in questo caso devo rimandare al sentire, non c'è altro modo. L'energia è ciò che sento quando mi sintonizzo su qualcosa/qualcuno e mi metto in ascolto di un invisibile che non ha forma ed è costantemente dinamico, ha delle qualità, una direzione, a volte perfino dei bisogni... L'energia è ciò che sentiamo quando sentiamo. Il resto sono solo traduzioni.

(quasi) sempre, ma qualcosa in me fa finta di non sentirlo. Sospetto ma non ho elementi probanti, quindi resto nel dubbio. Nessuno conferma i miei dubbi. Probabilmente questi dubbi sono espressione di un mio complesso (non mi fido degli altri, è ovvio...). X è la persona più amorevole che conosco. Se questo mi insospettisce, chi è tra noi due che ha veramente un problema?

Ma se attivo le mie antenne, effettivamente sento qualcosa, o, in questo caso, l'assenza di qualcosa. Il mio corpo reagisce, il mio corpo *sa*. E se si scoprirà che X è un serial killer, mi dirò *l'ho sempre saputo*. Ma ho escluso l'ipotesi come paranoica, non mi sono creduta. O meglio, non mi sono creduta abbastanza. Ho avuto paura di credermi.

Di cosa sto parlando? Di qualcosa che ha molta attinenza con il nostro tema, cioè le luci e le ombre sul sentiero psicospirituale, ma in un senso diverso. Non si tratta solo di percepire le ombre degli altri (maestri o terapeuti narcisisti o millantatori), si tratta della nostra capacità di interpretare l'invisibile, capacità che spesso ci manca e che dobbiamo sviluppare. Per questo ci incamminiamo su un sentiero psicospirituale.

Il più grande ostacolo allo sviluppo di questa facoltà sono naturalmente le ferite interiori originate dal nostro aver sentito, aver istintivamente saputo e non aver avuto la possibilità di validarci, di fidarci di quello che sentivamo. Ci siamo fidati di qualcos'altro, di quello che ci dicevano, di quello che volevano farci credere. E se in questo sentivamo delle dissonanze, non riuscivamo a interpretarle. Spesso eravamo così giovani che non eravamo ancora in grado di sopportare l'ambivalenza. Abbiamo vissuto in un mondo per il quale il nostro sentire era irreale e i fatti sembravano contraddirlo. È qui che comincia l'inganno.

Nessuno viene allenato ad esplorare il proprio sentire, anzi direi che siamo scoraggiati a farlo, altrimenti non potremmo funzionare in modo conforme. Funzionare nella realtà consensuale significa sempre selezionare, mettere da parte qualcosa, tagliare via quello che è d'ostacolo o sembra creare confusione. Chi non seleziona

abbastanza, limitando la propria percezione sottile, rischia la follia. Ma non dovrebbe essere così, potrebbe essere vero il contrario. È nel sentire profondo che si cela la risorsa per una salute più grande.

Quali altri fattori inclinano all'(auto)inganno? Sicuramente il bisogno di assicurazione, il bisogno di ricevere finalmente la validazione del sentire e gli strumenti per affinarlo. Da qui inizia la ricerca di punti di riferimento, il divorare onnivoro di libri, l'esplorare sempre nuove correnti, metodi, insegnamenti. Questo in sé non è problematico, direi anzi che è indispensabile. Fermarsi al primo incontro, scegliere le proprie fedi troppo in fretta è sconsigliato. Abbiamo bisogno dell'adolescenza della ricerca.

L'inganno si innesca quando non sappiamo scandagliare il nostro interiore alla ricerca della ragione per la quale diamo affidamento a una corrente piuttosto che a un'altra, a un insegnamento e non a un altro.

C'è comunque una bellezza in questa libertà: posso scegliere di credere a questo o a quello e posso cambiare rotta quando voglio, a patto che il mio attaccamento non diventi compulsivo e l'investimento affettivo non mi imponga una fedeltà che la mente razionalizzerà come lealtà.

Ricordo che, quando lasciai dietro di me il cattolicesimo, intorno ai quindici anni, lo feci senza alcun patema d'animo. Non era dalla fede che mi allontanavo ma solo dalla Chiesa, che era stata bella finché ero stata una bambina ma era presto diventata obsoleta. Ho ancora oggi *un cuore cattolico*, anche se la mia fede ha assunto forme molto eterodosse.

Io non sento di aver subito alcun inganno da parte della Chiesa. Sono semplicemente cresciuta e ho ampliato il mio orizzonte. È stato come uscire dalla casa dell'infanzia.

C'è una differenza tra l'accorgersi che qualcosa non è più adatto a noi e l'accorgersi che qualcosa ci ha ingannato o perfino danneggiato. Io, al contrario di molte altre persone, non ho subito alcun trauma dalla frequentazione del cattolicesimo. C'era qualcosa in me, fin dalla prima infanzia, che era affine all'idea di religione. Mi piaceva, non la vivevo come un'imposizione aliena alla mia natura. Va detto che non

sono stata confrontata con nessuna forma di rigidità o fanatismo, forse perché filtravo inconsciamente ciò che mi serviva da ciò che poteva sviarmi. Da bambina la fede mi è stata di grande aiuto, non rovinavo questa relazione dando ascolto a insegnamenti che l'avrebbero pervertita. (Ce ne sono stati? Davvero non ricordo...)

Se avessi conservato lo stesso atteggiamento con le altre fedi che ho incontrato nel corso della mia vita, le cose sarebbero andate meglio.

Per fedi non intendo ovviamente altre religioni, intendo visioni del mondo, sistemi metafisici o esoterici. Tutto può diventare articolo di fede.

La questione è l'investimento emozionale che abbiamo in questa fede. Si diventa ideologici quando si ha *bisogno* di credere, quando c'è una necessità interiore di avere punti di riferimento solidi, che esorcizzino la paura di esistere. Cerchiamo qualcosa in cui fidarci se ci manca la fiducia primaria, cosa che è alquanto frequente e fa parte di quei temi che faremmo bene ad abbracciare con la mente e con il cuore. La fiducia primaria non è la fiducia in sé stessi, è la fiducia nella vita, è un atto irrazionale di affidamento senza il quale la nostra vita è ostaggio di una paura pervasiva.

Noi difendiamo ciò in cui crediamo perché ci serve. Quando ha smesso di servirci, il nostro sguardo si fa disincantato e l'investimento emozionale va scemando. Allora possiamo mettere tutto in discussione e perfino metterci a frequentare un relativismo un po' fine a sé stesso, per cui le fedi sono viste come cose immature, indegne di una mente libera.

Io ho una mente libera? Non ne sono sicura. Ci sono cose che mi rifiuto di credere perché mi fanno paura. Teoricamente io sono libera di credere a ciò che sento essere vero, è ovvio, e non mi censuro sulla base di nessuna obbedienza. Ma tendo a sentire come vero ciò che mi serve per vivere.

Per questo il materialismo e l'ateismo sono esclusi in partenza. Il primo perché ho sempre fatto fatica a venire a termini con la realtà concreta e la prospettiva che possa essere la sola realtà che esiste mi

pare terrificante. Lo stesso vale per l'ateismo. La prospettiva che non esista una sorgente unica di puro Amore, dalla quale promana la creazione e alla quale la coscienza ritorna, mi atterrisce. È chiaro che sui dettagli possiamo discutere, sono le linee generali ad essere le colonne della mia certezza, perdersi in quisquiglie sarebbe controproducente.

Ho un amico teologo con il quale a volte ci chiediamo ridendo: *Ma come fanno a vivere gli atei?* Non ne abbiamo la più pallida idea, ma sospettiamo che vivano nella faticosa rimozione dell'*horror vacui* o in una incomprensibile fiducia in sé stessi.

Avere una fede nella trascendenza non significa ovviamente una vita *protetta*. Io ho avuto depressioni, attacchi di panico, complessi veramente molto complessi (gioco di parole voluto) e altri disturbi non clinici ma un po' invalidanti e probabilmente sono neurodivergente. (Ecco un termine dalla definizione ambigua, perciò è vasto e posso abitarlo.) Eppure non ho mai dubitato che la mia vita avesse uno scopo che andava al di là della mia volontà e che io potessi comprenderlo, se mi fossi applicata all'impresa. Non ho mai creduto che dovessi inventare né il senso né lo scopo, li ho sempre percepiti come qualcosa che esisteva prescindendo da me.

Naturalmente c'erano solo perché io esistevo, ma non erano una mia invenzione, erano la misteriosa ragione per la quale esistevo. Io dovevo scoprirli. Certo, la mia interpretazione intorno a senso e scopo restava soggettiva, quindi in parte una mia creazione, ma reputavo che ciò che mi trascende non può essere per definizione qualcosa che la mia coscienza ha generato. (Su questo punto si può discutere, lo so...)

La nostra psiche genera immagini, ma le immagini sono solo codici, sono un modo per dare forma a qualcosa che non ne ha. Noi siamo creature che generano forme. Se inventiamo un dio, la forma che ha assunto nella nostra immaginazione durerà per un certo tempo, poi diventerà obsoleta e ne inventeremo un'altra. La morte di dio è sempre e solo la morte di un'immagine di dio (scritto minuscolo, perché le immagini vanno sempre distinte dall'Essere).

Ma il vuoto ineffabile al di là della creazione, quello che i cabalisti chiamano l'Ain Sof, quello è difficile che muoia e si trasformi, perché è l'inimmaginabile, che non possiamo plasmare o interpretare. È al sicuro dalle nostre menti. Quindi mi pare oltremodo affidabile.

A volte gioco a immaginare che Dio non esista. Allora ci sarei solo io e non mi sembra di essere abbastanza. Ma se mi concentro sulla mia pochezza, comincio a sentire in me l'Essere sconfinato e oltre l'Essere qualcosa di vuoto e gravido di senso, intimo e universale. Allora devo per forza dirmi che non c'è modo di eliminare Dio. È sempre quello che è oltre ma anche quello che è nel profondo di un centro che è qui, dentro di me, e non ha dimensioni. E se è dentro di me, vuol dire che è ovunque. Allora mi tranquillizzo.

Come ben si vede, non è una teologia molto sofisticata. Quelle vanno bene quando si sta bene e si ha tempo per disquisire. Io tendo a credere che le fedi che ci servono veramente sono quelle che abbiamo testato nei momenti più oscuri.

Ma torniamo alle nostre convinzioni e al loro corollario, gli inganni.

Nessuno vuole che qualcuno gli/le dimostri che ha torto, abbiamo tutti paura di scoprire che ci siamo sbagliati. Ma quante cose crediamo che poi si rivelano palesemente erronee e questo a volte ci sconvolge? Eppure sulle convinzioni che sono fondamentali per il senso della nostra vita non dovremmo transigere facilmente. Si trasformeranno da sole, un giorno, se questo si rivelerà necessario nel nostro piccolo percorso di crescita.

È vero che non riflettiamo abbastanza su quello che crediamo. Non ci chiediamo la domanda fatidica: Perché credo a questo e non a quello? Cosa mi porta a credere a qualcuno o a non credergli? Cos'è questo bisogno di credere o questa paura di credere o di non credere?

Penso che, al di là delle apparenze, sia stato questo il filo conduttore dei nostri incontri.

L'energia del gruppo sembrava andare lontano dalle ferite di psiche verso isole metafisiche, il che potrebbe essere una grande manovra di evitamento oppure una maniera per arrivare a

destinazione per vie traverse. La destinazione per me è sempre il punto in cui logos e psiche si incontrano.

Ma c'è una trappola nel discorrere sulle proprie fedi o nel piacevole scambio di opinioni sulla vita e sul cosmo. La trappola si chiama dialettica, si chiama dialogo dei massimi sistemi, si chiama annosa confrontazione tra fede e scienza. In termini astrologici, qui ci muoviamo negli ambiti di Giove e Mercurio. Giove, l'archetipo delle filosofie, dell'ampliamento degli orizzonti intellettuali, del munifico dispensare di conoscenze e risorse, e Mercurio, il mentale che riflette ed articola. Di Marte, lo sportivo della confrontazione, ce n'è stato poco, il che naturalmente è un bene.

In alcuni casi, Mercurio può mutarsi in psicopompo, che collega il conscio con l'inconscio. Ma nelle discussioni dialettiche questa funzione viene poco attivata e solo indirettamente, perché esige un linguaggio rigorosamente irrazionale che non ha bisogno né di essere chiaro né di convincere nessuno.

La dialettica invece è un gioco, nel quale alcuni eccellono mentre altri sono disorientati. È un gioco appassionante ma è poco nutriente per psiche. E tutta la nostra vita è retta da psiche. (L'ho già detto? Credo di sì... ma non mi stanco mai di ripeterlo.)

Quando cominciamo ad argomentare, perdiamo il sentire che stava emergendo, stava trovando la sua parola per dire cose che non hanno un significato univoco, cose umbratili, polivalenti, cose che sono espressione dei controsensi del sentire, in cui una cosa è contemporaneamente molte altre, alcune opposte tra loro e che devono coesistere finché non si manifesta la sublime *conjunctio oppositorum*, che permette i grandi salti di coscienza. Gli ossimori non sono solo una forma retorica. Ma quante volte il sentire cerca le parole ma poi si rifugia nel non-detto?

A volte psiche mi mancava, avrei voluto evocarla, avrei voluto capire l'importanza intima delle nostre credenze o della nostra astensione o del rifiuto a credere. Avrei voluto capire di cosa o di chi ci fidiamo e quanto, nella vita, ci è costato fidarci.

Fede e fiducia hanno molto a che fare con gli abusi, volontari o

involontari che vengono perpetrati negli ambienti psicospirituali, ambienti nei quali è un po' impossibile circolare se non si hanno né fede né fiducia. Nessuno intraprende un percorso di autoguarigione ed espansione di coscienza senza l'intuizione che esista una dimensione trascendente e senza la disposizione ad assumere il rischio di fidarsi di qualche figura di riferimento o esperienza che porti oltre i propri confini.

Nel nostro gruppo a volte sentivo aleggiare fantasmi, erano i fantasmi della fiducia tradita, delle illusioni infrante, delle credenze erronee adottate per varie ragioni. Quali ragioni? Ragioni complicate. (Questo sì che sarebbe stato terreno fertile per il nostro Plutone...)

Di questo non credo che abbiamo parlato abbastanza. Forse perché la maggior parte dei presenti non aveva abbastanza esperienze in questo ambito e chi le aveva non sentiva il bisogno di rinviare ferite pregresse. Mi resta comunque la sensazione che abbiamo, da un incontro all'altro, sempre più esulato dalle nostre intenzioni originarie per vagare negli spazi siderali.

Cercherò ora di ovviare brevemente alla cosa condividendo quello che ho appreso nel corso dei decenni intorno al nostro tema originario.

Alcune cose sono semplici e le abbiamo già toccate durante i nostri incontri, altre sono forse un po' più difficili e passano sotto il radar, perché rimandano all'invisibile, quindi a qualcosa per il quale non abbiamo *ricevuto le parole*. Le dobbiamo inventare, dobbiamo procedere per approssimazioni successive, finché non abbiamo costellato i significati che cerchiamo. Sull'invisibile ognuno ha visioni differenti (gioco di parole involontario e inevitabile...) e questo rende difficile trovare interpretazioni consensuali.

A volte è giusto ammettere di non sapere, ma altre volte questo è un modo per sfuggire alle risposte possibili che emergono in noi. Io credo che, se esuliamo dai casi di pensiero delirante (Sono in grado di identificarli? Ormai credo di sì, ma non si sa mai...), mi devo fidare delle risposte che nascono in me. Devo testarle, riflettere, cercare di scoperchiarle, ma se sento qualcosa, io devo tenerne conto. Non

posso mai prescindere da quello che sento. Se mi sbaglio, il sentire prima o poi cambierà. Se non cambia, o sono vittima di un potente complesso autonomo o, se dubito ancora, non mi permetto di credere a quello che la mia saggezza interiore mi sta comunicando, magari in modo molto meno criptico di quanto mi aspetterei.

Se torniamo al nostro esempio su X, l'amorevole serial killer, c'erano indizi che ho interpretato in modo da proteggermi dalla mia intuizione, perché nessuno può credere a ciò che non vuole credere. (Questo è un esempio del tutto immaginario, credo di non aver mai conosciuto un serial killer; ho solo conosciuto persone totalmente identificate con la visione di sé che suggerivano loro i complessi, quindi persone, in fondo, nella norma.)

Ascoltiamo così tante voci, dentro e fuori di noi, che facciamo fatica a distinguerle. È uno dei problemi principali che abbiamo. Non riusciamo a *mettere ordine* e dare spazio affinché la voce della nostra saggezza ci parli.

È vero, ci vuole allenamento. Ho conosciuto persone che avrebbero giurato che quella voce che sentivano nella testa rivelava loro grandi verità. Ma era solo la voce di una delle innumerevoli emittenti che pullulano nell'*etere*. Sì, purtroppo non dobbiamo solo diffidare delle voci *là fuori*, dobbiamo diffidare anche delle voci *qui dentro*. Sappiamo almeno distinguerle? È possibile distinguerle? C'è veramente una differenza? Questo ci riporta alla questione dell'individualità. Diciamo comunque che, finché siamo incarnati, una differenza dobbiamo poter farla.

Scopriamo la nostra saggezza interiore solo dopo aver individuato le altre voci e percepito la differenza con una certa chiarezza. Forse la scopriamo dopo essere stati più volte ingannati da noi stessi e dagli altri.

E questo ci riporta al nostro tema.

Io posso dire: Mi sento tradita e chiedermi: Ho tradito me stessa? Subire un tradimento significa sempre che l'io tradisce sé stesso, dal momento che il mondo esteriore è uno specchio della nostra psiche?

È troppo semplice e, quando le cose vengono ridotte ad una formula, il non-detto si nasconde di nuovo, perché non vuole una

luce che lo tradisca, che lo riduca a qualcosa che fa sparire le ombre e tutte le nuances di colore che potrebbero dipingere un quadro eloquente ma indescrivibile da parte della ragione. Abbiamo bisogno di tempo per le nuances, abbiamo bisogno del linguaggio amorevole dello psicopompo.

Quand'ero giovane, io mi fidavo del mio mentale, perché era l'unico strumento che avevo per impormi alla realtà. Marte non è in me di natura molto volitiva, ma è in un segno d'Aria ed è capace di esprimersi.

Poi col tempo ho capito che il mentale è in realtà la mia funzione meno sviluppata e l'avevo strapazzata troppo, facendole fare cose che non le competevano. Ora vorrei usare il mentale soprattutto come traduttore e come levatrice, che fa nascere le parole che nutrono un senso che guarisce.

Invece la mente analitica abbandonata a sé stessa viviseziona il sentire nella speranza che, scomposto nelle sue minime parti, finalmente scompaia. Così spera di uccidere il non-detto, che la insidia ed erode il suo fondamento. Tutte le cose ridotte alle loro minime componenti smettono di esistere. Ma i corpuscoli subatomici diventano nebulose di possibilità e, in quel vuoto, alcuni non sentono nulla, altri il potenziale illimitato di nuove creazioni. Intanto il sentire è emigrato per riempire nuovi silenzi e la mente non se n'è accorta nemmeno.

Ma il sentire è la cosa più importante di tutte, la summa arte, di cui non pretendo di aver capito abbastanza, solo che è la quintessenza di tutte le funzioni quando operano in sinergia, è quello che chiamo *capire come funziona l'energia*.

E l'ambito psicospirituale è quello in cui facciamo di più l'esperienza del sentire. Qui c'è una sottile ironia: nell'ambito in cui si impara a sentire, come si fa a subire inganni e manipolazioni? Non dovrebbe essere l'ambito della trasparenza per antonomasia? Teoricamente sì, ma, dal momento che noi non sappiamo sentire abbastanza per via delle nostre ferite e delle nostre incertezze, siamo in balia dei dubbi e torniamo bambini, quando sentivamo senza

saperlo e imparavamo gli inganni degli altri.

Dimentichiamo spesso che ogni lavoro in ambito psicospirituale attiva una quantità di energia psichica maggiore di qualunque altra attività. È nella natura della cosa ed è indispensabile. Questa attivazione deve avvenire e, se non avviene, non ci saranno veri processi, anche se ci si immagina di avere avuto *insights* straordinari e sublimi esperienze trascendenti.

Ma l'attivazione non implica solo l'emergenza di contenuti, significa anche un lavoro costante con tali contenuti, altrimenti l'energia attivata o si disperde, il che potrebbe essere deludente ma meno problematico, o mantiene un livello d'attività per un tempo che può essere molto lungo e genera non solo sintomi più o meno disagiati ma anche sincronicità, situazioni che possono acuire la carica destabilizzante. L'energia psichica non integrata si rende autonoma.

Inoltre, in alcuni casi, l'energia non è facilmente integrabile, perché ha una carica troppo caotica e si verificano sincronicità stressanti che ostacolano la sua trasformazione.

Ho vissuto questa condizione per un tempo piuttosto lungo, dopo la mia formazione di terapeuta energetica. Alla fine, la depressione e una sindrome da stanchezza cronica hanno rappresentato il modo un po' drastico che il mio sistema ha trovato per scaricare l'energia e aprire la strada alla guarigione.

Ma la ragione per cui la mia formazione ha avuto effetti così disastrosi per un tempo così lungo (più di un decennio) non penso sia da imputarsi al fatto che abbia mosso troppa energia.

Una grande quantità di energia che viene catalizzata e resta a lungo attiva non è il problema peggiore. Un caso tipico che viene alla mente è quello dell'ascesa della kundalini, che può portare alle cosiddette *emergenze spirituali*, in cui le persone possono avere episodi psicotici e sintomi fisici altamente inusuali. In casi come questi, in fondo, non si tratta nemmeno di incidenti da imputare a errori, si tratta di effetti che potrebbero essere evitati se si fosse stati più pazienti e non si avesse forzato un processo al quale non si era ancora pronti.

Non è quello che mi è successo. Ho creduto per un certo tempo

che lo fosse, cioè che si stesse compiendo un processo di purificazione e trasformazione intenso che destabilizzava temporaneamente la mia vita ma che era in realtà benefico e potentemente trasformativo. Dipendeva da me assecondarlo. Ma più ero fiduciosa che le cose si sarebbero volte in bene, più il caos imperversava e il fondamento della mia esistenza si sgretolava.

Qui sto parlando di quei casi in cui qualcuno riceve un reale danno psicofisico non da attivazioni premature o esagerate, ma da tecniche che ledono i corpi sottili o da situazioni che infliggono traumi a causa di *errori* nel rapporto con l'invisibile. Cosa sono *gli errori nel rapporto con l'invisibile*? Sono quello che io chiamo, in modo poco scientifico, *non capire come funziona veramente l'energia*. Operare in modo sconsiderato, sulla base di equivoci, convinzioni o conoscenze erranee o parziali, per far succedere qualcosa che in realtà non dovrebbe succedere in quel modo e che non porta alla guarigione ma ad un esacerbarsi di fragilità e a una perdita di energia vitale.

L'inganno è credere di star facendo del bene mentre in realtà si sta danneggiando sé stessi o gli altri. Io *sapevo* che qualcosa nell'invisibile era andato storto, ma non capivo cosa. La situazione era molto confusa. Avrei dovuto districarla da sola e ci avrei messo molto tempo.

Se mi lascio ingannare da qualcuno o da qualcosa, inganno me stessa? Indirettamente sì, ma è il meccanismo che mi ha portato ad avere un'affinità con l'inganno che devo scoprire.

Se l'inganno non fosse stato un complesso centrale della mia vita, io non avrei sofferto così tanto degli *incidenti* avvenuti durante la formazione di terapeuta, che è stata l'unico luogo, in ambito psicospirituale, nel quale ho realmente subito dei danni psicofisici.

In circa quarant'anni di esperienze in questo campo, ho vissuto processi molto validi e trasformativi ma ho anche frequentato ambienti deludenti e illusori, però nessuno che abbia avuto effetti profondamente negativi sulla mia vita come la mia formazione.

Aveva attivato una reazione a catena che gravitava intorno al tema

dell'inganno e, indirettamente, anche del tradimento. Sto parlando di eventi, incontri, circostanze che ripresentavano varie versioni di questo gigantesco complesso, che non riuscivo a comprendere in tutte le sue implicazioni, che non erano solo biografiche ma si estendevano anche agli antenati.

La formazione aveva avuto il potere di attivare un complesso, che si mostrò nel corso degli anni in forme diverse, fino ad esaurirsi.

Si potrebbe quasi dire che dovrei essere grata che questo sia avvenuto. Ma considerati i travagli di quel periodo e le conseguenze negative su tutti i piani, oserei dire che si sarebbe potuto affrontare la tematica dell'inganno in modo meno caotico e traumatizzante. Il dispendio di energia è stato superiore alle mie risorse.

Ma è stata veramente la formazione a scatenare il processo? Me lo sono chiesta infinite volte e all'inizio mi sembrava alquanto improbabile. Solo in seguito ho capito che in effetti è probabilmente vero che la formazione ha mosso l'energia in modo che il complesso restasse attivo e la reazione a catena di sincronicità inquietanti ha fatto il resto.

Ora, dopo circa dieci anni dalla fine del *periodo critico*, ripensando ad allora provo ancora una grande tristezza. D'altro canto, penso di aver dissolto tutte le conseguenze, guarito il mio corpo energetico e appreso molte più cose su *come funziona l'energia* di prima.

E l'inganno? Cosa mi rendeva vulnerabile all'inganno? Quello a cui ho già accennato: sentire e non validare il proprio sentire, lasciarsi convincere a credere quello che in fondo non si crede.

Tutto perché qualcuno, molti anni prima, mi aveva mentito sull'identità di mio padre e sulle condizioni che avevano portato alla mia nascita e aveva tessuto una rete di inganni affinché io non venissi a sapere la verità. Quando questa mi è stata rivelata, ho capito che avevo creduto per decenni a qualcosa di irreali. Per me è stata più traumatizzante la realizzazione di aver creduto ad un inganno che non l'inganno stesso. Questo ha scatenato una reazione a catena di disorientamento e sensi di colpa, avulsi da ogni giustificazione razionale eppure molto intensi. La scuola si è intromessa in questo

processo delicatissimo non capendone la vera natura e ha causato un deragliamento dell'energia.

Durante i nostri incontri, a volte avrei voluto raccontare tutto quello che era successo allora, sul piano visibile e invisibile, cioè quello che mi pare di avere capito intorno a come si è mossa l'energia.

Ma non ce l'ho fatta, non volevo raccontare qualcosa di così complesso e di così carico di emozioni dolorose, non c'era lo spazio.

Forse è stato meglio così. Forse è tempo di chiudere definitivamente l'elaborazione di quel passato.

Prima che il nostro gruppo iniziasse, mi aspettavo che sarebbe stato soprattutto un condividere esperienze difficili e i processi di guarigione che ne erano conseguiti e un riflettere su cosa ci spinga a credere o non credere e dove riponiamo la nostra fiducia. L'ho detto all'inizio: coltivare il terreno di psiche è la mia ossessione e per me tutto in noi è psiche.

In fondo non sono delusa che non ci sia stata l'opportunità di condividere cose che mi hanno suscitato, nel corso degli anni, così tante emozioni contrastanti, che alla fine si sono tutte dissolte nel grande lago della tristezza, che è il volto luminoso di qualcosa di cui la depressione è il volto tetro. È lo stesso processo di dissoluzione, dove le miriadi di forme del pensiero e del sentimento diventano una sola cosa: una grande e dolce tristezza, precursora della pace che, finché siamo vivi, può sempre fare spazio ad un movimento verso forme nuove.

Cosa sto cercando di dire? Che non è più importante per me mantenere viva quella parte che vuole comunicare e condividere cose che per così tanti anni non ho avuto l'opportunità di condividere quasi con nessuno, soprattutto con chi potesse intuire la dimensione invisibile delle cose.

C'è ormai abbastanza luce per vedere le ombre. È passato lo stupore sulla natura di quelle ombre, è passato il dolore per essermi ingannata e fidata in mancanza d'altro e non aver immaginato la portata delle conseguenze di piccole cose (poco più del battito di una falena...). È passata quell'odiosa abitudine di introiettare gli errori

degli altri e trasformarli in colpe mie.

Non ci sono state vere e proprie *colpe*, ma solo un'incredibile ragnatela di cause, effetti e sincronicità acausali che gravitavano intorno ad un *attrattore strano*: l'inganno e il suo corollario, il tradimento. Ho smesso di ripetermi che tutto sarebbe stato meno complicato se fossi stata in grado di affrontare le cose in modo più razionale e strategico. (Questo è stato il pensiero più insidioso e il più difficile da disinnescare.)

Le luci e le ombre sul sentiero psicospirituale sono le luci e le ombre della nostra sprovvedutezza, del nostro inseguire potenziali ipotetici che poi si manifestano in forme irricognoscibili (le penombre di psiche hanno fatto apparire la loro faccia nascosta). Sono la nostra ignoranza, che ci fa sottovalutare quanto potente sia l'energia accumulata che si scatena a nostra insaputa.

Per questo non smetto di ripetere: *non sappiamo come funziona l'energia*, dobbiamo scoprirlo. Quante cose ci sono che non sappiamo e che potremmo e dovremmo sapere?

E poi non possiamo mai prescindere da psiche, che è la dimensione che avvolge il luogo in cui viviamo e ci compenetra. Forse *l'anima mundi* è un sogno, ma è il nostro sogno, il sogno che tutta l'umanità sogna insieme.

Non dobbiamo mai credere a chi ci dice che possiamo ignorare la luna, perché in noi ci sono luminosissimi soli.

AUTO RRICERCA

# Tra diatriba e testimonianza

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Numero 32

Anno 2025

Pagine 117-128



Cosa aggiungere dopo tutto quello che è stato già detto e raccontato nel corso dei dodici incontri che ho avuto il piacere di promuovere assieme a Francesca e Patrizia?

Non ritengo ovviamente necessario soffermarmi nuovamente sui contenuti delle nostre conversazioni, che sono state decisamente ricche di numerosi spunti di riflessione. Grazie al lavoro di redazione dei resoconti degli incontri, contenuti in questo volume, il lettore interessato potrà farsi un'idea piuttosto precisa degli scambi avvenuti. Il loro scopo primario, espresso nella presentazione del lavoro proposto, era l'esplorazione critica ma rispettosa del vissuto di ogni partecipante.

In queste righe, proverò a condividere alcune mie impressioni e valutazioni basate sull'esperienza vissuta.

Un aspetto che, dalla mia prospettiva, è emerso con una certa forza è il mio desiderio, e quello di Francesca, di spingere in qualche modo i presenti a esplorare alcuni temi specifici, che tra l'altro si riflettevano anche nelle scelte dei testi proposti come letture.

Francesca ha espresso molto chiaramente, fin dal primo incontro, la sua intenzione di recuperare il bagaglio di intuizioni e pratiche solitamente associate alla New Age. Io, invece, ho cercato di focalizzare l'attenzione soprattutto sulle dinamiche disfunzionali della relazione tra discepolo e maestro.

Sorprendentemente, Patrizia si è rivelata una forza molto più silenziosa, dando corpo ed energia all'ascolto attivo, anch'esso parte del proposito degli incontri.

Francesca ed io siamo persone dotate di una certa assertività e di capacità dialettiche, con esperienza nel guidare una conversazione. Inoltre, condividiamo la stessa visione riguardo all'importanza di intraprendere un percorso di esplorazione interiore e dedicare tempo ed energie a questa sfida, ognuno secondo il proprio sentire e le proprie specificità. Tuttavia, e forse in modo sorprendente, sono emerse nel corso degli incontri anche molte differenze nel modo in

cui ci spieghiamo le dinamiche psicospirituali e le realtà sottili a cui fanno riferimento. Per dirla in modo sintetico, le nostre metafisiche sono assai differenti!

Francesca ha sviluppato un proprio modello interpretativo dell'invisibile che le è utile e che le ha permesso, come lei stessa dichiara, di risolvere gran parte delle confusioni che inevitabilmente si presentano quando si cerca di analizzare situazioni complesse in cui non tutte le informazioni sono disponibili. Allo stesso modo, possiedo anch'io un quadro di riferimento generale che, per quanto speculativo, mi permette di orientarmi e portare un principio di ordine in queste complesse materie.

Come è emerso dai nostri scambi, questo mio quadro di riferimento, essendo molto diverso da quello di Francesca, ha dato vita a interazioni vivaci in cui i nostri punti di vista si sono confrontati.

È indubbio che queste nostre interazioni abbiano occupato il centro della scena in molti dei dodici incontri avvenuti. Questo è stato in qualche modo inevitabile e non voleva essere un tentativo da parte mia o di Francesca di “rubare” spazio agli altri partecipanti. Semplicemente, il confronto delle idee, l'esistenza di prospettive differenti e la minore assertività espressa in generale dagli altri partecipanti (con delle eccezioni in alcuni momenti) hanno promosso in modo naturale la nostra interessante *diatriba*.

Ho usato volutamente il termine “diatriba”, qui però da intendere nella sua accezione originale. Oggi, purtroppo, ha assunto una connotazione prevalentemente negativa, perdendo in qualche modo la sua originaria dignità intellettuale. Una diatriba, infatti, non nasce come sterile polemica verbale, o come combattimento tra ego, ma come forma nobile di discorso, anticamente perlopiù di natura filosofica o teologica. In altre parole, una diatriba è originariamente un'esposizione argomentativa orientata alla ricerca della verità.

Apro una parentesi. Curiosamente, la parola solitamente usata per descrivere uno scambio di opinioni, “dibattito”, ha anch'essa subito nel tempo un'evoluzione semantica, ma speculare rispetto a

“diatriba”. Il significato di “dibattito” è infatti passato da “scontro verbale diretto in cui le parti si affrontavano con forza per far prevalere la propria posizione” a “confronto civile di opinioni, regolato e razionale”.

In questa strana dinamica speculare, in cui questi due termini si sono incrociati nel loro destino semantico, l'altra parola importante usata per descrivere una conversazione non casuale è “dialogo”. Questa è rimasta invece relativamente stabile nel suo significato originario di “scambio di pensieri orientato alla comprensione reciproca e alla co-costruzione di senso, senza la pretesa di arrivare a un accordo, o a una vittoria di una delle parti”. Forse nel tempo il suo significato si è un po' annacquato, venendo a volte inteso come un semplice “parlare insieme in modo pacato, senza litigare, senza necessariamente mettersi in gioco a livello personale o essere interessati a fare emergere la verità”.

Ora, se ho voluto evidenziare l'evoluzione storica del significato di queste tre parole, diatriba, dibattito e dialogo, è perché tale evoluzione è figlia del diverso modo in cui abbiamo storicamente valutato le situazioni a cui fanno riferimento, così come abbiamo indubbiamente valutato le situazioni dei nostri dodici incontri, chiedendoci se questi si sono sviluppati secondo le nostre aspettative.

Come potrete leggere nei resoconti, al termine del sesto incontro, Francesca ha rilevato una tendenza a deviare su piani troppo speculativi, a scapito del contatto con i vissuti interiori. Per lei questo segnava un possibile allontanamento dallo scopo del gruppo, mentre io lo consideravo parte integrante del processo di chiarificazione. Al termine del decimo incontro, Francesca ha inoltre manifestato il desiderio di una maggiore profondità e coinvolgimento esperienziale, non a fini terapeutici ma esplorativi. La mia prospettiva, invece, era che il formato da noi adottato, centrato sulla parola e sul pensiero, favorisse più l'ampiezza che la profondità, e che l'approfondimento personale restasse comunque sempre disponibile, a discrezione di ciascun partecipante.

Questa tensione che è stata messa in luce, tra riflessione e vissuto,

tra spiegazione dei fenomeni e il loro racconto in prima persona, ci porta a un'altra parola che nel tempo ha mutato il suo significato: "testimonianza". Un tempo, un testimone era colui o colei che assisteva a un evento importante e ne rendeva poi conto pubblicamente, anche quando ciò poteva essere scomodo per la sua persona. In tal senso, la testimonianza era originariamente intesa come un solenne atto di responsabilità pubblica nei confronti della verità, in casi estremi anche a costo della propria vita. Oggi, invece, il termine tende a essere inteso in modo più blando, come un semplice "raccontare sé stessi", ovviamente senza nulla togliere all'importanza di un tale processo che non è a dire il vero semplice per tutti.

Ora, se da un lato non siamo forse riusciti a creare un cerchio di dialogo e testimonianza come inizialmente e idealmente prefigurato, può essere importante provare a interrogarsi sulle ragioni di ciò.

Come ho osservato, Francesca ed io eravamo gli epicentri estroversi di due prospettive molto diverse, sempre prodighi di puntatori e spiegazioni. Ne consegue che spesso le discussioni del gruppo si articolavano in relazione alla dialettica espressa da queste due prospettive, ovvero dalla nostra stimolante diatriba. Essendo quest'ultima orientata alla chiarificazione dei concetti e alla "messa in ordine" delle esperienze, inibiva secondo me, inevitabilmente, la dimensione della testimonianza, ovvero il racconto in prima persona di vissuti potenzialmente delicati, capaci di svelare elementi di verità importanti sia per chi racconta sia per chi ascolta.

Non fraintendetemi: nel corso degli incontri sono stati fatti, in alcuni momenti, dei racconti in prima persona di vissuti personali, ma si sono sempre limitati a degli accenni. Questo era forse dovuto al fatto che molti dei presenti non avevano tematiche urgenti da condividere con il gruppo. Tuttavia, ritengo che lo spazio che abbiamo creato non favorisse comunque la condivisione di testimonianze pregnanti. Anche Francesca, che più di me ha sentito la mancanza di una maggiore messa in gioco a livello personale, quando si è trovata a raccontare un'esperienza più intima ha poi

ammesso di averne condiviso solo il 10%, anche perché non se la sentiva di occupare troppo spazio.

Fatto estremamente interessante da osservare, molte delle condivisioni più personali avvenivano al termine e a latere degli incontri, quasi a voler dimostrare che le caratteristiche dello spazio di dialogo da noi creato erano altre. Per usare un noto principio quantistico, il contesto dialettico espresso dal nostro gruppo era probabilmente *complementare* a un contesto di testimonianza. In altre parole, massimizzando il confronto delle idee, minimizzava la condivisione di vissuti personali. Questo spiegherebbe perché, una volta terminato un incontro, il cambiamento di contesto permetteva di sbloccare la parola e promuovere in separata sede momenti di dialogo più personali, come mi è stato confidato da alcuni e come io stesso ho sperimentato.

Un'ulteriore dimostrazione di questo aspetto contestuale si è avuta quando, al termine del dodicesimo incontro, Francesca, Patrizia ed io ci siamo ritrovati a fare il punto della situazione. Invece di discutere su come si erano svolti gli incontri e su come eventualmente proseguire, stimolati da alcune domande di Francesca, Patrizia ed io abbiamo condiviso il nostro sentire e le nostre motivazioni profonde in relazione alle testimonianze riportate nel numero 28 di AutoRicerca, il testo da cui è partito lo spunto per realizzare questi dodici incontri. Insomma, la dimensione della condivisione era sempre fruibile non appena veniva attivato il contesto adeguato.

Rimanendo su questa linea di indagine, possiamo altresì chiederci perché non si sono iscritte agli incontri persone che desideravano maggiormente condividere e testimoniare la propria esperienza personale in ambito psicospirituale, non solo le luci ma anche, e soprattutto, le ombre del loro percorso. Ancora una volta, credo che la risposta risieda nel contesto: da un lato, quello della descrizione che abbiamo usato per promuovere gli incontri e, dall'altro, quello che Francesca ed io abbiamo attualizzato nel corso degli incontri.

Provo a spiegarmi meglio. Nella descrizione in questione,

abbiamo espresso che negli incontri sarebbero coesistiti *empatia* e *pensiero critico*, intesi come ascolto attivo e rispettoso del vissuto di ogni partecipante unito a un'esplorazione critica di tale vissuto. Ora, con il senno di poi, penso che possiamo dire che questa duplice caratteristica era la sovrapposizione di due proprietà abitualmente *incompatibili*.

Raccontare il proprio vissuto non è immediato, soprattutto se è gravoso, e naturalmente è necessario un contesto empatico e di ascolto per riuscirci. Tuttavia, per molte persone, l'esposizione del proprio racconto al pensiero critico degli altri partecipanti, per quanto espresso in modo rispettoso e con l'unico intento di portare maggiore chiarezza, può inibire l'apertura, soprattutto se le persone si sentono ancora troppo fragili per affrontare un confronto diretto, anche se solo sul piano delle idee.

Come ho già avuto modo di ricordare, nel corso degli incontri Francesca ed io abbiamo dato vita a un confronto piuttosto serrato circa le nostre prospettive, che poteva risultare intimidente per chi volesse raccontare la propria storia. Questo non è avvenuto solo perché le nostre prospettive erano spesso diverse, ma anche a causa della nostra naturale propensione a fornire informazioni di valore e spiegazioni articolate, spinti dal senso di responsabilità di chiarire possibili confusioni e concezioni errate nel campo della ricerca spirituale o, più semplicemente, di allentare le possibili identificazioni con certe idee.

In questo modo, è stato certamente creato un contesto intellettualmente vivace, apprezzato dai partecipanti per la sua ricchezza, ma non finalizzato a massimizzare l'aspetto complementare della testimonianza. Un contesto che apre massimamente alla testimonianza è infatti un contesto in cui le dimensioni dell'esplorazione critica e dell'insegnamento passano inevitabilmente in secondo piano, diventando potenziali. Diventano invece attuali le dimensioni dell'accoglienza, del silenzio, dell'ascolto attivo e, eventualmente, della riformulazione. Tutte caratteristiche

che Patrizia ha incarnato maggiormente nel corso degli incontri.

In altre parole, e chiedo venia se mi ripeto, se si vuole massimizzare la condivisione e la testimonianza è necessario uno spazio in cui la diatriba, ovvero l'esplorazione critica delle idee, anche se orientata alla ricerca della verità, venga messa in secondo piano.

Spazi di questo genere esistono e vengono spesso definiti *gruppi di mutuo aiuto*. Si tratta di spazi frequentati da persone che dichiarano di condividere un problema comune e che si riuniscono per sostenersi a vicenda, basandosi esclusivamente sulla loro esperienza diretta e non sulla maggiore competenza di alcuni.

In questi gruppi, infatti, lo scopo non è arrivare a una verità condivisa o analizzare le proprie o altrui idee e convinzioni, ma creare un contesto in cui tutti si sentano accolti e pienamente legittimati nei propri racconti di vita. In tal senso, la critica delle idee in senso filosofico o dialettico non è solitamente parte integrante di un gruppo di mutuo aiuto.

È infatti inevitabile che in un approccio più dialettico si crei una gerarchia naturale implicita: chi possiede più strumenti concettuali guida la conversazione. Certo, nel nostro gruppo, nessuno si è mai posto su un piedistallo, ma è evidente che le differenze in termini di conoscenze o capacità argomentative rompono la simmetria di un cerchio di condivisione.

Va detto che i gruppi di mutuo aiuto più maturi possono arrivare, nel tempo, a esplorare criticamente anche le convinzioni e i meccanismi interiori, ma lo fanno sempre e unicamente a partire dall'esperienza vissuta e mai come ricerca di senso attraverso il dialogo critico e riflessivo.

I percorsi in cui le persone si espongono dichiaratamente alla messa in discussione delle proprie idee, credenze e modi di essere hanno invece più a che fare con i cosiddetti *gruppi di riflessione filosofico-esistenziale*. In questi gruppi è presente la figura del facilitatore, solitamente esperto nei temi trattati o comunque esperto di dialoghi filosofici, che aiuta i partecipanti a formulare pensieri chiari, a identificare i pregiudizi infondati, le convinzioni che non

reggono il confronto con l'esperienza, le lacune esplicative, le incoerenze, ecc., in modo prevalentemente maieutico.

Idealmente, non si tratta di promuovere delle “chiacchiere filosofiche” fini a sé stesse, ma un pensiero vissuto, in cui i partecipanti accettano di rimettersi in discussione tramite la riflessione critica. La testimonianza non è necessaria, anche se non è esclusa a priori, dato che le questioni trattate sono spesso radicate nell'esistenza. Ciò che si cerca di risvegliare è piuttosto il *testimone* e il *pensatore lucido*, in senso gurdjieffiano, in un'atmosfera di accoglienza critica in cui tutti sono chiamati a esporsi e a riflettere.

Non si tratta di “avere ragione” ma di comprendere con chiarezza i diversi punti di vista, con i rispettivi punti forti e deboli. Questo, ovviamente, senza cadere nel relativismo. I criteri per riconoscere ciò che non funziona devono ovviamente essere parte della conversazione.

Ora, mi sembra evidente che quello che abbiamo vissuto nei nostri dodici incontri si avvicinava più a un gruppo filosofico-esistenziale incentrato su tematiche psicospirituali che a un gruppo di mutuo aiuto. Naturalmente, la nostra proposta non voleva essere né l'una né l'altra cosa, ma forse una sorta di fusione impossibile dei due. Tuttavia, sia io che Francesca ci siamo chiaramente palesati, volenti o nolenti, come dei facilitatori che hanno promosso un dialogo prevalentemente critico e riflessivo. Ci siamo impegnati a non dominare mai la conversazione, ma il nostro ruolo è stato indubbiamente attivo e abbiamo occupato molto spazio nei nostri scambi. E sebbene lo spazio della conversazione, nel suo complesso, fosse sempre accogliente e non giudicante, era anche uno spazio esigente, sia per quanto riguarda i contenuti proposti, sia per il modo in cui sono stati analizzati, sia per la costante ricerca di una chiarificazione concettuale che ha prevalso sulla narrazione esperienziale.

Dal mio punto di vista, si tratta semplicemente di prendere atto di quanto è avvenuto e onorarlo. Le nostre aspettative sono una cosa, la realtà dei fatti un'altra. Parlo, ovviamente, delle aspettative di chi ha organizzato gli incontri, non di quelle dei partecipanti, che non

conosco. Cosa cercavano? Guida? Conforto? Stimolo intellettuale? Chiarificazione? Legittimazione spirituale? Un contesto in cui potersi aprire? Hanno avuto la sensazione di poterlo fare? Oppure erano semplicemente curiosi e non avevano aspettative specifiche? Forse qualcosa di più preciso emergerà dai loro scritti.

Personalmente, ritengo che l'esperimento condotto in questi dodici incontri sia stato un successo. Semplicemente, eravamo un gruppo in uno *stato di sovrapposizione* e il nostro esperimento ha fatto collassare la funzione d'onda sull'esito "gruppo filosofico-esistenziale" anziché sull'esito "gruppo di mutuo aiuto".

Se in futuro volessimo favorire la dimensione della testimonianza qui al LAB, ritengo che ciò debba avvenire in uno spazio dedicato, molto più silenzioso e destrutturato e, soprattutto, senza facilitatori, espliciti o impliciti.

Detto questo, è importante osservare che esistono anche altre tipologie di gruppi in cui le persone possono riunirsi per accrescere le proprie conoscenze, sia teoriche che pratiche. Il più classico è quello di una *scuola* guidata da un insegnante. La figura dell'insegnante, o del maestro, è stata oggetto di molte delle nostre conversazioni. Non è quindi necessario riesaminarla qui. Abbiamo osservato quanto sia difficile insegnare senza incorrere in dinamiche disfunzionali, soprattutto quando la materia insegnata riguarda la crescita personale, la guarigione e il significato dell'esistenza<sup>1</sup>.

Un insegnante dovrebbe possedere qualità rare, come la capacità di promuovere l'autonomia dei propri studenti, l'amore sincero per ciò che trasmette e per chi apprende, la capacità di affrontare i conflitti senza alimentarli, una sufficiente consapevolezza del proprio impatto e del proprio centro, la chiarezza nella comunicazione, l'ascolto autentico e, ovviamente, un'inflexibile onestà intellettuale.

Secondo la mia esperienza, è altresì importante che in una scuola sia molto chiaro quando inizia e finisce l'insegnamento, ovvero quando lo studente avrà raggiunto l'obiettivo dell'insegnamento

---

<sup>1</sup> Si veda anche: Maestri e discepoli, *AutoRicerca* 30, 2025.

stesso. Infatti, una volta terminata la scuola – e intendendo qui principalmente il superamento del simbolo che essa rappresenta – si apre un'altra possibilità: quella offerta da un *gruppo di ricerca*; possibilità che abbiamo altresì brevemente evocato nei nostri incontri in riferimento alla ricerca accademica, ma non solo.

Purtroppo, non è raro che una scuola assuma le sembianze di un gruppo di ricerca, dando l'illusione agli studenti di essere già dei ricercatori<sup>2</sup>. Ricordo che i rapporti all'interno di un gruppo di ricerca sono autenticamente paritari, con ciascun partecipante che contribuisce con la propria prospettiva e si assume le responsabilità delle proprie idee, senza dover rendere conto a un'autorità "verticale". Tuttavia, se una scuola si maschera da gruppo di ricerca senza esserlo davvero, prima o poi questo inganno verrà a galla sotto forma di dinamiche sottili di controllo, giudizio implicito o necessità di approvazione.

Sempre secondo la mia esperienza, un gruppo di ricerca autentico si forma a partire da collaborazioni fattive, cioè lo si riconosce nel suo disvelarsi e non per proclama. Non lo si può costruire a tavolino: è un fenomeno emergente che si produce quando sono presenti determinati reagenti. Si tratta anche di una scommessa, in quanto non offre garanzie che il lavoro svolto porti a dei risultati.

Quando dei ricercatori si incontrano, non è automatico che diano vita a un lavoro di ricerca condiviso. Tuttavia, quando delle persone collaborano a un progetto in modo responsabile, autonomo e passionato, il gruppo che si forma è per definizione un gruppo di ricerca, capace di nuove scoperte e creazioni.

È importante però distinguere tra una comunità di ricerca e una comunità affettiva: la prima si fonda prevalentemente su un intento condiviso di indagine, la seconda su legami personali, bisogni di appartenenza o dinamiche di rassicurazione reciproca.

Un gruppo di ricerca autentico non è cementato dal consenso, ma dalla tensione comune verso una domanda reale. Per questo motivo

---

<sup>2</sup> Si veda in particolare *AutoRicerca 28-S*, 2024, per un esempio specifico.

richiede una certa dose di maturità e vulnerabilità, in particolare la disponibilità a non sapere, a mettere in discussione le proprie certezze e a lasciarsi trasformare dal processo stesso.

A tutto ciò si aggiunge una dimensione etica, sottile ma essenziale. I partecipanti a un gruppo di ricerca si assumono le proprie responsabilità riguardo al percorso intrapreso, non solo nei confronti del metodo e dei risultati, ma anche riguardo alla qualità delle relazioni e alle conseguenze delle proprie scoperte. Quando tutto ciò accade, anche solo per un tempo limitato, si genera un campo vivo, non consolatorio e profondamente chiarificatore.

In ogni caso, al di là delle possibili categorizzazioni in termini di gruppo di mutuo aiuto, gruppo di riflessione filosofica, scuola o gruppo di ricerca, la domanda importante da porsi ogni volta che delle persone si riuniscono è, secondo me, la seguente:

*Quali sono le condizioni minime affinché un gruppo esplorativo diventi realmente trasformativo?*

Concludo ringraziando tutte le persone che hanno partecipato agli incontri per la passione e la dedizione dimostrate. In particolare, desidero ringraziare coloro che hanno accettato di proseguire la conversazione con i loro contributi scritti in questo volume, dando vita a un embrione di lavoro di ricerca condiviso, del tutto estemporaneo e per nulla scontato.

Un ultimo appunto: se in queste righe mi sono focalizzato soprattutto sul modo in cui Francesca ed io abbiamo interagito e ci siamo manifestati durante gli incontri, è perché questo aspetto è emerso con più forza nella mia mente quando ho iniziato a scrivere. Ciò non toglie che il contributo di ognuno dei presenti, anche di chi ha partecipato una sola volta, sia stato fondamentale nel plasmare i momenti che abbiamo creato insieme. E sono davvero curioso di scoprire come proseguirà questa piccola avventura.

AUTO RRICERCA

# Mi fido solo di me... Forse

Lucie de Fernex-Ferrata

Numero 32

Anno 2025

Pagine 129-131

Durante gli incontri, mi ritrovo spesso affascinata dal sapere di alcune persone: è stimolante ascoltarle, percepire la profondità delle loro esperienze o conoscenze.

Eppure, a volte, ho la sensazione che questo sapere diventi una sorta di maschera, una barriera sottile ma presente, che rende più difficile la relazione autentica.

Questo mi porta a riflettere:

*Quando parliamo di autenticità, che cosa intendiamo davvero? Come facciamo a riconoscerla in noi stessi?*

E, soprattutto:

*Che tipo di facilitatori siamo, o crediamo di essere, quando entriamo in relazione con gli altri?*

Credo che sia un punto di discussione importante:

*Chi siamo noi, al di là dei ruoli e delle strutture che abitiamo?*

E ancora:

*Che cosa siamo veramente in grado di facilitare quando lasciamo andare ogni schema preconfezionato?*

Personalmente, sono profondamente convinta che si possa insegnare solo ciò che si è vissuto e interiorizzato, non ciò che si è semplicemente studiato. È una differenza sostanziale, quasi un cambio di paradigma.

Osservo anche che, oggi, il “mondo new age” tende a rispecchiare quello della tradizione classica: due mondi apparentemente opposti, ma entrambi attraversati da profondi cambiamenti.

Forse, in fondo, non esiste un mondo “migliore” dell’altro.

Ciascuno, con i suoi strumenti, sta contribuendo a una trasformazione collettiva, e ogni persona partecipa a questo cambiamento con i propri talenti, che siano ortodossi o fuori dagli schemi abituali.

Un tema che mi sarebbe piaciuto esplorare di più riguarda le radici delle pratiche ancestrali di cui spesso si parla. Avevo cercato di aprire questo argomento, ma ho avuto la sensazione che non fosse colto o raccolto. Eppure, per me, è centrale.

Mi chiedo:

*Queste pratiche sono nate per sostenere l'essere umano o per controllarlo?*

Anche qui, si aprirebbe una riflessione interessante.

In definitiva, so di sapere poco, forse quasi nulla. La ricerca è infinita ed è proprio questo a renderla speciale.

Alla fine, l'unica cosa a cui ripongo davvero la mia fiducia è il mio sentire. In poche parole, mi fido solo di me stessa e del cammino variegato, tortuoso e colorato che ho percorso fin qui.

Ma definirlo autentico... chissà!

Forse è proprio questa la domanda giusta da porsi.

*Come facciamo davvero a sapere se ciò che viviamo, ciò che sentiamo, ciò che portiamo nel mondo... è autentico? È un'impressione, una coerenza interiore, un allineamento profondo? O stiamo solo raccontandoci bene la nostra storia?*

*Chi osa infrangere la quiete della superficie  
può svelare i tesori che giacciono in profondità.*

[Anonimo]

AUTO R I C E R C A

# **Il bypass spirituale e il processo di guarigione**

Samantha Caccamo

Numero 32

Anno 2025

Pagine 133-145



Tra febbraio e aprile del 2025 ho partecipato a una serie di serate particolarmente stimolanti, durante le quali i facilitatori hanno condiviso diversi testi. La selezione avveniva in modo random: i partecipanti estraevano a sorte un testo, creando così un elemento di sorpresa e varietà. Gli argomenti trattati spaziavano su temi profondi e complessi, come:

- la dipendenza da maestri spirituali o guru e i rischi connessi;
- l'illusione dell'ego e il suo condizionamento da parte di fattori esterni;
- la fallibilità della conoscenza nella ricerca interiore;
- i rituali magici e l'importanza centrale dell'individuo;
- il cammino verso la realizzazione della nostra vera natura, costellato talvolta da vicoli ciechi ("cul-de-sac") che, paradossalmente, ci aiutano a ritrovare la strada principale.

Tra tutti i testi, quello che mi ha colpito di più affrontava il concetto di *bypass spirituale* (o *spiritual bypassing*), scritto da Michael Gregory, insegnante di Mindfulness al *Mindful Meditation Center* di San Diego.

Il termine, coniato originariamente dallo psicoterapeuta John Welwood, indica la tendenza a utilizzare pratiche o credenze spirituali per evitare di affrontare ferite emotive irrisolte, dolori psicologici o le complessità della vita umana. In altre parole, invece di confrontarci con noi stessi, ci rifugiamo in una "bolla" spirituale.

Gregory sottolinea come il bypass spirituale sia, di fatto, una fuga, un modo per sottrarsi alle nostre "lotte" interiori. Ma che cosa intendiamo esattamente con "lotte"? Sono conflitti con le ombre del passato, con ferite mai rimarginate? O scontri con persone, malattie, situazioni o pensieri che ci hanno provocato o provocano dolore? La nostra cultura ama descrivere ogni difficoltà come una battaglia da vincere. Non è raro leggere sui giornali espressioni come "lotta contro il cancro" o "ha perso la battaglia contro la malattia".

Tuttavia, la guarigione non è un combattimento. Non si tratta di sopraffare un nemico, ma di intraprendere un processo dinamico che implica umiltà, apertura e la capacità di chiedere aiuto.

Se invece restiamo intrappolati nel bypass spirituale, rischiamo di utilizzare meditazione, rituali o altre pratiche come strumenti per reprimere o mascherare ciò che ci fa male. Gregory lo esprime chiaramente:

*Il pericolo è che questo bypass crei un falso senso di progresso, lasciando intatte le nostre ferite più profonde.*

Questo è un punto cruciale: la meditazione può essere un potente mezzo per osservare noi stessi con maggiore chiarezza e consapevolezza, per individuare eventuali nodi irrisolti e affrontarli. Ma talvolta è necessario affiancare alla pratica spirituale altri strumenti, come una psicoterapia condotta da professionisti qualificati che adottino un approccio olistico, per sostenere e approfondire questo percorso. Un vero cammino spirituale, se autentico, prima o poi ci porta a incontrare le nostre ombre. Possiamo ignorarle per una vita intera, certo, ma in tal caso il processo di guarigione potrebbe proseguire oltre questa esistenza.

La profondità del lavoro su di sé dipende dalla disponibilità individuale a scendere nelle proprie radici interiori, unendo strumenti diversi come pratiche spirituali, approcci psicologici e cura del corpo. Molti aspetti quotidiani contribuiscono alla guarigione, come l'attività fisica regolare, il contatto con la natura, un'alimentazione sana, relazioni positive e un lavoro che dia significato. La gioia, la pace interiore e la salute derivano da un equilibrio tra mente, corpo e spirito.

Pratico meditazione dai 17 anni – oggi ne ho 54 – e non l'ho mai considerata un mezzo per raggiungere un traguardo specifico, come il Nirvana. Ho iniziato grazie al mio primo Maestro Zen, il Dr. Glenn Taylor Webb, a cui devo moltissimo e che mi ha insegnato il valore dell'attenzione al respiro per vivere pienamente il momento presente. Passeggiare consapevolmente, osservare sensazioni, emozioni e

pensieri come nuvole passeggiare senza restarne intrappolati, questo è per me il cuore della pratica. Come scrive Gregory:

*La spiritualità non è una scala per salire lontano dalla nostra umanità, ma un profondo processo di ritorno a casa.*

Tornare a casa significa guardare con compassione le nostre ferite, arrivare al nucleo del dolore e, con gentilezza verso noi stessi, trasformarlo.

Va ricordato che il bypass non è soltanto spirituale, può manifestarsi anche a livello mentale. Quando il dolore è intenso, la mente può attivare meccanismi di difesa che, nell'immediato, offrono un sollievo momentaneo, ma che col tempo spesso si rivelano inefficaci, sfociando in dipendenze, disturbi alimentari, malattie gravi o persino nel suicidio. Le dipendenze possono riguardare sostanze, alcol, cibo, sesso, lavoro, gioco d'azzardo, videogiochi, social media e molto altro. Il corpo, a differenza della mente, non altera la realtà. Conserva le ferite in profondità, fino al livello cellulare, dove rimangono finché non vengono riconosciute e trasformate.

Il medico e autore Dr. Gabor Maté, nel libro *Il Mito della Normalità*, spiega come i traumi emotivi non risolti possano manifestarsi nel corpo, influenzando persino l'espressione genica (*epigenetica*) e il ritmo di invecchiamento cellulare (accorciamento dei telomeri). Fattori di stress ambientali e vissuti emotivi intensi possono quindi modellare la nostra biologia, lasciando segni tangibili nella nostra salute.

## **Guardare la sofferenza negli occhi: il cuore della pratica buddhista**

L'idea espressa da Michael Gregory, che non possiamo fuggire dalle nostre ferite e dal dolore se vogliamo realmente guarire, è perfettamente allineata con uno dei pilastri del pensiero buddhista: la consapevolezza e l'accoglienza della sofferenza come passaggio indispensabile alla liberazione.

Il Buddha, nel suo primo insegnamento dopo l'illuminazione, formulò le *Quattro Nobili Verità*:

*1 La vita umana è intrinsecamente segnata dalla sofferenza (dukkha).* Nel Buddhismo, dukkha non si limita al dolore fisico o emotivo evidente, ma descrive una condizione universale e più sottile che accompagna tutta l'esistenza. Comprende l'insoddisfazione che può emergere anche nei momenti di gioia, la frustrazione quando le cose non vanno come vorremmo, la perdita delle persone care, l'ansia per l'incertezza del futuro e l'inevitabilità del cambiamento. È la consapevolezza che nulla è completamente stabile o permanente, e che anche le esperienze più piacevoli sono destinate a trasformarsi. Questo filo invisibile attraversa l'intera trama della nostra vita, ricordandoci che vulnerabilità e impermanenza sono parte integrante dell'essere umani.

*2 La sofferenza ha una causa (samudaya).* Secondo il Buddha, la radice della sofferenza è il nostro attaccamento: il desiderio di trattenere ciò che ci dà piacere e la spinta a respingere ciò che ci provoca dolore o disagio. Questo meccanismo crea un ciclo continuo di brama (*tanha*) e avversione, che ci intrappola nella frustrazione. Alla base di tutto vi è l'ignoranza (*avidyā*), l'incapacità di vedere la realtà così com'è, senza le distorsioni create dalle nostre aspettative, paure e proiezioni. Non comprendendo l'impermanenza di ogni fenomeno, ci aggrappiamo a ciò che inevitabilmente cambierà, alimentando così la sofferenza.

*3 Esiste la possibilità di porre fine alla sofferenza (nirodha).* Il Buddha insegna che la cessazione della sofferenza è possibile. Questo non significa fuggire dalle difficoltà o negare la realtà, ma sviluppare una comprensione profonda della natura di *dukkha* e delle sue cause, fino a lasciarle andare. Il lasciar andare (*letting go*) non è passività, ma una liberazione interiore che nasce dall'accettazione dell'impermanenza e dal riconoscimento che il nostro benessere non dipende dal possesso o dal controllo di persone, situazioni o risultati. In questo stato di libertà interiore, ciò che prima ci turbava perde il potere di condizionarci.

4 *Esiste un sentiero per liberarsi dalla sofferenza (magga)*. Il Buddha indica un cammino concreto: il Nobile Ottuplice Sentiero (*ariya atthangika magga*), che unisce tre aree fondamentali della vita spirituale: saggezza (*panna*), condotta etica (*sila*) e disciplina mentale (*samadhi*). È un percorso pratico, non un insieme di dogmi, che invita a coltivare visione “corretta” (*samma ditthi*) e intenzione “corretta” (*samma sankappa*), così come parola, azione e mezzi di sostentamento “corretti”. Qui “corretto” non va inteso come un obbligo morale imposto dall'esterno, ma come ciò che è in armonia con la realtà, che non crea ulteriore sofferenza per sé o per gli altri, e che nasce da consapevolezza e compassione. Allo stesso modo, l'impegno, la consapevolezza e la concentrazione “corretti” sono pratiche interiori che sostengono una vita più libera, lucida e aperta. Seguendo questo sentiero, passo dopo passo, si può trasformare profondamente il nostro modo di relazionarci a noi stessi, agli altri e al mondo, avvicinandoci a una pace duratura.

Guardare in faccia il dolore non è quindi un atto di pessimismo, ma un atto di realismo e coraggio. Nel buddhismo, il riconoscimento della sofferenza è il primo passo verso la sua trasformazione. Evitarla, mascherarla o “spiritualizzarla” – cioè fare bypass spirituale – significa, in termini buddhisti, restare intrappolati nell'ignoranza (*avidyā*), rinunciando alla possibilità di liberarsi davvero.

*Thich Nhat Hanh*, monaco zen vietnamita e uno dei maestri più amati del nostro tempo, ha espresso questo concetto in modo poetico e concreto:

*La sofferenza è come il fango: senza fango, non c'è loto.*

La versione sintetica in inglese è: *no mud, no lotus*. Il loto, fiore simbolo di purezza e risveglio, cresce proprio nella melma. Allo stesso modo, la nostra pace interiore può sbocciare solo se abbiamo il coraggio di attraversare il terreno fangoso della nostra esperienza umana.

Thich Nhat Hanh insegna che il primo passo per affrontare il dolore è *riconoscerlo senza paura*. Evitarlo non lo dissolve, lo spinge soltanto

nelle profondità della coscienza, dove diventa più difficile da vedere e da guarire. Questa è l'essenza stessa del bypass spirituale, usare la spiritualità come anestetico invece che come strumento di consapevolezza.

Nei suoi insegnamenti sulla “Mindfulness della sofferenza”, Nhat Hanh propone una pratica semplice ma radicale:

1. *Riconoscere* la sofferenza: “Soffro. Questa è la mia sofferenza”.
2. *Abbracciarla* con la consapevolezza e la compassione, come una madre che consola un bambino spaventato.
3. *Guardare in profondità* per capire le cause e le condizioni che l'hanno generata.
4. *Trasformarla* lasciando andare ciò che non serve più.

Questa sequenza rispecchia perfettamente le Quattro Nobili Verità, dalla constatazione del dolore, alla comprensione della sua origine, fino alla possibilità di liberarsene seguendo un cammino di pratica costante.

Nhat Hanh mette in guardia anche da un errore molto simile al bypass spirituale: l'uso della meditazione come “tappo” per non sentire emozioni scomode. Ripete spesso:

*La meditazione non è per fuggire dalla vita, ma per toccare la vita in profondità.*

Quando meditiamo per fuggire dalle nostre emozioni, stiamo usando la pratica in modo distorto. Quando invece la utilizziamo per guardarci dentro con gentilezza, stiamo mettendo le basi per una guarigione autentica.

Gregory parla di “ritorno a casa” e Nhat Hanh avrebbe concordato pienamente. Tornare a casa significa tornare a noi stessi, anche quando dentro troviamo dolore, rabbia o paura. Non possiamo trovare la pace se non accogliamo queste parti di noi.

In questo senso, il bypass spirituale non è soltanto un ostacolo psicologico, è anche un blocco spirituale e fisico profondo, perché ci impedisce di vedere la realtà così com'è, mentre le ferite, a nostra insaputa, possono iniziare a radicarsi e agire anche a livello corporeo. Nel buddhismo, la liberazione (*nirvana*) è proprio la fine

dell'illusione. Non si raggiunge scappando "in alto", ma scendendo in profondità, nel cuore della nostra esperienza.

Nhat Hanh invita a praticare il "respiro consapevole" come ancora per restare presenti anche quando emergono emozioni forti: "Inspirando, so che sto soffrendo. Espirando, sorrido alla mia sofferenza."

Non è un sorriso di negazione, ma di accoglienza. È il segno che siamo disposti a sederci accanto alla nostra sofferenza, come si starebbe accanto a un amico, senza giudizio e senza fretta di cambiarlo.

Collegando tutto questo alla riflessione iniziale, quando rinunciamo a lottare contro il dolore come fosse un nemico, e iniziamo invece a guardarlo con curiosità e compassione, allora siamo già sul sentiero della guarigione. La meditazione, in questo contesto, non è una fuga ma una lente d'ingrandimento che ci permette di vedere chiaramente. Ed è qui che il messaggio di Gregory, il cuore del buddhismo, gli studi di Gabor Maté e gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh si incontrano.

Tutti, seppur da prospettive differenti, convergono su un punto essenziale: *la sofferenza va vista, compresa e abbracciata*, non evitata. Gregory lo descrive come il rischio del bypass spirituale, che crea un'illusione di progresso e ci lascia prigionieri delle nostre ferite. Il Buddha lo ha insegnato attraverso le Quattro Nobili Verità: la sofferenza è parte integrante dell'esistenza, ha delle cause che possiamo indagare e trasformare, e c'è un sentiero per farlo. Thich Nhat Hanh ci ricorda che il dolore è il fango da cui nasce il loto, e che la pratica della presenza ci aiuta a tornare a casa, dentro di noi, per prenderci cura delle nostre ferite.

Maté, dal canto suo, porta una conferma scientifica a questa visione. I traumi emotivi non affrontati si radicano nel corpo, influenzano la nostra biologia e possono persino modificare l'espressione dei nostri geni. Evitare di guardare la sofferenza non la dissolve, la sposta nel corpo, dove si accumula come tensione cronica, infiammazione e malattia.

Maté cita spesso Nhat Hanh nei suoi interventi, riconoscendo in lui una delle voci più chiare e compassionevoli sul rapporto tra

sofferenza e guarigione. Maté apprezza in particolare il modo in cui il maestro zen invita a “stare con” la propria sofferenza, senza respingerla né anestetizzarla, ma accogliendola con la gentilezza e la curiosità di chi ascolta un amico caro. Come dice il maestro Nhat Hanh:

*Abbraccia la tua rabbia con la stessa tenerezza con cui terrestri in braccio un neonato. Dentro di lei c'è un messaggio che attende di essere ascoltato.*

Questa prospettiva si sposa perfettamente con l'approccio terapeutico di Maté, il quale afferma che per guarire non basta comprendere la nostra storia, bisogna anche imparare a restare presenti a ciò che proviamo, in un'atmosfera di sicurezza e accettazione.

Queste quattro prospettive – la psicologia contemplativa di Gregory, la saggezza millenaria del buddhismo, la compassione attiva di Thich Nhat Hanh e le ricerche neuroscientifiche di Gabor Maté – formano un messaggio comune: *la guarigione è un processo integrale che coinvolge mente, corpo e spirito*. Non è una battaglia da vincere, ma un atto di gentilezza verso noi stessi; non è un'evitazione, ma un incontro. E questo incontro, per quanto possa essere scomodo, è la porta che si apre verso la vera libertà interiore.

## **Il valore di chiedere aiuto: la guarigione come atto condiviso**

Una delle trappole più sottili, ma anche più comuni, in cui molti cadono durante il percorso spirituale è la convinzione di dover affrontare tutto da soli. Questa idea, spesso alimentata dall'orgoglio o dalla paura di mostrarsi vulnerabili, può sembrare un segno di forza, ma in realtà nasconde una forma di isolamento che rallenta, o addirittura ostacola, la guarigione.

La pratica spirituale e la meditazione sono strumenti preziosi, ci aiutano a sviluppare presenza, consapevolezza e introspezione. Tuttavia, non sono l'unico ingrediente necessario. Come in ogni viaggio, ci sono momenti in cui abbiamo bisogno di una guida, di

qualcuno che veda ciò che noi, da dentro la nostra esperienza, non riusciamo a vedere.

Il buddhismo stesso sottolinea l'importanza del *Sangha*, la comunità spirituale. Thich Nhat Hanh ricorda spesso che “camminare insieme” rende il sentiero più stabile e sicuro. Non si tratta soltanto di condividere la pratica, ma di accettare che altre persone possano offrirci prospettive, strumenti e sostegno nei momenti in cui ci sentiamo bloccati o sopraffatti.

Chiedere aiuto è un atto di coraggio, non di debolezza. Significa riconoscere i nostri limiti e aprire uno spazio in cui altri possano contribuire alla nostra guarigione. In questo senso, la psicoterapia, soprattutto se condotta da professionisti con un approccio olistico, può integrarsi armoniosamente con la pratica spirituale.

Un esempio illuminante è il lavoro degli psicoterapeuti formati secondo il metodo di Gabor Maté, che unisce competenze cliniche a una profonda comprensione dei traumi e delle loro radici emotive. Maté insiste sull'importanza di *ripercorrere in sicurezza i ricordi dolorosi dell'infanzia*, accompagnati da una figura empatica che sappia ascoltarci senza giudizio. In questo processo, il/la terapeuta non si limita a “scavare” nel passato, ma ci cammina accanto, facendoci sentire che *non dobbiamo più affrontare quelle esperienze da soli*. La condivisione stessa diventa parte della guarigione, ciò che era stato vissuto in solitudine e paura viene ora rielaborato in presenza e sostegno.

Maté riassume il cuore di questo approccio nelle sue quattro “A” fondamentali:

*Agency* (Agentività) – Ritrovare il senso di controllo sulla propria vita. Molte ferite infantili derivano da esperienze in cui ci siamo sentiti impotenti. La terapia ci aiuta a riscoprire che possiamo scegliere, agire e influenzare il nostro presente.

*Authenticity* (Autenticità) – Dare spazio al proprio vero sé. Da bambini, per ottenere amore o approvazione, spesso impariamo a

nascondere parti di noi. Il percorso di guarigione mira a recuperare questa autenticità perduta.

*Anger* (Rabbia) – Riconoscere la rabbia come emozione legittima e protettiva, non come qualcosa di “sbagliato” da reprimere. Imparare a esprimerla in modo sano permette di porre limiti e proteggere la propria integrità.

*Acceptance* (Accettazione) – Imparare ad accogliere noi stessi e la nostra storia, senza più combattere contro ciò che è già accaduto. L'accettazione non significa giustificare, ma riconoscere per liberarsi dal peso della negazione.

Integrare queste quattro dimensioni nella nostra vita richiede spesso un sostegno esterno, un/a terapeuta che sappia offrirci lo spazio sicuro per esplorarle e consolidarle.

Spesso, il pericolo del bypass spirituale nasce proprio dall'idea che “se pratico abbastanza meditazione, prima o poi tutti i miei problemi si dissolveranno da soli”. Ma, come ricorda Gregory, se non guardiamo con onestà alle nostre ferite, la pratica rischia di trasformarsi in una forma sofisticata di evitamento. In questi casi, la presenza di un/a terapeuta qualificato/a, capace di accompagnarci nell'esplorazione delle nostre parti più fragili, diventa essenziale.

La guarigione, infatti, è un processo *relazionale*, avviene nello spazio sicuro creato dall'incontro con l'altro. Questo “campo” condiviso permette alla nostra mente e al nostro corpo di rilassarsi, sapendo che non dobbiamo affrontare tutto da soli. È in questo spazio che possiamo abbassare le difese e permettere alla vulnerabilità di trasformarsi in forza.

Come ricorda Thich Nhat Hanh:

*Quando soffriamo, il nostro primo istinto è spesso quello di chiuderci in noi stessi. Ma è proprio in quei momenti che abbiamo bisogno di tendere la mano e dire: “Ho bisogno di te”.*

L'umiltà di chiedere aiuto non è in contrasto con la pratica spirituale,

ne è una parte integrante. È il riconoscimento che, pur essendo responsabili dello sviluppo della nostra coscienza e del nostro cammino, non siamo fatti per percorrerlo in completa solitudine.

## **Conclusioni: la luce, la ricerca continua e le riflessioni sulle serate “Luci e Ombre”**

Vorrei concludere questo scritto condividendo una riflessione personale che spero possa risuonare con chi legge. Nel mio cammino, ho imparato quanto sia importante non farsi ingannare dalla mente, né dalle pratiche spirituali che a volte possono condurci verso una falsa sensazione di gioia o felicità superficiale.

Ricordo un periodo in cui ho vissuto un vero e proprio intorpidimento delle mie emozioni, quello che in inglese viene chiamato *numbness*. Mi ero trasformata in una persona apparentemente troppo perfetta, troppo equilibrata, quasi “meccanica” nella sua calma apparente. In quel momento ho pensato: “Something’s fishy here”. Qualcosa non tornava. Non si trattava di vera pace interiore, ma di un anestetizzarsi da ciò che veramente sentivo. Fu allora che decisi di dare una svolta alla mia ricerca, di andare oltre quella superficie apparentemente lucida e calma.

Il messaggio con cui desidero lasciarvi è questo: *non smettete mai di cercare*. La ricerca spirituale e interiore è un processo che dura tutta la vita. Non è una linea retta né un percorso sempre in salita. A volte sembra di tornare indietro, perché eventi esterni risvegliano vecchie ferite o traumi che credevamo dimenticati. In quei momenti, il modo in cui reagiamo è cruciale. Possiamo vedere queste difficoltà come test per la solidità delle nostre pratiche spirituali e della nostra crescita interiore.

E qui ritorna l'importanza di *non fare tutto da soli*, di non esitare a farsi aiutare da un/a terapeuta o da una persona esperta, che ci accompagni nel rielaborare e integrare queste esperienze, invece di lasciarle sommergere sotto la superficie. Accertatevi che sia utile e

compassionevole, caratteristica delle vere guide.

Parlando infine delle serate “Luci e Ombre”, sentivo una forte attrazione verso questi incontri, un desiderio di partecipare e contribuire a qualcosa di significativo. Spesso, però, mi sono trovata davanti a temi legati alla New Age che non conoscevo bene, e ho scelto di ascoltare con apertura e senza pregiudizi.

Una critica costruttiva che vorrei condividere riguarda la gestione del tempo e la dinamica dei gruppi. Spesso i temi affrontati non venivano approfonditi abbastanza per i limiti temporali, e i facilitatori tendevano a parlare molto, lasciando poco spazio alle voci dei partecipanti. Questo rischiava di trasformare gli incontri in un dialogo prevalentemente tra facilitatori, quando invece sarebbe stato importante che fosse un confronto vero e partecipato.

Forse, invece di pescare a caso i temi da trattare, sarebbe utile comunicarli in anticipo con un programma prestabilito, così da permettere a chi partecipa di prepararsi e sentirsi più coinvolto. Personalmente, però, questa modalità è stata comunque positiva per me, e ho trovato gli incontri utili e piacevoli.

Credo che, per aumentare l'efficacia di questi momenti, sarebbe importante integrare più *pratiche spirituali concrete*, di durata maggiore rispetto ai pochi minuti proposti. Pratiche che ci aiutino a connetterci davvero con la nostra anima e il nostro cuore, oltre che con la mente. Solo così potremmo aprirci maggiormente e portare fuori anche le nostre ombre più nascoste, facendo di questi incontri non solo un momento di riflessione intellettuale, ma una vera esperienza di trasformazione interiore.

In conclusione, il cammino di crescita e guarigione è complesso ed è indubbiamente fatto di luci e ombre. Non smettiamo mai di cercare la nostra verità, con coraggio, umiltà e apertura, sapendo che non siamo soli.

*Un tempo remoto i figli del Sole, della Luna e della Terra  
erano un'unica sinfonia, pura e creativa.  
Ma dall'Ombra sorse il timore, e una frattura li disperse.  
Da allora, ogni individuo porta in sé la nostalgia  
dell'armonia perduta.*

[Anonimo]

AUTO RRICERCA

# Cammina

Luca Sassoli de Bianchi

Numero 32

Anno 2025

Pagine 147-159



## Parte prima

Nel 2024 ero stato invitato ad una serie di incontri chiamati *luci e ombre sul cammino psicospirituale*, e poi a scrivere una riflessione al riguardo, la quale è ora sotto i vostri occhi. Ebbi l'occasione di parteciparvi una sola volta, della quale non mi rammento che dei frammenti.

Mi ricordo però di quel manipolo di personaggi che passavano il loro tempo libero a discorrere delle difficoltà in quello che è hanno comunemente (e tacitamente) definito *cammino spirituale*. Certo, si sono difesi con il prefisso *psico*, ma chissà perché. Di certo non voleva disprezzare la parte *soma* degli invitati, o marcare un elitismo accademico, o fare il verso ai romanzi di Asimov.

Forse rassicurava che gli incontri avessero una natura seria e critica. O forse *psico* voleva allargare l'accezione a volte ristretta di *spirituale*. Infatti, in quegli incontri, come in questo testo, *cammino spirituale* comprende qualunque cammino personale, sia esso interiore o esteriore, volontario o forzato, razionale o mistico, solitario o relazionale, esplorativo o investigativo.

Il gruppo era specialmente interessato al fatto che nell'intraprendere un cammino di crescita ed espansione, per quanto esso abbia spesso accezioni unicamente positive, si incontrano anche molti punti d'ombra. Sono sicuro che non vi manchi la fantasia al riguardo: maestri che abusano del loro ruolo, pratiche pericolose fatte con leggerezza, senso di superiorità per chi non segue lo stesso cammino, dinamiche dogmatiche, usare il cammino spirituale per ignorare i propri problemi gravi, fare violenze alla propria mente o corpo in buona fede, o spendere tanto tempo e denaro in attività infruttuose<sup>1</sup>.

Questi sono dei rischi abbastanza ovvi in un qualunque cammino personale (e con ovvi intendo anche che ci si incappa ovviamente).

---

<sup>1</sup> Anche se questa lista sembra parlare di quello che avviene in una setta, le stesse gioie possono avvenire a chi pratica un cammino di crescita in solitaria.

Da ragazzo mi avreste potuto parlare di queste cose e mi sarebbero sembrate evidenti. Sareste invece finiti in un vano ed interminabile dibattito se mi avreste detto che:

*La vera ombra sul cammino spirituale è proprio l'idea di un cammino spirituale.*

Oggi mi suona più vera questa frase. Ha un odore interessante, ma nasconde troppo dietro di sé. Mi chiedo se la comprendo veramente.

## Parte seconda

Forse in tutti gli altri incontri di *luci e ombre sul cammino psicospirituale* gli invitati hanno parlato solo della luce, ma quando c'ero io, si parlava dell'ombra. A noi umani, l'ombra, interessa molto. Certo ci interessa anche la luce: ella è negli ideali a cui ambiamo e che trasmettiamo. Ma sono appunto degli ideali, e c'è una differenza tra idea e realtà. Idealmente ci piacerebbe essere un coro di generosi spiriti di luce che vivono nel cielo. Ma nella realtà siamo degli umidi sacchi di carne che vivono una vita violenta nel fango e nell'ombra.

Allora si finisce per parlare dell'ombra. Sarà che preferiamo parlare di noi stessi, o che anche volendo parlare della luce, troviamo più facile parlarne tramite il suo contrasto con quello che consociamo meglio: l'ombra.

C'è pace nell'ammettere la propria natura d'ombra. Il sole, sempre il nostro dio archetipico preferito, è la vera fonte della luce. Lui è autosufficiente, quasi-eterno, incurante e generatore di vita. Noi siamo dipendenti, voraci e preoccupati. In particolare, ci preoccupiamo ogni giorno d'afferrare un po' dei suoi raggi con le mani e coi denti<sup>2</sup>. Non potremmo essere più diversi e più lontani:

---

<sup>2</sup> Tutta la materia organica sul pianeta è il risaltato della raccolta dell'energia solare da parte degli organismi viventi. Quando mangiate una bistecca, prendete il vento tra le vele di una barca o accendete un motore a combustione, state solo catturando

separati da un vuoto spaziale che non fa giungere nemmeno il suono delle nostre preghiere all'orecchio della nostra rovente divinità. Il sole non deve nulla a nessuno, mentre noi, obbligati dalla nostra natura caduca, dobbiamo lavorare ogni giorno per ripagare il nostro debito calorico ed ottenere il diritto d'esistere.

Insomma, i primi capitoli della Bibbia, come di altri testi di creazione, si scrivono da soli. Noi viviamo nell'ombra o nel peccato e la luce è qualche cosa di diverso, d'alto e di lontano. C'è però una speranza, un ideale: la luce noi la possiamo vedere, contemplare, ricevere, custodire e condividere. Potrebbe essere questo il nostro destino? Forse è quando abbiamo imparato a brandire il fuoco che abbiamo iniziato a raccontarci le storie sulla creazione e sul nostro destino. Forse che non siamo separati dal sole, ma solo molto lontani. E se fosse solo una questione di distanza allora ci potrebbe essere anche un cammino. Un cammino per avvicinarci a dio. Forse un camino psicospirituale.

## Parte terza

Che stronzi quelli che ci guardano negli occhi con affetto e ci dicono che dobbiamo puntare verso qualche cosa di migliore.

Non fraintendetemi, vi ho appena detto che è nella nostra natura dover continuare a muoverci e adattarci per sopravvivere. Quindi se degli amici premurosi ci indicano un panino farcito, un bel compagno con cui fare l'amore, un gruppo di persone con cui legare, una casa accogliente in cui rifugiarsi o quant'altro, be', hanno ragione. Fermarsi, isolarsi e smettere d'arricchirsi, per noi umani, vuol dire appassire e morire. Dal cibo al pensiero, noi non siamo autosufficienti. Anche per starsene in pace ci si deve dare un gran da fare.

Stronzi comunque! Anche se la mia vita può essere migliorata, chi dice che debba esserlo?

---

raggi del sole. Forse l'era nucleare sarà il primo momento in cui potremmo fare finalmente finta d'esserci emancipati dalla nostra cara stella.

Quando il maestro spirituale di turno mi parla dell'esistenza di uno stato illuminato, il quale è il raggiungimento di una vita di pratiche profonde e che redime tutte le sofferenze vissute e dona pace e gioia di qualità superiori, mi sale la scimmia interiore che vuole tirargli la cacca in testa. Dovrei forse impegnarmi, o addirittura affrettarmi, a completare il mio cammino spirituale? La mia vita prima dell'illuminazione spirituale, con tutti i patemi dei comuni mortali, è una vita vissuta a metà? Se non mi illuminerò mai, è un peccato? E se non lo è, perché mi rompi le balle?

Pensare che la mia vita debba essere giustificata, redenta o completata è sempre stata una crudeltà immane. Forse questa comune idea è un *bug* del nostro recente sviluppo psichico<sup>3</sup>.

Quando crediamo di dover trovare o seguire una retta via allora stiamo passando dalla normale ombra di un cammino di vita alla tenebra di un cammino spirituale. Finiamo in un mondo dove esistono vite giuste e vite sbagliate. Un mondo di ansia, dubbi e

---

<sup>3</sup> Sviluppando il pensiero abbiamo avuto accesso al superpotere della rappresentazione astratta. Ora possiamo simulare tutte le cose nella nostra mente tramite concetti logico-semantiche. Dei piccoli *Professor X* insomma. Ma sapete, i supereroi più interessanti sono quelli tormentati, e allora un buon scrittore deve rendere il superpotere allo stesso tempo un dono e una maledizione. La storia si può dunque concentrare su come l'eroe di turno si relaziona con queste due possibilità. Nel nostro caso, la maledizione del superpotere del pensiero logico-semantiche si chiama *ricorsività*. Di che si tratta? Sapete quando i bambini iniziano a chiedere *perché* e non smettono più? O quando un maestro spirituale ti chiede perché vuoi una cosa, e tu gli rispondi che con essa ne ottieni un'altra, e lui allora ti chiede che te ne fai dell'altra... e come con il bambino si fa una catena infinita? La ricorsività è il pensiero che si mangia la coda e che non porta a nulla. È quell'idea che se ogni cosa ha una causa allora dev'esserci (a) una causa ultima, quindi un essere divino, autosufficiente ma inspiegabile, oppure (b) una catena infinita di cause, tempo e cose che porta alla follia e al nichilismo. La ricorsività è l'idea che neanche dio è più forte di sé stesso. È ciò che permette all'ubriacone di bere per dimenticare d'essere un ubriacone. È quello che ti permette di odiare te stesso sulla ragione del fatto che non ti ami. La ricorsività è per il pensiero come il cancro è per le cellule. Il cancro è distruttivo, vero, ma è l'espressione del superpotere delle cellule: la loro capacità di reinventarsi tramite qualche filetto di DNA.

sofferenza, sia per i presunti sbagliati che per i presunti giusti.

La stessa tenebra è anche al di fuori dei coloriti percorsi mistici o camini psicospirituali. Mi sveglio un bel giorno e il medico mi dice che per essere sani bisogna che smetta di fumare e di mangiare il gelato, la nonna mi dice che senza un figlio avrò una vecchiaia vuota, la mia amica mi mostra che è felice perché ha un corpo tonico, i miei genitori si chiedono se la mia carriera sia degna di me, il parrucchiere mi raccomanda dei prodotti per curare meglio i miei capelli e il protagonista di un film mi racconta della scelta che ha trasformato la sua vita da banale ad indimenticabile.

Eventi del genere possono essere come foglie al vento oppure pugnali acuminati. Completamente inoffensivi o le invisibili cause di piccoli o grandi disastri. Sono tutte cose che sussurrano “tu non sei abbastanza”, e io, osservando giustamente di non essere una stella la cui fusione nucleare brucerà per miliardi di anni, sono tentato di dire “hanno ragione, mi fido di loro, devo cambiarmi”.

Ma che vuol dire fidarsi di loro? Cosa vuol dire fidarsi del parrucchiere o del protagonista di un film?

Parlare di ombre sul cammino spirituale vuol spesso dire parlare di situazioni in cui facciamo fiducia a certi insegnamenti, pratiche, gruppi, istruttori e filosofie e finiamo per subire un danno. O persino venir usati e abusati. Ci sono tanti modi per farsi del male in queste situazioni e mi è capitato spesso di chiedermi se mi fosse accidentalmente caduta una pietra in testa o fossi io a prendermi attivamente a sassate.

Non mi interessano le fatalità della vita su cui non ho nessun controllo e parlare di cammini spirituali è un po' esoterico; vorrei quindi prendere un esempio più tangibile: il cammino per ottenere la patente di guida. In questo come in altri cammini vedo tre tipologie di potenziali problemi: fattuali, comunicativi e morali.

Fattuale: mi viene data da guidare una macchina difettosa (senza freni), oppure mi vengono date delle informazioni difettose (tirare il freno a mano in autostrada è utile), e durante la scuola guida finisco in un incidente (una brutta esperienza che porta a danni anche

permanenti e che rende l'imparare a guidare molto più difficile). Questo è un pericolo, ma come studente non posso verificare io il veicolo o le informazioni. Devo fidarmi. E spesso questi mezzi e informazioni difettose vengono dati in buona fede. È come andare dal miglior medico nel medioevo per farsi fare un ottimo salasso. I problemi fattuali sono legati alla mancanza di risorse di qualità a cui fare affidamento. È sfiga per lo più.

Comunicativo: Ora la macchina è in ordine e l'istruttore è competente. Io però ho delle difficoltà particolari (non parlo la lingua dell'insegnante, ho problemi d'ansia, di vista o di coordinazione). Allora anche qui rischio di finire in un incidente. In questo caso devo fidarmi che l'istruttore ed io riusciamo a capirci l'un l'altro e che la situazione riesca ad adattarsi ai nostri bisogni reali. Se i problemi fattuali sono una mancanza di risorse, quelli comunicativi sono una mancanza di coordinazione tra le risorse esistenti. Si possono far fare al muto tutti gli esercizi di *public speaking* che si vuole ma non si otterranno molti risultati. E a volte te lo può spiegare che è muto, ma altre volte, guarda caso, non riesce a dirtelo. Quindi anche qui, a meno di possedere già ottime risorse comunicative, è per lo più sfiga.

Morale: Il veicolo, l'istruttore, io e la comunicazione durante l'insegnamento siamo in perfetto ordine. Ciò nonostante, boccio l'esame. L'istruttore, magari anche solo con il linguaggio del corpo, mi fa capire che quanto è successo è stato un fallimento, che non avrebbe dovuto andare così e che io avrei dovuto passare l'esame. Magari mi fa capire (o me lo dice apertamente) che il mio fallimento equivale a un suo fallimento personale. Ed ora, ovviamente, bisogna riscattarsi passando il prossimo esame (e perché no, magari anche allenandosi nello stesso identico modo in cui ci si era allenati per l'esame bocciato). Io faccio fiducia al maestro, ma in questo caso non mi sta dicendo come fare, ma piuttosto cosa sentire e cosa volere. Quindi ora sono ancora nel cammino di apprendimento, ma mi sono convinto di essere la versione sbagliata di me. E allora incomincerò a fare delle cose strane. Per esempio, continuerò ad allenarmi per

l'esame nello stesso modo in cui non aveva funzionato prima, poiché avrebbe dovuto funzionare. Vedrò il tempo investito come tempo perduto, poiché avrei già dovuto passare l'esame. Invece di chiedere l'aiuto di amici proverò a nascondere le mie difficoltà, perché non avrei dovuto averle. Inizierò a fare tutta una serie di altri comportamenti irrazionali, bloccanti e controproducenti, visto che sono diventato uno schizofrenico che deve conciliare due personalità: quella sbagliata e quella giusta. In un problema del genere tutte le risorse o comunicazioni del mondo non mi aiuteranno. Per delle ragioni alquanto arbitrarie ho deciso che ora sono meno di quanto dovrei essere, e non solo questo mi fa soffrire, ma mi convinco che sia giusto che ne soffra. Il peggio è che passando l'esame potrei pensare di aver risolto il mio problema morale e d'essermi riscattato. La verità è che avrò semplicemente nascosto il tutto, poiché nella vita gli esami, le sfide e i giudizi non finiscono mai.

Ecco, quindi, i problemi sul mio cammino. Quali torture sono più sopportabili: fattuali, comunicative o morali<sup>4</sup>? Preferisco patire la fame e la peste bubbonica o essere convinto che non avrei mai dovuto nascere?

Sarà la mia esposizione ad una vita agiata ed intellettuale, ma mi sembra che anche nella ricchezza e circondato dall'affetto di persone premurose, un problema morale può rendere la vita un inferno; mentre sentirsi moralmente in pace può rendere le difficoltà fattuali e comunicative più leggere. Ma ancor di più, sento che i problemi morali non sono semplicemente delle sfughe nelle quali incappiamo.

Ho parlato di fiducia come la rischiosa necessità di un cammino di crescita. Ho menzionato svariate zone d'ombra alquanto banali, ma la vera ombra, la tenebra, è per me contenuta in questi cosiddetti problemi morali. Devo affidarmi agli altri (o alle altre cose) per poter interagire con il mondo, ma devo affidarmi a qualcuno per saper

---

<sup>4</sup> Ho menzionato solo situazioni in cui tutti sono ben intenzionati. È ovvio che se i maestri sono dei sadici manipolatori, o le informazioni che riceviamo hanno una diabolica agenda nascosta, otteniamo una versione ancor peggiore di quanto descritto.

d'essere degno di vivere? Il più piccolo dubbio su questo punto mi proietta l'ombra più grande sul mio cammino.

## Parte quarta

*Chi mi dice che si può fare di meglio danzerà con me.*

*Chi mi dice che devo fare di meglio danzerà con il mio odio.*

Il dubbio morale di cui parlo è credere di essere sbagliati e che al di fuori di noi, da qualche parte, vi sia una soluzione. Anche il cammino spirituale più bello, se parte da questa premessa, ci piazza subito all'inferno. E non è solo spiacevole ma anche molto pericoloso: nell'oscurità il nostro naso si schianta contro molti muri.

Non voglio biasimarmi per cercare un'approvazione morale esterna a me stesso. È in fondo una strategia comprensibile. Vi ricordate il dio sole? Noi siamo sempre alla ricerca dei suoi raggi, ma lui è lontano e fuori dal nostro controllo. Ogni notte patiamo la sua assenza. Allora un giorno andiamo a vivere nella tenebra della caverna più buia. Lì possiamo accendere il più misero dei fuocherelli e nell'oscurità esso risplenderà come una stella. Allora potremmo dirci "Ecco! Ora ho molta più luce. Ho luce alla quale posso stare vicino; luce che posso possedere e controllare". E in quest'illusione, che sembra funzionare perfettamente, morremmo d'intossicazione da monossido di carbonio e deficienza da vitamina D.

E allora basta. Basta cercare la pace. Basta provare a far fiorire il proprio spirito. Basta tentare di diventare bravi. Basta fare cammini spirituali. Basta voler andare da qualche parte. La verità è che:

*Il traguardo è un'illusione necessaria e nulla più.*

Confusi? Anch'io. Spesso. Intuendo che bisogna smettere di cercare una meta mi è spesso sopraggiunta l'immagine d'io che mi sdraio a terra con un sorriso beota e mi lascio mangiare dai vermi. Ora, questo, oltre che essere molto spiacevole (e probabilmente non possibile) resta

semplicemente ancora un'altra meta<sup>5</sup>. C'è un perché se finisco sempre col cercare al di fuori di me la mia morale, il mio ideale, il mio scopo, o la mia meta: come diavolo è possibile fare diversamente?

Un'idea forse ce l'ho. Ma non sono ancora sicuro di comprenderla. Forse spiegarvela mi aiuterà.

Prendete un gioco qualunque. Ogni gioco ha un obbiettivo. Giocando si cerca di ottenere l'obbiettivo e a dipendenza si vince o si perde. Se non si può vincere o perdere, se non c'è un obbiettivo, non si può giocare. Ma ottenere l'obbiettivo fa però finire il gioco. È un paradosso. Il gioco ha una durata, mentre la vittoria e la sconfitta sono eventi effimeri che durano un istante. Il gioco è vero ma senza gli obbiettivi illusori ed arbitrari esso non può esistere. Il gioco è qualche cosa che possiamo fare, ma della vittoria e della sconfitta non ce ne facciamo nulla. Infatti, arrivati a quel punto, si può solo inventare nuovi obbiettivi per continuare a giocare. Quelli vecchi già non servono più.

Da piccoli pensavamo che si giocasse per vincere. La nostra mente aveva bisogno di questo stratagemma per capire il gioco. Ma da grandi abbiamo imparato quello che era sempre stato vero.

*Si gioca per giocare. L'obbiettivo è un'illusione necessaria e nulla più.*

La vita, finché si è vivi, è inevitabile. Il cambiamento è inevitabile. Il cammino è inevitabile. Il gioco è inevitabile. Al loro interno dobbiamo inventare vittorie da conseguire, posti da raggiungere e identità da ottenere. Ma sono solo delle creazioni mentali per strutturare un movimento che già c'è.

*La violenza è pensare che camminiamo per arrivare da qualche parte. La verità è che arriviamo da qualche parte perché camminiamo.*

È una differenza sottile e anguilliosa, ma è la differenza tra l'inferno e il paradiso psicospirituale.

---

<sup>5</sup> Ah! Ecco la ricorsività che torna all'attacco.

## Parte quinta

Io ho paura di recuperare il mio proprio senso morale: di darmi la licenza di sentirmi giusto senza se e senza ma. A volte penso di non aver più paura, ma poi ci penso un po' meglio e riscopro che ne ho tanta. A volte penso di non aver più questo fardello, ma poi noto tante piccole costellazioni<sup>6</sup> di comportamenti che mi dicono il contrario. Ma a volte mi richiedo:

*Sono pronto a dichiararmi buono, bravo e giusto in qualunque momento e davanti a chiunque?*

*Come in qualunque momento? Anche quando si fa del male?*

Quest'ultima è la subdola voce degli ideali interiori, che promettono che un giorno non faremo mai più le cose male e non faremo mai più del male a nessuno e tutti ci vedranno come bravi. Nel frattempo, abbiamo tutto il diritto di odiarci.

Credere nel paradiso fa proprio vivere all'inferno. Il male c'è. Gli altri ce lo hanno fatto spesso, eppure il rovente dio sole non li ha carbonizzati. La giustizia umana è un ideale, e come tutti gli ideali è un obbiettivo, una cosa da fare nel futuro, il traguardo di un cammino. È quindi anche una stronzata che ci convince che quello che abbiamo vissuto (e quindi la nostra stessa vita) sia ingiusto e sbagliato.

Se una roccia ci cade in testa o un orso ci mangia un braccio essi non si sentiranno “meno giusti” o “meno bravi”. Anzi, l'orso si sentirà alquanto soddisfatto e se non fosse per il braccio nella sua bocca potremmo volerlo congratulare per la buona caccia.

Penso a tutto il male che faccio inevitabilmente o inavvertitamente. Dai batteri che metabolizzo, agli insetti su cui cammino, ai manzi che mangio e alle persone che schiavizzo in opache catene di commercio e produzione globale. Penso a tutte le parole che ho detto, e come

---

<sup>6</sup> Le chiamo piccole costellazioni per sottolineare quanto questi comportamenti siano subdoli. A volte però, vedo anche dei buchi neri super massicci.

ognuna di quelle parole abbia rubato lo spazio alle parole altrui. Penso che se fossi morto in grembo la mia famiglia avrebbe fatto nascere e crescere qualcun'altro a cui invece io ho rubato il posto.

Penso che forse non si possa fare del bene e basta. Anche il dono della vita, con uno spazio sicuro in cui crescere circondato da affetti, è pieno di dolore. Molti dolori sono ovvi, ma anche nel caso più fortunato il figlio, in adolescenza, risentirà del dono che gli è stato fatto, del corpo che ha ricevuto, dei valori che ha subito, delle scelte che sono state fatte per lui e perfino della vita stessa. Un giorno perdonerà i suoi genitori ma non dimenticherà mai questo lutto, in quanto resterà uno dei momenti più importanti della sua crescita.

Insomma, si può pensare di esser bravi verso il mondo e non fare del male, ma non si riuscirà mai. Si può essere bravi in un solo modo: accettando di esserlo già. L'alternativa è solo fare finta di non esserlo. Fare finta d'esser incompleti e di dover riscattarsi. Fare finta che ci sia qualche cosa per cui vivere e morire che sia all'infuori di noi (rendendo molto contenti i pubblicisti, i governi e i capi d'ogni religione). Fare finta che serva una ragione per fare qualunque cosa<sup>7</sup>.

Ma fare finta di aver bisogno di una ragione è spesso più facile. Non mi biasimo. Riconoscersi in sé stessi è molto contro intuitivo. Vorrebbe dire: rivendicare le proprie scelte, anche quelle cattive; esplorare con passione senza cercare nulla; giocare dando tutto ma senza conoscere il vincitore; crescere restando bambini; imparare senza diventare sapienti; vivere senza tentare d'insicchiare; amare

---

<sup>7</sup> Nell'ultimo film della trilogia di *Matrix*, l'eroe combatte in un duello mortale nel quale è in bilico il futuro dell'umanità. La sua nemesi è appropriatamente un virus nichilista che si diffonde in modo ricorsivo in tutti gli angoli della matrice (il mondo della mente). L'instancabile nemesi inizia ad avere la meglio sull'eroe e per farlo vacillare inizia a domandargli perché continua a combattere questa battaglia persa. Incalzando gli chiede cosa lo spinga a rialzarsi ancora: gli chiede se sia l'onore, la speranza, la giustizia o l'amore a muoverlo. Con scherno gli ricorda che tutte quelle cose sono solo degli ideali umani, tanto illusori quanto la matrice stessa. Forse proprio grazie alle parole avvelenate del virus, l'eroe giunge a una comprensione profonda, e dopo essersi rialzato e aver guardato la nemesi diritto negli occhi gli risponde: "perché così ho scelto".

senza provare a possedere; possedere senza riconoscerci nel posseduto; fare un cammino spirituale senza liberarci di nulla.

Fa molta paura. La fa a me almeno.

Ma eccoci qui. Mi rendo conto che questo stesso testo ha le fattezze di una subdola ingiunzione. Sto forse chiedendo a chi pensa di dover cambiare, di cambiare come pensa e non voler più pensare di dover cambiare<sup>8</sup>? Non proviamo a fare queste cose assurde. Sarebbe come disegnare una mappa per perdersi o pianificare la spontaneità<sup>9</sup>. *Non si può scegliere se accettarsi o meno, così come non si può scegliere a cosa credere. Sono cose che succedono, se e quando succedono, con il loro ritmo e il loro tempo.* La mia unica speranza è che, leggendo questo testo, qualcuno che è abituato a torturarsi con tanti dubbi sul come vivere la propria vita, venga riportato verso un sentore lontano, forse un ricordo d'infanzia o forse d'ancora prima, in cui aveva assaggiato com'era *essere* senza domandarsi nulla. E che in quel ricordo egli trovi il potere di perdonarsi ogni colpa.

Se succede, bene.

Se no, male.

Mi hai molto deluso.

Chiaramente, non sei ancora pronto.

---

<sup>8</sup> Per chi dubitava ancora che la ricorsività fosse velenosa, guardate che bella frase.

<sup>9</sup> In verità queste cose sono possibili, ma non nel mondo del pensiero logico.

*Il viaggio più lungo, più arduo e più luminoso è quello che conduce  
dalla mente al cuore, e ritorno, finché non si abbandonano  
all'abbraccio di un unico respiro.*

[Anonimo]

AUTO RICERCA

# **Tra responsabilità e consapevolezza**

Diego Cardellicchio

Numero 32

Anno 2025

Pagine 161-163



Negli incontri a cui ho avuto il piacere di presenziare e condividere con gli altri partecipanti e i tre maestri – che (penso, data la loro umiltà) non vogliono definirsi tali, “presuntuoso io” – ho potuto chiarire personalmente, dunque intimamente, svariate situazioni che si erano protratte nel tempo.

Primo: cause, in cui svolsi terapie di gruppo nei primi anni 2000, per forti pressioni personali dovute a momenti di angoscia intensa.

Proprio dall’anno 2000, che per me ha rappresentato il massimo sviluppo delle dottrine esoteriche, percepii che forze psicospirituali in quel periodo svilupparono un potere forte e persuasivo, perché in ogni situazione che intuitivo, sia dalla TV che trovandomi in alcuni “luoghi casuali”, riscontravo dei cliché.

Un esempio: mi capitava di ascoltare persone che, pur non interloquendo con me, nel loro parlare mostravano come un bisogno di insegnare, o di far capire a qualcuno che non stava seguendo il proprio cammino, o non sbloccava certe situazioni pesanti: una sorta di delirio di onnipotenza.

Se affermo questo è perché, avendo vissuto alcune cose in prima persona, col senno di poi mi sono reso conto che a un certo punto ci vuole anche una buona dose di razionalità, pensando che non siamo esseri superiori a chissà chi: è un “delirio” che espone l’individuo a distorcere la realtà, creando conflitto con sé e con gli altri.

Indubbiamente, ho riscontrato che alcuni maestri esortavano i loro gruppi insegnando una responsabilità assoluta. Non intendo dire che una persona non debba essere responsabile prima verso sé stessa e poi verso gli altri, ma quella prospettiva di responsabilità assoluta portava alcuni a vivere frustrazione e senso di incapacità, diventando vittime di tale assolutezza.

Detto questo, voglio dire che ho fatto pace, portando appieno consapevolezza su questi aspetti, anche grazie agli incontri proposti al LAB. Le serate si sono svolte affrontando diverse argomentazioni, ad esempio sulle religioni e le guarigioni spirituali, con momenti di

meditazione curiosi, piacevoli e a mio modo di vedere a volte anche divertenti.

In ogni serata si leggeva un racconto estratto a sorte da un cesto, testi scelti dagli ideatori di questi incontri di “luci e ombre sul cammino psicospirituale”, e dal testo si prendeva spunto per il dibattito della serata.

È stato curioso osservare come alcuni testi colpissero i partecipanti, compreso me, in modi diversi, e come un tema potesse suscitare vicinanza o riluttanza.

Per fare un esempio, il personaggio di uno dei testi estratti parlava delle proprie esperienze meditative, rimanendo scettico ma al contempo perseverando, anche se non trovava un vero beneficio. In seguito alla lettura, si sono manifestate in noi partecipanti svariate sensibilità: chi si sentiva vicino, chi provava rabbia per la pochezza di tale personaggio, che scaricava da internet – non ricordo da quale sito – le meditazioni di mindfulness che praticava.

Per quanto riguarda il percorso proposto, penso che possa essere uno strumento utile di divulgazione, per aiutare a prendere consapevolezza chi intraprenda cammini spirituali di vario genere, e delle svariate dinamiche che possano accadere durante tali percorsi.

Se Massimiliano, Francesca e Patrizia siano o meno pionieri in tal senso, nell’aver messo in campo questo progetto di dialogo, non lo so. Ma penso che possa essere uno strumento di insegnamento da prendere in considerazione.

*Chi attraversa il deserto del silenzio scopre che al centro di ogni aridità  
sgorga una sorgente invisibile: lì, l'anima ricorda di essere infinita.*

[Anonimo]

AUTO R I C E R C A

# Testi di spunto alla riflessione e discussione

Autori vari

Numero 32

Anno 2025

Pagine 165-207



## Premessa

In questa sezione riportiamo i testi che sono stati selezionati come possibili letture di partenza per stimolare la discussione nei dodici incontri in presenza tenuti tra il 7 febbraio e il 2 maggio 2025 (si veda i resoconti contenuti in questo volume). Solitamente, uno dei partecipanti estraeva a sorte un testo: da lì prendeva avvio la conversazione, guidata dai contenuti e dalle risonanze emerse dalla lettura. Il lettore è invitato a proseguire questo esercizio scegliendo a sua volta uno dei testi, leggendolo con attenzione e interrogandolo con spirito critico e ricettivo. Può provare ad analizzarne i punti forti e quelli deboli, ciò che risulta chiaro e ciò che resta opaco, le emozioni che suscita, l'energia che trasmette, gli spunti di riflessione che offre. In breve, lasciarsi attraversare dal testo e restituirgli un'eco personale, lucida e possibilmente autentica.

## Gli effetti collaterali dei ritiri di meditazione 1

Decisi di approfondire la mia pratica meditativa con un ritiro silenzioso, un passo significativo dopo anni di meditazione saltuaria iniziata per superare un disturbo alimentare. Attraverso un programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza, avevo ritrovato una connessione con il mio corpo e imparato a gestire le emozioni senza esserne sopraffatta. La meditazione mi aveva trasformato: mi aveva restituito equilibrio e apertura, permettendomi di viaggiare, lavorare in modo appagante e insegnare yoga e consapevolezza agli altri.

Il mio percorso di ritiri iniziò con una Vipassana di 5 giorni, un'esperienza intensa e potente che lasciò in me una calma maggiore, ma anche strani tic fisici che ignorai. Segui un ritiro di 8 giorni nella tradizione Zen, più leggero e rilassante, che mi fece sentire nutrita e centrata. Infine, partecipai a un ritiro di 60 giorni in un monastero

birmano della tradizione Theravada, focalizzato sulla continuità della consapevolezza.

Qui vissi esperienze straordinarie e talvolta inquietanti: allucinazioni, visioni di traumi passati, sensazioni intense nel corpo e movimenti involontari. Ogni tentativo di cercare aiuto dai monaci si concludeva con l'invito a "tornare alla pratica", alimentando in me un senso di isolamento. Man mano che il ritiro proseguiva, il mio corpo si muoveva in modi incontrollabili e le mie percezioni si alteravano, portandomi a stati di confusione e paura. Sebbene avessi momenti di profonda comprensione sulla natura della mente e del corpo, il dolore fisico e mentale divenne insostenibile.

Ho sperimentato la trasformazione in un uccello e in una figura inquietante estremamente oscura, ho avvertito sensazioni nel mio cervello che sembrava quasi venisse riprogrammato. Ho avuto una visione di molecole che si separavano in migliaia di pezzi, e mentre il dolore che provavo scompariva, il mio intero essere si sentiva come se si fosse separato.

La volta successiva che mi sedetti, il mio corpo iniziò a muoversi in modi che non avevo mai sperimentato prima. La mia spalla si ritraeva e si abbassava quasi autonomamente, il mio petto si sollevava, la mia testa si girava da un lato all'altro e il mio corpo ondeggiava. Le sensazioni erano così intense che era quasi come se qualcosa stesse cercando di uscire da me, mentre il mio corpo si muoveva in tutte le direzioni.

Con queste esperienze fisiche, si sono moltiplicate le visioni, le voci, la paranoia e ho cominciato ad avere problemi a camminare e a tenere fermi gli arti. I miei sensi erano incredibilmente acuiti. Per certi versi, sentivo che stavo avendo una profonda comprensione della vita e della natura della malattia, ma anche che qualcosa era terribilmente sbagliato.

Dopo 24 giorni decisi di lasciare il ritiro, viaggiando per 35 ore attraverso cinque paesi per tornare a casa. Il ritiro mi lasciò traumatizzata, depressa e afflitta da pensieri oscuri.

Trovai supporto in un ex insegnante, che mi aiutò a

comprendere che le esperienze oscure nella pratica meditativa sono comuni, ma poco discusse. Validando il mio vissuto, mi aiutò a ritrovare fiducia e stabilità.

La meditazione, che aveva salvato la mia vita, mi aveva anche quasi distrutta. Attraverso il tempo e la riflessione, ho imparato a prendermi cura di me stessa e ad ascoltare i segnali del mio corpo.

Condividere questa storia è essenziale: le pratiche contemplative possono avere effetti collaterali profondi e necessitano di maggiore attenzione. Ho scoperto una compassione più profonda per me stessa e la consapevolezza che non sono sola nelle mie difficoltà. Raccontare la mia esperienza è il mio modo di aiutare altri a navigare le complessità di questo cammino.

*[Rising, Rising, Falling, Falling – [www.cheetahhouse.org](http://www.cheetahhouse.org)]*

## **Gli effetti collaterali dei ritiri di meditazione 2**

Dopo circa due anni di pratica a casa, ho partecipato al mio primo ritiro di meditazione di sette giorni. È stata un'esperienza positiva. Ricordo che gran parte delle mie energie erano rivolte all'adattamento al programma impegnativo e alle norme del centro di ritiro, ma comunque sono rimasto stupito dall'esperienza. [...]

La morte di mia madre e la rottura di una relazione importante erano ancora relativamente recenti quando ho partecipato al ritiro, ma non ho sperimentato in seguito "effetti collaterali negativi".

Sette mesi dopo decisi di partecipare a un ritiro di dieci giorni. Lì mi sono immerso nelle pratiche molto più profondamente e ho sperimentato per la prima volta profondi stati di concentrazione.

Tuttavia, iniziai anche a sperimentare fenomeni che non avevo visto spiegati o descritti da nessuna parte nei miei studi. Mi svegliai alle quattro del mattino sentendo come se l'elettricità mi scorresse nelle vene. Percepivo un fischio molto forte e chiaro nelle orecchie, che iniziava e finiva all'improvviso. La mia realtà visiva aveva una qualità sorprendentemente chiara, che ho vissuto come spaventosa e

mi ha quasi portato al panico. Durante questo ritiro, ho anche “visto” immagini che sembravano rappresentare parti profondamente tormentate della mia psiche, come ad esempio un animale intrappolato che artigliava la gabbia fino a sanguinare. Non avevo un quadro di riferimento per queste esperienze sensoriali o psicologiche, anche se uno degli insegnanti del ritiro mi ha consigliato di allontanarmi dalle immagini inquietanti piuttosto che “immergermi” in esse, e credo sia stato un buon consiglio.

Quando la mia compagna è venuta a prendermi all'aeroporto dopo il ritiro, ha osservato che mi comportavo in modo strano, quasi come se fossi drogato. Sebbene ora non riesca a ricordare con chiarezza il periodo di “rientro” successivo al ritiro, so che ho descritto il mio stato agli amici come se avessi subito un intervento chirurgico “senza essere stato ricucito”.

Mi sentivo psicologicamente ed esistenzialmente disorganizzato, non ancorato. La mia prospettiva era stata cambiata in modo così radicale che non riuscivo a guardare nulla allo stesso modo e cominciai a rimescolare la mia vita in risposta a ciò che ho interpretato come degli imperativi spirituali. In retrospettiva, credo di essere stato talmente sopraffatto dal materiale che il ritiro aveva portato alla luce, che mi sono chiuso, entrando in una profonda depressione per diversi mesi.

È stato il ritiro di meditazione a “causare” la mia depressione, o il ritiro mi ha semplicemente dato accesso a emozioni che erano sempre state presenti? [...] Ero combattuto riguardo alla pratica. Avevo bisogno di insistere, di “esplorare attraverso il dolore” per arrivare all'altro lato di ciò che stavo vivendo? O avevo bisogno di qualcosa di completamente diverso? Alla fine, mi sono rivolto a un terapeuta. Sebbene questo sia stato stabilizzante e utile, auspicavo di poter trovare un professionista che potesse comprendere la profondità di ciò che avevo vissuto durante il ritiro.

Un anno dopo il ritiro, inviai un'e-mail a una delle insegnanti (che viveva in un'altra città) per condividere la mia difficile esperienza e ricevere il suo consiglio. “Per certi versi, sento di non essermi ancora

ripreso dopo l'ultimo ritiro", le scrissi. Quando ci siamo sentiti per telefono, settimane dopo, mi ha risposto che a volte queste cose succedono durante un ritiro. Mi chiese se avessi paura di tornare e le risposi di sì.

Alla fine, sono tornato in ritiro altre due volte e ci tornerò quest'estate. Finora i miei successivi ritiri non hanno scatenato una profonda depressione come il secondo.

Ho imparato molto su come gestire il mio tempo e su come radicarmi [...]. Ho anche capito l'importanza di sviluppare relazioni sicure – sia con “professionisti dell'aiuto” sia con amici spirituali – che hanno percorso questi sentieri e che possono aiutare a digerire le intuizioni, le esperienze e le trasformazioni che emergono durante il ritiro. Credo che il mio isolamento come praticante e la mancanza di sostegno nell'integrare la mia esperienza di ritiro siano stati un fattore importante nella depressione.

[*Unmoored* – [www.cheetabhouse.org](http://www.cheetabhouse.org)]

## Il bypass spirituale

Voglio condividere alcune riflessioni su un concetto che ha profondamente plasmato la mia comprensione del percorso spirituale, quello di *bypass spirituale*.

Originariamente coniato da John Welwood, un terapeuta che ho incontrato brevemente a Boulder, questo termine descrive la tendenza a usare pratiche o credenze spirituali per evitare di confrontarsi con ferite emotive irrisolte, dolore psicologico o le complessità della nostra esperienza umana.

Il bypass spirituale sorge quando usiamo gli alti ideali della spiritualità per eludere il lavoro crudo, vulnerabile e spesso disordinato di affrontare veramente noi stessi. Che si tratti di liquidare le emozioni difficili affermando che sono “solo un'illusione” o di usare la meditazione come un modo per fuggire piuttosto che impegnarci nelle nostre lotte, il bypass spirituale ci

impedisce di fare il lavoro più profondo di integrazione. È un tentativo di trascendenza prematura, che mira a stati superiori senza affrontare il fondamento della nostra umanità irrisolta.

Welwood ha evidenziato come il bypass spirituale spesso si manifesti in diversi modi: un'enfasi eccessiva sulla positività, l'evitamento del dolore emotivo, la negazione dell'ombra o la creazione di un'identità spirituale per mascherare sentimenti di inadeguatezza. Può persino manifestarsi nelle dinamiche relazionali, in cui utilizziamo concetti come "distacco" o "unità" per evitare intimità o vulnerabilità.

Il pericolo è che questo bypass crei un falso senso di progresso lasciando intatte le nostre ferite più profonde. La vera crescita spirituale, tuttavia, non consiste nel fuggire dalle sfide della vita, ma nell'abbracciarle completamente. Richiede che integriamo ogni parte di noi stessi, la nostra gioia, il nostro dolore, la nostra luce e la nostra ombra, nella totalità del nostro essere.

Il lavoro di Welwood ci ricorda che la spiritualità non è una scala per salire lontano dalla nostra umanità, ma un profondo processo di ritorno a casa ad essa. Guarigione e risveglio sono inseparabili. Il percorso da seguire implica il radicamento delle nostre pratiche spirituali in un autentico lavoro emotivo e psicologico, affrontando il nostro dolore irrisolto con compassione e rimanendo aperti alle lezioni delle nostre vite incarnate e relazionali.

Questo approccio non è facile, ma è reale. È il modo in cui trasformiamo la sofferenza in saggezza e la rottura in completezza. È il modo in cui incontriamo la vita, non come qualcosa da trascendere, ma come qualcosa da vivere pienamente.

*[Michael Gregory (insegnante di mindfulness), documento online]*

## **Le pratiche di respiro**

La consapevolezza del respiro è stata una riscoperta, un ritorno a casa per me. Le meditazioni mi hanno insegnato a concentrarmi sul

respiro, una sorta di punto di riferimento che mi aiutava a gestire le preoccupazioni. Ho sperimentato varie tecniche: contare, ripetere a me stessa “inspirare, espirare” o seguire il ritmo naturale del respiro. Queste pratiche mattutine mi davano stabilità, mentre quelle serali mi regalavano un senso di sollievo. Ho condiviso questo approccio con i miei figli, gli amici e persino gli insegnanti, diventando quasi una “missionaria del respiro”.

Tutto è cambiato dopo un incidente d’auto. Sebbene fosse lieve, l’atteggiamento aggressivo di un altro conducente mi ha terrorizzata. Una volta tornata a casa, ho cercato conforto nel respiro, ma qualcosa si era rotto. Ogni volta che provavo a meditare, il respiro diventava fonte di disagio: il petto si stringeva, il cuore batteva forte, sentivo nausea e vertigini.

Dopo settimane di questa esperienza, mi sono rivolta al mio insegnante di mindfulness. Mi ha incoraggiata a osservare semplicemente ciò che accadeva, senza cercare di cambiare nulla. Tuttavia, questa pratica aumentava il mio senso di frustrazione e vergogna, facendomi sentire tradita dal respiro, che in passato era stato il mio grande rifugio.

Ho smesso di meditare per anni, sentendomi vuota e abbandonata. Finché, in una conversazione con un altro insegnante, ho ricevuto un consiglio illuminante: se il respiro non è più per te un punto di riferimento sicuro, prova con altre parti del tuo corpo, come le mani e i piedi, o con i suoni. “La sensazione di casa viene da dentro di te, non appartiene al respiro”, mi disse.

Questa sua indicazione mi ha aperto nuovi orizzonti. Meditare camminando mi ha aiutata a radicarmi, a sentire il peso del mio corpo con solidità e sicurezza. Durante un altro episodio in cui una persona si è mostrata rabbiosa nei miei confronti, sono riuscita a mantenere calma e compassione grazie a questa nuova pratica. I piedi, sempre lì a sostenermi, si sono rivelati la mia base più solida.

Oggi, i piedi sono il mio punto di riferimento nella meditazione, ma ho imparato a trovare la mia “casa” anche altrove: nei suoni della natura, negli odori, nei momenti condivisi con la mia famiglia. La

consapevolezza è una continua ricerca di equilibrio, un viaggio che ci invita a esplorare nuove strade per ritrovare noi stessi.

[*Betrayed by the Breath* – [www.cheetahhouse.org](http://www.cheetahhouse.org)]

## L'affidamento al guru

Abbandonarsi a un guru porta a un'immediata intimità con tutte le persone che condividono gli stessi valori. In un mondo in cui i valori tradizionali si stanno sgretolando e in cui si diffondono modi di relazionarsi sempre più fragili ed edonistici, molte persone si sentono sole e disconnesse. L'accettazione da parte di un gruppo e l'identificazione con esso producono un allentamento dei confini individuali. Questa apertura arricchisce emotivamente la propria vita, portando scopo, significato e speranza. Non c'è da stupirsi, quindi, se chi si unisce a questi gruppi dica poi di stare molto meglio. Tuttavia, questo legame che si forma, in modo rapido e unidimensionale, si basa esclusivamente su un'ideologia condivisa. Per quanto possa sembrare intenso e rassicurante, non appena si esce dall'ovile, scompare con la stessa rapidità con cui si era formato.

La resa è il collante che unisce guru e discepolo. Essere il discepolo di un guru è la migliore approssimazione (escludendo gli istituti psichiatrici) di quella condizione molto speciale che si è vissuta nella prima infanzia. La resa è un percorso che permette ai discepoli di rivivere, almeno in parte, l'innocenza senza conflitti che è all'origine delle loro ataviche nostalgie. Tra queste, forse la più importante è la sensazione di essere nuovamente completamente accuditi. Arrendersi a qualsiasi autorità porta in certa misura a questo risultato, ma con un guru si raggiungono vette molto più elevate. Il guru alimenta questa sensazione facendo sapere che tutti coloro che lo seguono sono e saranno costantemente protetti. Per il discepolo è come essere protetti da Dio stesso.

Questo stato di dipendenza soddisfa anche altri desideri legati all'infanzia. Ad esempio, si sperimenta nuovamente di essere al centro

dell'universo. Naturalmente non direttamente al centro, poiché è il guru a occupare quella posizione, ma diciamo che ci si sente più vicini al centro di quanto si potesse mai immaginare. Il guru si presenta anche con l'immagine di un genitore totalmente accogliente, quel genitore che non si è mai avuto ma che si è sempre desiderato. I discepoli credono, quindi, di essere amati incondizionatamente, anche se tale amore è condizionato alla loro continua devozione al guru. I discepoli che si affidano in questo modo sentono di aver rinunciato al loro passato e non temono, almeno consciamente, il loro futuro. Inoltre, si sentono più potenti perché credono che il guru e il gruppo siano destinati a influenzare notevolmente il mondo. Sentirsi totalmente accuditi e accettati, al centro dell'universo, potenti e apparentemente senza paura del futuro sono tutti risultati che vengono ottenuti al prezzo di dover cedere il proprio potere a un'altra persona, rimanendo essenzialmente nella condizione di bambini.

[Joel Kramer & Diana Alstad – *The Guru Papers, Masks of Authoritarian Power* – 1993]<sup>1</sup>

## Mindfulness, ansia e depersonalizzazione

Ho sempre lottato con l'ansia, un ronzio costante di preoccupazione e angoscia che non mi lasciava mai. Da adolescente cercavo di respingerla, seppellendola nel profondo, ma senza mai davvero affrontarla.

Ho scoperto la meditazione grazie a un amico che la utilizzava per superare una crisi personale. Era stato licenziato due volte in poco tempo e, in preda alla disperazione, aveva cercato calma nella pratica meditativa. Poco dopo, anche se non stavo attraversando nulla di particolarmente difficile, ho deciso di provare. Speravo che potesse placare la mia ansia costante. Essendo scettico verso terapie e farmaci, ho scaricato un'app di mindfulness e ho iniziato. All'inizio mi sentivo a disagio. Ma con il tempo, ho scoperto che funzionava: quasi ogni sessione mi lasciava un senso di pace e calma. Spesso mi

---

<sup>1</sup> Si veda anche: Maestri e discepoli, *AutoRicerca* 30, 2025.

addormentavo subito dopo.

Sono passati tre anni, e ora mi ritrovo a convivere con un senso di intorpidimento, una strana assenza di emozioni.

Finalmente mi sono liberato del rumore, ma il silenzio è quello di una pietra tombale.

A volte provo pace, persino una leggera gioia, ma per lo più mi sento vuoto. È come se la mia vita emotiva fosse ridotta a un grande “meh”. Temo di aver spento qualcosa dentro di me, senza sapere come riaccenderlo. Sono bloccato tra due estremi: ansia costante o totale apatia.

Il peggio è che, a volte, la meditazione non funziona. Ho letto dei suoi possibili effetti negativi, e i due mi spaventano di più sono che funzioni meno sugli uomini e il rischio di depersonalizzazione. Essendo un uomo, questo alimenta le mie ruminazioni e paranoie. E la depersonalizzazione, beh, è il mio incubo. Ho paura che mi sia già successo: del resto, la meditazione decostruisce il senso di sé.

Recentemente, dopo una crisi di cuore, avevo un bisogno disperato di calma. Ho meditato quasi ogni giorno, a volte due volte al giorno. Eppure non ricordo un altro periodo in cui abbia provato un’ansia così intensa: palpitazioni costanti, un’agitazione che non mi lasciava tregua. Non so se la meditazione abbia peggiorato la situazione o se fosse solo una caratteristica del momento che stavo vivendo, ma per la prima volta ho avuto la sensazione che fosse più dannosa che utile.

Ora non so che fare. Continuare a meditare? È questa la famosa “notte oscura dell’anima”, una sfida da superare perseverando? O sto scivolando verso un paesaggio emotivo senza ritorno? E se fosse solo una crisi temporanea, preludio a una sorta di illuminazione?

L’unica cosa che so è che voglio una vita emotiva ricca ed equilibrata. Non voglio vivere senza emozioni. Ma sembra che, nel tentativo di respingere quelle “cattive”, io abbia sacrificato anche quelle buone.

*[Emotionless landscape – [www.cheetahhouse.org](http://www.cheetahhouse.org)]*

## Le meccaniche del gioco della vita

Immagina il mondo come un enorme tavolo da biliardo, un campo su cui si svolgono gli eventi della vita: la partita. Tu sei identificato nella biglia, tra miliardi di altre biglie, come te identificate. Quando vieni colpito da una stecca, o da un'altra biglia, vivi l'evento come accidentale, fortuito, e il tuo percorso sul tavolo non è che la reazione obbligata, imposta dalle leggi che governano la fisica del gioco.

Quando ti scontrerai con un'altra biglia, modificando il tuo percorso, ciò ti apparirà come un evento prodotto dal destino; peggio ancora, barando con te stesso, potrai credere di aver precisamente scelto quella cosa. E tutto ciò che potrà avvenire dopo (i tuoi movimenti, quelli dell'altra biglia e di tutte le biglie che entreranno in rotta di collisione con voi) non è che il futuro, l'incognito, il fato.

Ma dal punto di vista del giocatore, dell'osservatore esterno, tutto ciò appare diversamente. Egli conosce le meccaniche del gioco e ha una visione che procede da una dimensione superiore: una visione tridimensionale, in questo caso, rispetto a quella bidimensionale della biglia.

Quello che per la biglia, per te, è esperienza fortuita e destino ineluttabile, per lui è espressione meccanica di leggi precise, e quanto più la sua conoscenza del gioco è profonda, tanto più egli saprà pronosticare gli eventi, saprà calcolare le traiettorie, indovinare gli impatti, gli incroci, saprà, in una parola, prevedere il futuro possibile.

Visto da una dimensione superiore, infatti, il tavolo da gioco e le dinamiche che si svolgono su di esso sono assolutamente decifrabili, e l'osservatore esterno, grazie alla sua visione più ampia, oltre che prevedere, sarà in grado di comprendere il senso degli eventi.

La possibilità di spostare il punto di osservazione ha fornito alle scienze divinatorie un'aura di magia, ma in realtà si tratta

semplicemente di una visione allargata, che permette di “vedere” ciò che altrimenti risulta celato all’interno delle normali tre dimensioni della percezione.

Attraverso l’astrologia, per esempio, è possibile prevedere alcune possibilità proprio in virtù della conoscenza di meccaniche superiori, sintetizzate nei principi che regolano le leggi dell’universo. Un astrologo esperto è in grado, secondo la nostra metafora, di “vedere il tavolo da biliardo dall’alto” e quindi, quanto più la sua scienza è raffinata, tanto più egli saprà fornire delle previsioni attendibili, forse non nei dettagli (la casualità è sempre la legge principale), ma sicuramente nelle linee fondamentali. Egli saprà pronosticare il percorso della biglia, il suo impatto con le altre e, come sempre avviene quando si entra in contatto con l’altro da sé, la modifica della traiettoria, secondo l’angolo di incontro, la velocità, l’asse di rotazione e le condizioni d’attrito.

Dall’alto, egli vedrà le altre biglie, e i loro movimenti, e ciò che per te e per loro è “la vita”, con tutti gli avvenimenti, le emozioni e le incognite, per lui non è che movimento su un piano, un gioco perfetto, con leggi e regole da rispettare; quello che tu vivi come caos o che credi di aver compreso dopo aver catalogato i tuoi pochi movimenti precedenti (come la chiami? Esperienza? Scienza?) per lui è un ordine prestabilito, perfetto e perfettibile a un tempo, man mano che cresce la sua conoscenza delle leggi del gioco.

L’osservatore però non è Dio. E neppure un’entità superiore che determina il futuro. Semplicemente è un essere che ha l’opportunità di vivere in una dimensione più ampia dalla quale quello che sul piano bidimensionale viene percepito come tempo, egli può chiaramente vedere come spazio, una dimensione in più, dove l’istante presente abbraccia, nello stesso istante, passato, presente e futuro della dimensione inferiore.

Ma a sua volta egli è limitato, e quello che per lui stesso è il tempo, il “suo” tempo, corrisponde a uno spazio più grande, inconcepibile per i suoi strumenti di percezione, ma tuttavia agente sulla sua realtà. Egli è, ancora una volta, una biglia, però in un gioco più grande,

probabilmente osservato a sua volta da un altro giocatore, in una dimensione superiore.

*[IEAU News, Periodico Mensile dell'Istituto per l'Evoluzione Armonica dell'Uomo -2001]*

## La legge del karma

Il karma è la legge delle conseguenze, o dell'equilibrio. Se qualcuno durante una vita fa in modo che ci rompiamo una gamba, noi potremo fare lo stesso a lui in un'altra vita. La legge richiede che i traumi emotivi siano risanati, e sperimentati con la stessa intensità da tutte e due le parti.

Il karma si produce quando una persona interferisce con la libera scelta di un'altra. Ovviamente, il 'buon' karma si verifica quando una persona aumenta le capacità di scelta di un'altra.

Ciò che produce il karma è il disequilibrio, che rappresenta una delle funzioni della personalità. Se tutti gli esseri umani del pianeta fossero sempre d'accordo tra loro, ci sarebbe ben poco da imparare dall'esistenza.

I livelli di sviluppo dell'anima, combinati con quelli della personalità, assicurano le differenze e la varietà dei rapporti. Generalmente, il karma si crea nelle prime vite e si smaltisce durante le ultime, producendo così alla fine l'equilibrio.

L'universo stesso è in uno stato di squilibrio. Esso comprende due elementi: esistenza e crescita. L'universo cresce verso livelli di coscienza sempre maggiori, ed è la mancanza di equilibrio che rende possibile la crescita. La personalità fornisce sia il meccanismo per il disequilibrio, sia un sentiero che l'uomo può seguire per evolversi verso livelli superiori di coscienza.

L'energia è intensità, e l'intensità è karma.

In ogni vita bisogna ottemperare a determinate necessità karmiche. È come se aveste una tavola in cui fate dei buchi ogni volta che create karma, e li tappate con dei bastoncini quando lo smaltite.

In ogni vita bisognaappare una certa quantità di buchi, e, quando li avete tappati tutti (cioè quando il karma di quella vita è stato completato), morite.

A volte capita di avere un bastoncino molto più largo del buco da chiudere. Ciò significa che in quella vita è stata smaltita una quantità di karma maggiore di quella prevista.

Per dirla in un altro modo, sperimentando le differenze tra voi e gli altri cercate continuamente di ridurre il vostro senso di separazione.

Quando siete sazi di differenze, tornate al Tao. All'inizio quindi lasciate il Tao con una tavola vuota e ci vogliono molte vite, o anche molti cicli, per riempirla.

*[The Michel Handbook, A Channeled System for Self-Understanding]*

## Il serenismo e i disperti

*Che cos'è il pre-serenissimo?*

Il pre-serenissimo è una coscienza intrafisica (cioè incarnata) non ancora in grado di vivere la condizione piena di serenità lucida. Siamo in cammino verso il serenismo, ma non siamo ancora arrivati.

*Che cos'è un essere disperto?*

Un disperto è una persona fisica – uomo o donna – *disassediata, permanente, totale*, pienamente autocosciente della sua qualità di disperticità. Il disperto avverte immediatamente, in ogni luogo, a qualunque ora, la presenza di coscienze assediatrici, intrafisiche o extrafisiche, lucide o inconsapevoli, e non si lascia né coinvolgere né disturbare dalle loro azioni intrusive patologiche.

Il disperto non è più una vittima di tali coscienze perturbatrici. Il disperto è un'esca assistenziale cosciente tra i microuniversi coscienziali. Purtroppo, la maggioranza assoluta degli esseri umani non ha ancora raggiunto questo livello avanzato di performance intercoscienziale, nemmeno gli scienziati detentori del premio Nobel, i capi religiosi settari che si auto-deificano, gli artisti di diversa

natura, i professionisti della salute in generale e, beninteso, le persone qualunque o i componenti delle masse umane irragionevoli.

*Che cos'è il serenissimo?*

Serenissimo è il nome popolare dell'homo sapiens serenissimus, una coscienza che già vive integralmente la condizione di serenismo lucido. Il serenismo presenta un paradosso estremo, ad un certo livello del suo sviluppo: nel momento in cui dispone del più alto livello di verità relativa, ottenuta nel corso della sua vita intrafisica, e possiede le migliori possibilità di divulgarla tra gli uomini, in quello stesso momento si trova confrontato con l'impossibilità cosmoetica di farlo.

Ciò evidenzia che la condizione di anonimato del serenissimo non è, di fatto, totalmente voluta da esso. Più precisamente, egli non possiede altre opzioni più intelligenti o cosmoetiche oltre a quella dell'anonimato.

La rivelazione di certi livelli avanzati di conoscenza può essere più pregiudizievole che costruttiva. Questo fatto parla in favore dell'inevitabile natura discriminatoria dell'evoluzione coscienziale, in ogni luogo, a tutti i livelli, pur muovendosi nella direzione della maxifraternità. La gerarchia evolutiva, felicemente o infelicemente, che ci piaccia o meno, si fonda su un franco elitismo.

*Che cos'è la coscienza libera?*

La coscienza libera è colei che si è già liberata definitivamente dallo psicosoma – o corpo emozionale – e, di conseguenza, dalla serie di vite intrafisiche, come la nostra, nelle quali utilizziamo un corpo energetico (olochakra) ed un corpo umano (soma). Questa, nella gerarchia evolutiva inevitabile, si situa oltre l'Homo sapiens serenissimus.

[Waldo Vieira – *Nostra Evoluzione*]

## Unificazione e indipendenza

L'amore tende a produrre unificazione e quest'ultima può apparire come opposta all'indipendenza. Due amanti, intenti nell'atto

amoroso, sono davvero liberi l'uno dall'altro? Difficile rispondere. Una risposta intellettuale è possibile, ma l'amore trascende la logica e prescinde da giusto e sbagliato. Non è così semplice distinguere il senso di unità che promana dall'amore da una forma di dipendenza.

Penso che si debba piuttosto osservare se, in un rapporto tra guida e studente o in un rapporto umano di coppia, siano preminenti i bisogni e le convenienze, piuttosto che l'amore. Nel secondo caso, se l'amore prevale, saltano tutti i parametri.

L'apparente indipendenza della mentalità scientifica non può essere contrapposta alla presunta dipendenza psicologica in un rapporto di amore (o di affetto profondo). Nella scienza ci si rapporta a fenomeni che non rispondono emotivamente. La relazione è unicamente intellettuale e unidirezionale. Lo studio scientifico è sempre rivolto verso una realtà che, dello scienziato, si disinteressa totalmente. Al nostro universo non interessa proprio nulla delle teorie di un astrofisico. Non esiste rapporto e quindi non può nascere una dipendenza o una apparente dipendenza.

La dipendenza nei confronti di una guida spirituale si manifesta quando l'allievo non cerca la Verità, ma piuttosto protezione, accoglienza e certezze; tre cose che non hanno alcuna relazione con la Ricerca. Questo è, a mio avviso, quello che fa da spartiacque tra un rapporto maturo e uno immaturo.

Non è dato tanto dal fatto che per essere indipendenti si debba mettere sempre in dubbio qualsiasi affermazione della guida, quanto dal fatto che si deve mettere sempre in dubbio tutto, ma proprio tutto, in sé e al di fuori di sé. Un dubbio che, naturalmente, non deve essere fine a sé stesso (e quindi generatore di passività), ma il prodromo di ulteriori e più approfondite ricerche. Secondo la mia opinione va ribaltata la comune polemica su dipendenza-indipendenza. Non è questo il punto, ma piuttosto: esiste una vera ricerca della Verità? Se esiste, non si crea dipendenza, perché il nucleo della ricerca non è il maestro, il guru, o un esperto qualsiasi, ma la Verità stessa. [...]

In un rapporto spirituale, i sentimenti reciproci e la ricerca della

Verità sono due piatti della stessa bilancia. Connessi ad un unico corpo ma ben separati. Se non sono separati, allora si sviluppa una dipendenza ottusa che non è Amore e che diventa la tomba di ogni indagine. La comprensione del vero sta prima e dopo ogni rapporto. Allora, anche se si sviluppa una relazione di Amore con la guida, sarà qualcosa di puro, cristallino e non retto da fenomeni di dipendenza umana.

In pratica, esiste una guida come essere senziente, di cui ci si può innamorare, così come la guida può innamorarsi degli allievi; ma entrambi i fenomeni non riguardano la Verità che si sta cercando. Da un certo punto di vista, anche se coincidono, rimangono due fenomeni distinti.

[*Uno scrigno di segreti. Dialogo tra scienza e spiritualità – 2020*]

## Spiritualità e fisica moderna

Da quando, nel lontano 1975, il fisico austriaco Fritjof Capra ha scritto *Il tao della fisica*, indicando alcune possibili analogie tra la visione del reale sottesa dalle moderne teorie fisiche e quella degli insegnamenti mistico-religiosi tradizionali (quali l'induismo, il buddismo e il taoismo), si è assistito negli anni a un graduale e sistematico aumento di questa tipologia di scritti, dove, con sempre maggiore convinzione, le possibili "affinità" tra fisica moderna e spiritualità sono state sottolineate.

Purtroppo, con l'aumento dei testi (e in epoca più recente, dei video) si è assistito anche a un sistematico impoverimento dei contenuti, tanto che oggi, per poter parlare con conoscenza di causa dei misteri della fisica e in particolar modo della fisica quantistica, essere un fisico (o quantomeno un filosofo della scienza) non sembra più essere un requisito indispensabile. Anzi, è convinzione diffusa tra molti improvvisati ricercatori spirituali che i fisici professionisti, da tempo, avrebbero smesso di comprendere la fisica quantistica, e che solo alcuni "guru scientifico-spirituali"

avrebbero capito quello che questa avanzatissima teoria ci avrebbe svelato a proposito del reale.

Paradossalmente, quello che affermano questi nuovi guru scientifico-spirituali non è del tutto errato, nel senso che non è del tutto inesatto ritenere che molti fisici dei nostri giorni abbiano smesso di comprendere (o di cercare di comprendere) la fisica quantistica, essendosi ormai arresi alla visione dello *strumentalismo*.

Comprendere una teoria complessa come la meccanica quantistica richiede una conoscenza approfondita del suo fondamento operativo e sperimentale, della sua struttura matematica e più generalmente della struttura che è alla base delle teorie fisiche in senso lato, siano esse quantistiche, classiche o semiclassiche. Senza questo tipo di competenze, non è pensabile poter dire qualcosa di veramente sensato circa la visione del mondo suggeritaci da questa affascinante teoria.

Naturalmente, la stessa osservazione si applica, *mutatis mutandis*, a ogni altra teoria scientifica moderna, ma altresì alla cosiddetta ricerca interiore (e più generalmente alla ricerca spirituale), che a sua volta richiede un percorso serio e continuativo di studio e di pratica, una sufficiente maturità psicologica e coscienziale e un notevole discernimento, senza i quali è del tutto impensabile poter distinguere le esperienze spirituali autentiche da quelle immaginate, cioè frutto di autosuggestione, e dire qualcosa di oggettivo circa la visione del mondo che si apre a noi quando ci immergiamo senza preconcetti nella profondità del nostro essere-coscienza.

Ne consegue che, così come esistono numerosi autori, senza alcun “pedigree scientifico”, che s’improvvisano grandi conoscitori di fisica moderna (pur non avendola mai studiata e praticata), esistono altrettanti autori con nutriti “pedigree accademici” che s’improvvisano grandi conoscitori di ricerca interiore (pur non avendola mai studiata e praticata). E così come i primi s’arrischiano in improbabili affermazioni circa il fatto che la fisica (quantistica o meno) avrebbe già dimostrato l’esistenza dell’anima, la sua sopravvivenza dopo la morte del corpo fisico, e spiegato il

funzionamento dei miracoli e di ogni altro possibile fenomeno “parapsicomental-somatico-spirituale”, i secondi, non da meno, si ridicolizzano in affermazioni perentorie circa l’illusorietà di tutte le esperienze interiori, riducendole sistematicamente a dei fenomeni di natura allucinatoria o immaginativa, sprovvisti di ogni fondamento oggettivo, al di là dei possibili “correlati neuronali”.

Insomma, una certa forma di diletterantismo, a quanto pare, regna sovrano in entrambi i campi, sia della ricerca interiore e spirituale, sia della ricerca scientifica, e l’invito non può essere che alla prudenza. L’unico vero antidoto, in questa nostra era dell’informazione, che è anche un’era della disinformazione, è lo sviluppo del nostro senso critico e autocritico, tramite un percorso metodico di studio, osservazione e sperimentazione, che non sia dettato unicamente da una richiesta di minor sforzo possibile.

Quando poi, dopo tanto sforzo, abbiamo raggiunto un certo grado di competenza teorico-pratica in un determinato campo di indagine, cerchiamo di non cadere vittime della triste illusione che vorrebbe farci credere che, dal momento che siamo diventati esperti di A, automaticamente saremo anche esperti di B, C, D, ecc.

[*AutoRicerca* 29, 2024]

## Canalizzazioni angeliche

*Gabriel, mi chiedo se sei tu ad apparire, perché ho sentito il tuo nome e ricevuto i tuoi messaggi, ma mi chiedo se sei tu e se abbiamo già comunicato in passato.*

Sì, io sono la fonte del conforto. Mi presento a te come un giovane e vengo a te con una voce giovane perché la tua voce è giovane; in questo modo ci rispecchiamo a vicenda. Anche una voce giovane può avere un messaggio e un suono potente. Anche la voce giovane e dolce del conforto è Dio a tutti i livelli, non solo la voce del potere o la voce della distruzione.

A tutti voi diciamo: alzate la voce. Le voci dolci sono quelle che

calmano il cuore, le voci tenere e gentili, le voci della Madre, le voci del conforto, le voci dell'amore nei momenti di quiete. L'amore tra uomo e donna, l'amore in tutti i sensi, ma anche l'amore da amico ad amico. L'amore semplice che hai per un fiore o un albero.

Nei modi semplici, dolci e delicati, il vostro cuore prova sollievo, si sente sereno. Come un bambino tenuto in braccio dalla madre.

Sì, sono venuto a te con tanto amore, con tanto desiderio di esprimere la bellezza del mondo, ma sono venuto dolcemente, come un soffio d'aria, affinché tu non abbia paura. È vero che mi hai già parlato molte volte, perché sono là nel momento in cui ogni persona chiama il mio nome.

Ci sono altri di noi che arrivano con grandi squilli di tromba, grida di Gloria e di Osanna. Per alcuni arrivo in questo modo, ma per la maggior parte arrivo come un soffio leggero. Porto conforto al cuore che soffre. Sono la mano che si posa sulla vostra fronte. Sono le parole dolci che desiderate ascoltare, sono i vostri pensieri più teneri. In questo modo vi ricordo cosa significa essere teneri, cosa significa essere aperti.

Sai già che un cuore aperto contiene dolore. Un cuore aperto, tenuto aperto, sente il dolore. Questo è il modo in cui imparate a conoscere la compassione. Quando tenete il cuore aperto, miei cari, il vostro cuore può raccogliere il dolore degli altri intorno a voi. Notate l'infelicità di questa persona, o il desiderio o l'anelito di quella persona e il vostro cuore conosce la disperazione. L'infelicità è senza speranza, non c'è risposta nell'infelicità. Ma il vostro cuore vede il dolore e vuole alleviarlo nell'altro.

Quando il cuore aperto vede il dolore dell'altro, il dolore viene trasmesso.

È per tutti voi che vi fate carico del dolore di un altro che vengo. Vengo soprattutto per i bambini, per coloro che sono giovani in spirito, per coloro che sono nati aperti e che non sanno come chiudersi e per coloro che si sono aperti di recente.

Ricordate: l'apertura del cuore può avvenire istantaneamente.

Vedi come le mie parole sono facili al tuo orecchio? Non c'è nulla da temere.

Quindi, se mi invocherete nel momento in cui vi siete fatti carico del dolore di un altro, io verrò a purificarvi con la luce dorata, con il dolce balsamo del mio stesso essere e sarete purificati. È senza sforzo. Basta chiamarmi *Gabriel*. E in un attimo, prima che le parole siano pronunciate, verrò e vi guarirò dal vincolo che vi tiene legati al dolore.

[*Sara Wiseman – Writing the Divine. How to use channeling for soul growth and healing – 2009*]

## La quinta dimensione e l'ascensione

L'ascensione è la drammatica trasformazione fisica, emotiva e spirituale degli esseri umani che vi porterà a sentire, pensare ed essere diversi da come eravate prima. Un tempo si pensava all'ascensione nella versione pasquale, in cui Cristo doveva morire per "ascendere".

Non è così! Ecco perché questo processo è così misterioso. Come può una persona ascendere e non morire? A parte gli avatar e i mistici, le persone non sono ascese mantenendo il proprio corpo fisico. È un processo in gran parte sconosciuto.

L'ascensione significa che morirete per poter diventare illuminati o rinascere? No, certamente no! Significa la fine delle esperienze in terza dimensione e il passaggio alla quarta dimensione? No, ed ecco perché. Attualmente, quando lasciamo la terza dimensione, oscilliamo tra la quarta e la quinta. In questo momento, ci stiamo già muovendo verso la nostra espressione di quinta dimensione. A volte ci troviamo già nella quinta dimensione e non lo sappiamo nemmeno.

Ecco perché è necessario svegliarsi alla quinta dimensione.

Perché la chiamiamo ascensione se non morirete? Perché la trasformazione renderà il vostro "vecchio" io letteralmente irriconoscibile. Proprio come la metamorfosi che avviene in tutti gli insetti che si impupano - api, libellule e farfalle - la trasformazione cambia tutto, ma l'essere rimane vivo. L'ascensione dell'umanità sulla terra è l'emergere dell'umano dal nostro attuale stato di crisalide; è un risultato scontato, inevitabile. Il processo è già iniziato,

ma ci farebbe bene un sostegno supplementare.

Come il bruco che diventa farfalla, la trasformazione è un mistero, ma è realtà.

Forse avete sentito parlare di un esperimento scientifico in cui un ricercatore è intervenuto in modo eccessivo, cercando di aiutare il bruco a uscire dal suo bozzolo. Il risultato furono ali deformate! Ecco perché l'autoapprendimento è così importante. Nel vostro caso e per la vostra auto-scoperta, l'auto-apprendimento è fondamentale per il vostro successo. È per queste ragioni che potete e dovete assistere il vostro processo con i vostri sforzi, con un atto di volontà. Questo è il vostro ingresso nella vostra divinità.

È anche l'ingresso nel vostro sé di quinta dimensione.

Non è chiaro come ogni persona raggiungerà la sua espressione di quinta dimensione.

Questo perché state vivendo molteplici realtà e molteplici versioni di voi. Il vostro processo di ascensione è unico. Man mano che diventate più consapevoli, scegliendo quotidianamente determinate azioni, comportamenti, credenze e sentimenti che si basano sull'energia di non polarità dell'accettazione incondizionata, iniziate a rendervi conto che siete nella quinta dimensione molto più di quanto pensavate. Le realtà multiple stanno collassando in una sola.

[*Maureen St. Germain – Waking up in 5 D. A practical Guide to Multidimensional Transformation – 2017*].

## **Il processo creativo e il potere del pensiero**

Così come non c'è fine alla vita, non c'è fine alla crescita. Sia la crescita che la vita sono eterne. E sebbene l'esperienza fisica abbia senza dubbio un inizio e una fine, la fine di un'esperienza di vita fisica non è certamente la fine della vita, né la fine della crescita.

E mentre tutte le esperienze di vita sono esperienze di crescita, l'esperienza di vita fisica offre l'opportunità di un tipo specifico di crescita che è disponibile solo attraverso l'esperienza della vita fisica.

Ed è per questo motivo che ognuno di voi ha inteso e voluto in modo così specifico e deliberato far parte di questa esperienza di vita fisica.

Poiché avete preso la decisione di essere qui, di sperimentare la vita, avete inteso comprendere, attraverso questo processo di vita fisica, il Processo Creativo, affinché possiate creare deliberatamente ciò che scegliete all'interno di questa esperienza di vita fisica. Questa è la vostra principale intenzione in questo periodo evolutivo.

E poiché questa intenzione è così importante per voi, stiamo interagendo con voi, dalla nostra dimensione non fisica, per stimolare il vostro pensiero verso la comprensione e l'applicazione del processo creativo deliberato.

Inizieremo spiegandovi che voi siete i creatori di tutto ciò che accade in ogni vostra esperienza di vita. Poiché ora siete specificamente concentrati su questa esperienza di vita fisica, parleremo del processo creativo come si applica a questa esperienza di vita fisica a cui state partecipando.

Attraverso i vostri pensieri create la vostra esperienza di vita fisica. Letteralmente, ogni pensiero che pensate dà vita ad una creazione.

I pensieri che pensate, relativi alle cose che volete, mettono in moto la creazione e l'eventuale realizzazione di ciò che volete. E allo stesso modo, i pensieri che pensate riguardo alle cose che non volete, mettono in moto la creazione e l'eventuale realizzazione di ciò che non volete.

Indipendentemente dal fatto che i vostri pensieri vadano in direzione di ciò che è desiderato o di ciò che non è desiderato, in direzione di ciò che vi procura gioia o in direzione di ciò che temete o che non vi piace, ogni pensiero ha potere creativo. Quando guardate alla vostra esperienza di vita, analizzandola da questo nuovo punto di vista, potete riconoscere immediatamente come avete sperimentato e state sperimentando ciò che avete attirato nella vostra esperienza di vita attraverso il pensiero.

Ogni pensiero è potente e ogni pensiero che emerge alla coscienza con frequenza, anche senza la presenza di forti emozioni, alla fine si manifesterà. Ma ogni pensiero non è uguale nella sua capacità di

creare o nella sua velocità di manifestazione.

I pensieri che fate nascere in combinazione con una grande emozione sono i più potenti, sia che si tratti di pensieri positivi (nella direzione di ciò che volete) accompagnati da un'emozione positiva, sia che si tratti di pensieri negativi (nella direzione di ciò che non volete) accompagnati da un'emozione negativa. La forte emozione che provate mentre produce un pensiero indica che state portando a realizzazione fisica ciò a cui state pensando molto rapidamente. Ma qualsiasi pensiero che viene portato spesso alla mente, anche senza la presenza di forti emozioni, alla fine si manifesterà nella realizzazione fisica o attualizzazione.

[*Esther & Jerry Hicks – A New Beginning I. Handbook for Joyous Survival – 2002*].

## Le caratteristiche della Matrice Divina

Proprio come tutta la vita è costruita dalle quattro componenti chimiche che formano il nostro DNA, l'universo sembra essere fondato su quattro caratteristiche della Matrice Divina che fanno funzionare le cose nel modo in cui funzionano. La chiave per sfruttare il potere della Matrice sta nella nostra capacità di abbracciare le quattro scoperte fondamentali che la collegano alle nostre vite in un modo senza precedenti:

**Scoperta 1:** Esiste un campo di energia che collega tutta la creazione.

**Scoperta 2:** Questo campo svolge il ruolo di contenitore, ponte e specchio per le convinzioni che abbiamo dentro di noi.

**Scoperta 3:** Il campo è non locale e olografico. Ogni parte è collegata a tutte le altre e ogni pezzo rispecchia il tutto su scala più piccola.

**Scoperta 4:** Comuniciamo con il campo attraverso il linguaggio delle emozioni.

È il nostro potere di riconoscere e applicare queste realtà che determina tutto, dalla nostra guarigione al successo delle nostre

relazioni e carriere. In definitiva, la nostra sopravvivenza come specie potrebbe essere direttamente legata alla nostra capacità e volontà di condividere pratiche di affermazione della vita che provengono da una visione del mondo unificata. [...]

Dal punto di vista della vita come ologramma connesso universalmente, il *qui è già là* e il *poi è sempre stato ora*. Le antiche tradizioni spirituali ci ricordano che in ogni momento della giornata facciamo delle scelte che affermano o negano la nostra vita. In ogni secondo scegliamo di nutrirci in modo da sostenere o impoverire la nostra vita, di respirare in modo profondo e favorevole alla vita o in modo superficiale e contrario alla vita, di pensare e parlare delle altre persone in un modo che le onora o disonora.

Grazie al potere della nostra coscienza olografica non locale, ognuna di queste scelte apparentemente insignificanti ha conseguenze che vanno ben oltre i luoghi e i momenti della nostra vita. Le nostre scelte individuali si combinano per diventare la nostra realtà collettiva: è questo che rende queste scoperte eccitanti e al tempo stesso spaventose.

Se comprendiamo questo, ci rendiamo conto:

- perché i nostri auguri, i nostri pensieri e le nostre preghiere sono già a destinazione,
- che non siamo limitati dal nostro corpo o dalle “leggi” della fisica,
- come possiamo sostenere i nostri cari ovunque, dal campo di battaglia alla sala riunioni, senza lasciare la nostra casa,
- che abbiamo il potenziale per guarire istantaneamente,
- che è possibile vedere attraverso il tempo e lo spazio senza nemmeno aprire gli occhi.

[Gregg Braden – *The Divine Matrix. Bridging time, space, miracles and belief* – 2007].

## Trasformare le circostanze

Se accettiamo alcune delle attuali limitazioni imposte dalle leggi fisiche

postulate, la realtà è, per molti versi e in larga misura, ciò che voi ne fate. O, in altre parole, la realtà definita da voi dipende da come scegliete di interagire con essa. Vorrete quindi lavorare con la vostra concezione della realtà, per riconfigurare il suo significato in modo tale da iniziare a ottenere risultati affidabili ogni volta che cercate di trasformare le circostanze della vostra vita o di quella di qualcun altro.

La buona notizia è che, come per la maggior parte delle altre cose nella vita, con una pratica costante e sostenuta, si diventa molto più bravi a fare questo. Penso che più si focalizza il proprio intento in modi altamente specifici, più si attinge al potere universale del campo morfico, che contiene l'impronta energetica o la matrice per i risultati che si desiderano. Dovete solo continuare a strofinare e lucidare la lampada magica finché non appare il genio.

In Matrix Energetics non amiamo lavorare sulle "condizioni", perché così facendo non facciamo altro che rinforzare tali condizioni. Ma, in alcuni casi, la realtà condivisa di una particolare condizione può essere un po' opprimente, come nel caso del cancro. Se si pensa al cancro come ad un campo morfico, forse si può iniziare a comprendere la possibile entità del problema. Dovremmo includere fattori come tutti coloro che l'hanno avuto, ogni testo o articolo medico che sia mai stato pubblicato e ogni metodo, medico e istituzione che sia stato creato per curarlo. Ci sono inoltre le intense paure legate alla sopravvivenza e le credenze sulla malattia e sulla morte.

Si tratta di un enorme campo di energia, contro il quale non volete confrontarvi da soli in una lotta impari. Dovete quindi uscire dalle regole della realtà stabilita, perché non è probabile vincere altrimenti. Dovrete ridefinire le linee di battaglia. L'ideale sarebbe non affrontare affatto un confronto con una condizione di questa portata. Il dottor John Christopher, famoso erborista, era solito dire che non esistono condizioni incurabili, ma esistono individui incurabili.

Se un particolare problema su cui state lavorando sembra insormontabile, perché non cambiare un po' le regole e provare qualcosa di diverso a cui forse nessuno prima di voi ha mai pensato?

Certamente, se sentite la piccola e ferma voce della vostra guida intuitiva e se ciò che suggerisce sembra essere edificante e utile, allora perché non provare il nuovo concetto?

Non si sa mai: potreste essere sulla soglia di una nuova realtà o possibilità. Forse potete sviluppare un nuovo sistema e diventare il guru di una nuova tecnica a pieno titolo. Cambiate le regole in modo da avere la possibilità di non ottenere sempre quello che avete sempre ottenuto.

*[Richard Bartlett – Matrix Energetics. The Science and Art of Transformation. A hand-on guide to subtle energy and radical change – 2007].*

## Come funziona il channeling

Se mi fate la semplice domanda: “Come funziona il channeling?”, posso iniziare con la risposta più semplice che abbiamo al momento: “Non lo sappiamo”.

Quando ho lanciato il programma di ricerca sul channeling, speravo ingenuamente che ci sarebbe stata un’unica soluzione all’enigma del funzionamento del channeling. Ora mi rendo conto che probabilmente ci sono molti modi in cui questo funziona e questi modi dipendono dalla persona che lo effettua e dal tipo di informazioni che le sono rivelate. [...]

Ma come fa la nostra coscienza a influenzare la realtà? Esiste una forza emessa da noi che provoca un cambiamento in un altro punto dello spazio? Hollywood ci ha mostrato immagini fantasiose di come l’energia potrebbe apparire se fosse simile ad una forza. Alcuni pensano che ci sia un agente simile ad una forza che proviene dalla nostra mente o dal nostro corpo e che crea un cambiamento fisico nell’ambiente.

Se il channeling funzionasse grazie a una qualche forza, dipenderebbe dalle leggi fisiche a cui è soggetto il mondo materiale: il tempo è lineare e scorre in avanti, e percorrere distanze nello spazio

richiede tempo. Ma lo spazio e il tempo non sempre influenzano gli esperimenti di channeling, mentre lo fanno le nostre scelte e i nostri desideri! Da questi risultati, siamo abbastanza sicuri che il channeling non funziona attraverso una sorta di forza.

Il channeling trascende lo spazio e il tempo.

Un modo per sapere che lo spazio non conta nel channeling è osservare il generatore di numeri casuali (RNG). Il Princeton Engineering Anomalies Research Laboratory ha raccolto dati sul RNG per sei anni. Persone di tutto il mondo hanno diretto la loro intenzione verso gli RNG da uno a novemila chilometri di distanza dal laboratorio. La distanza della persona dal RNG non ha cambiato i risultati. I risultati di una persona che si trovava a novemila chilometri di distanza erano gli stessi di una persona seduta proprio di fronte al RNG. Ciò significa che la capacità della nostra intenzione di influenzare il mondo fisico (in questo caso, l'RNG) non dipende dallo spazio. La forza di un raggio di energia diminuirebbe quanto più la persona è lontana dal RNG. Ma poiché non vediamo nessun effetto legato alla distanza, questo ci dice che non sono i fasci di energia che si sprigionano dalla mente delle persone a influenzare gli RNG. Il ventennale Global Consciousness Project ha trovato risultati simili.

Questi studi sostengono l'idea che la coscienza non è limitata dallo spazio.

Anche il tempo non ha importanza. Sappiamo che il tempo non è assoluto grazie alla teoria della relatività generale di Einstein. Ma per una persona comune il tempo sembra muoversi linearmente e in avanti. Non è così per il fenomeno del channeling

Gli studi sul RNG hanno anche rilevato che il momento specifico in cui le persone indirizzano la loro intenzione verso il RNG non influenza i risultati. Una persona può indirizzare la propria intenzione verso dati del passato o del futuro e influenzare tali dati. Negli studi DMILS, l'effetto dell'intenzione dell'emittente sul destinatario era istantaneo. Se le nostre intenzioni fossero una forza che esce dalla nostra mente per influenzare il mondo fisico, allora ci vorrebbe un po' di tempo perché questa forza arrivi a ciò che stiamo cercando di

influenzare. Il fatto che gli emittenti possano influenzare i corpi dei destinatari in modo istantaneo e che gli emittenti possano influenzare i dati nel passato o nel futuro supporta l'idea che le nostre intenzioni non siano una forza fisica.

Il channeling funziona perché tutto è interconnesso.

Ma come possiamo influenzare e conoscere cose che si trovano nel passato o nel futuro o che sono molto lontane da noi? Questa idea è in netto contrasto con l'idea prevalente che la coscienza sia un prodotto del nostro cervello.

Se il cervello generi la coscienza o agisca come antenna o ricevitore della coscienza è un argomento molto dibattuto. E se la nostra coscienza non fosse limitata al nostro cervello fisico? Potremmo ricevere informazioni da qualsiasi momento e da qualsiasi spazio. Questa nozione è chiamata coscienza non locale, il che significa che la nostra coscienza non è limitata dalle nostre idee convenzionali di tempo e spazio.

La cosmologia del Big Bang, ovvero lo studio dell'origine e dello sviluppo dell'Universo, ci dice che c'è stato un momento in cui tutto nell'universo era collegato. In teoria, ciò significa che le proprietà fisiche di un fotone a un'estremità dell'universo sono collegate a un altro fotone all'altra estremità dell'universo. Le proprietà fisiche dei fotoni, come la posizione, la velocità e lo spin, sono collegate. [...]

Supponiamo che ogni singola cosa nell'universo sia connessa. In questo caso, cominciamo a intravedere come il channeling potrebbe potenzialmente funzionare e come possiamo influenzare cose dall'altra parte del mondo con le nostre intenzioni.

*[Helané Wabbeh – The Science of Channeling, Why you should trust your intuition and embrace the force that connects us all – 2021].*

## **L'infinito potenziale nel centro dell'essere**

Nel centro stesso della personalità umana esiste una potente massa di energia bianca e incandescente. È un fuoco costante che ribolle ed

esplode continuamente al suo interno. Ogni piccola esplosione moltiplica la massa, espellendo granelli della stessa sostanza ed energia. Quando questo fondamentale processo creativo è libero e armonioso, il continuum infinito di energia si diffonde e inonda di gioia e benessere. Il flusso costante si diffonde e si espande, pur rimanendo contenuto in sé stesso.

Non c'è caos in questo processo.

Ovunque appaia questa massa di energia creativa, essa porta nell'organismo l'essenza e la natura stessa della sostanza creativa. Come ho detto, è pura gioia e benessere. Ma non è tutto. Trattandosi di una massa divina, deve contenere coscienza del più alto ordine.

Ogni nucleo che ribolle e si espande è un nucleo di coscienza con infiniti potenziali di saggezza, talento, creatività, cioè risorse di ogni possibilità concepibile. In questa coscienza esistono infinite modalità di espressione di sé, di beatitudine, di piacere supremo e di nuove iniziative stimolanti, in uno stato di pace e sicurezza. Nessuna parola può renderle lontanamente giustizia. Ogni nucleo contiene tutto ciò che è mai stato e che mai potrà essere. Se queste parole vengono veramente comprese nel loro significato di vasta portata e vengono prese alla lettera, come deve essere, nulla potrà mai apparire senza speranza per un essere umano infelice.

La combinazione di coscienza ed energia è veramente onnipotente. È l'onnipotenza correttamente attribuita a Dio e mal interpretata dall'infante che ha una conoscenza interiore della sua onnipotenza intrinseca e ne abusa. L'abuso si verifica quando l'onnipotenza viene messa al servizio della volontà del piccolo ego. Quest'ultimo deve essere superato per trovare il nucleo divino proprio dell'essere umano, dove la vera onnipotenza regna suprema.

Come ho detto, il movimento verso il centro è un processo infinito. Non c'è sosta, non c'è risultato finale. È sempre nuovo: si espandono gli orizzonti, le possibilità dell'essere e le espressioni del sé.

In questa moltitudine di possibilità creative la noia è impossibile, così come la stanchezza, poiché la fatica è solo il risultato delle forze messe in moto dal tentativo di allontanarsi dal centro. Questo stato

meraviglioso non può essere espresso a parole. Dovete anche immaginare che questo stato non conosce alcun tipo di paura, poiché si sa assolutamente che non c'è mai fine alla vita, ma solo scelte maggiori e migliori. Questa non è un'illusione, amici miei. È la realtà della vita interiore dell'essere creativo. Quando l'individuo sa che tutto il bene può essere ottenuto e non deve mai finire, a condizione che venga incessantemente scelto, si realizza l'assenza di paura.

Invece l'altra direzione, lontano dal centro, non è infinita. Più l'individuo si muove in questa direzione, più si dispera. Non solo perché è la strada sbagliata, quella che porta alla distruttività e all'infelicità, ma anche perché teme la propria fine. La fine è temuta solo quando si percorre la strada sbagliata.

Quando gli esseri umani prendono la strada sbagliata, credono che l'esistenza e ogni speranza di beatitudine finiranno per sempre. Tutti gli esseri umani desiderano la realizzazione della loro natura intrinseca, che è questa beatitudine. Quando la realizzazione sembra allontanarsi sempre di più, credono che non ci sia altra speranza o soluzione in vista. In questo senso, la percezione di una fine non è corretta; ma è corretta la percezione che esiste un limite nella direzione di allontanamento dal centro. Si deve arrivare a un punto di rottura, a un crollo, perché questa direzione porta a una trappola da cui non c'è via d'uscita. Visto in quest'ottica, è una benedizione arrivare al punto di rottura. Solo quando si è raggiunto il punto di rottura si può trovare l'altra direzione. Solo quando l'individuo riconosce: *“Sono in uno stato da cui non c'è via d'uscita; la strada è sbagliata”*, può trovare l'altra strada, e non altrimenti”.

[Eva Pierrakos – *Pathwork Guide Lecture No 168*, 6.12.1968].

## Una specie risvegliata

1. Una specie risvegliata vede l'unità di tutta la vita e vive in essa. Gli esseri umani in uno stato non risvegliato spesso la negano o la ignorano.

2. Una specie risvegliata dice la verità, sempre. Gli esseri umani in uno stato non risvegliato mentono troppo spesso, a sé stessi e agli altri.
3. Una specie risvegliata dice una cosa e fa quello che dice. Gli esseri umani in uno stato non risvegliato spesso dicono una cosa e ne fanno un'altra.
4. Una specie risvegliata, avendo visto e riconosciuto ciò, farà sempre ciò che funziona. Gli esseri umani in stato di non risveglio spesso fanno il contrario.
5. Una specie risvegliata non abbraccia nella sua civiltà principi correlati ai concetti che gli umani chiamano "giustizia" e "punizione".
6. Una specie risvegliata non abbraccia un principio nella sua civiltà che sia correlato al concetto che gli umani chiamano "insufficienza".
7. Una specie risvegliata non abbraccia nella sua civiltà un principio che si correli al concetto che gli umani chiamano "proprietà".
8. Una specie risvegliata condivide sempre tutto con tutti. Gli esseri umani in uno stato non risvegliato spesso non lo fanno, condividendo con gli altri solo in circostanze limitate.
9. Una specie risvegliata crea un equilibrio tra tecnologia e cosmologia, tra macchine e natura. Gli esseri umani in uno stato non risvegliato spesso non lo fanno.
10. Una specie risvegliata non porrebbe mai fine, in nessun caso, all'attuale espressione fisica di un altro essere senziente, a meno che non gli venga chiesto direttamente da questo essere. Gli esseri umani in stato di non risveglio spesso uccidono altri esseri umani senza che questi glielo chiedano.
11. Una specie risvegliata non farebbe mai nulla che possa potenzialmente danneggiare l'ambiente fisico che sostiene i membri della specie quando sono fisicizzati. Gli esseri umani in stato di non risveglio spesso lo fanno.
12. Una specie risvegliata non si avvelena mai. Gli esseri umani in stato di non risveglio lo fanno spesso.

13. Una specie risvegliata non compete mai. Gli esseri umani in stato di non risveglio sono spesso in competizione tra loro.
14. Una specie risvegliata è in chiaro che non ha bisogno di nulla. Gli esseri umani in uno stato di non risveglio spesso creano un'esperienza basata sui bisogni.
15. Una specie risvegliata sperimenta ed esprime amore incondizionato per tutti. Gli esseri umani in uno stato non risvegliato spesso non riescono a immaginare nemmeno una divinità che faccia questo, tanto meno lo fanno loro stessi.
16. Una specie risvegliata ha compreso e applicato praticamente il potere della metafisica. Gli esseri umani in uno stato non risvegliato spesso lo ignorano.

Ci sono altre differenze, naturalmente, ma queste sono alcune delle caratteristiche principali di una specie risvegliata e le principali differenze tra tale specie e l'umanità nel suo attuale stato non risvegliato.

*Accidenti, una parte di me sente che questo elenco è un'accusa a tutta la nostra specie, a tutto il nostro modo di vivere.*

È forse un "atto d'accusa" nei confronti di una bambina di tre anni osservare che gli adulti capiscono cose che lei non capisce?

Festeggiate il fatto che sapete quello che sapete! Festeggiate il fatto che vedete chiaramente la differenza tra i vostri comportamenti e quelli che potreste decidere essere più vantaggiosi.

Festeggiate la crescita di questa consapevolezza, così come festeggiate i primi passi di ogni bambino.

*[Neale Donald Walsch – Conversations with God Book 4, Awaken the Species – 2017]*

## **L'inconscio del guru**

Tradizionalmente il legame emotivo fra colui che intraprende il cammino sulla strada dell'interiorità e il maestro o guru aiuta a controbilanciare il pericolo di perdersi nelle infinite capacità della

mente di crearsi un mondo centrato su sé stessa.

Ma c'è un ulteriore pericolo. Spinti dal bisogno di certezze, sicurezza e protezione, è molto facile creare un universo soggettivo incentrato sul guru. Qui il rischio è quello di interiorizzare il punto di vista di un altro, sotto la guisa del “guardar dentro”.

Le autorità spirituali che si presentano come detentrici incontestabili della verità minano i modelli occidentali relativi all'inconscio, perché non possono ammettere di essere, a loro volta, in balia di esso.

Non vogliono che i loro seguaci si interrogino troppo profondamente sulle loro motivazioni. Per attirare i seguaci, i guru devono presentarsi come illuminati (senza ego), il che include l'assenza di un inconscio.

C'è una buona ragione per questo: per abbandonarsi totalmente a un'altra persona è essenziale credere che non sia mossa da interessi personali. L'assenza di ego è l'unica garanzia che l'interesse personale non sia un fattore motivante.

La presenza di elementi inconsci nel guru potrebbe indicare la presenza di un interesse personale non riconosciuto o segreto. Sarebbe molto difficile avere fede assoluta nei pronunciamenti di un maestro che si sospetta abbia motivazioni inconse.

*[Joel Kramer & Diana Alstad – The Guru Papers. Masks of Authoritarian Power – 1993]<sup>2</sup>*

## Il risveglio del ricordo di sé

L'osservazione di sé è una tappa preliminare che richiede un certo risveglio, ma questo risveglio rimane in qualche modo passivo: l'uomo emerge appena dal sonno e subito ci ricade.

Solo cominciando a ‘ricordarsi di sé’ l'uomo comincia a svegliarsi realmente, tentando di ritrovare, di riunire e di far vivere dietro ai suoi personaggi, quello che ha sentito essere veramente sé stesso.

---

<sup>2</sup> Si veda anche: Maestri e discepoli, *AutoRicerca* 30, 2025.

Questo tentativo porta una ‘impressione di sé’ che ha un ‘gusto’ specifico e che si riconosce senza sbagliare; a questo punto, l’uomo che l’ha conosciuta comincia a non lasciarsi più ingannare dai suoi personaggi. In effetti, le implicazioni di questo tentativo non possono essere descritte con parole, si tratta di un’esperienza individuale che, come ogni esperienza di coscienza, ha senso soltanto se è vissuta nel momento stesso e soltanto per l’individuo che la sta vivendo.

Finché un uomo non è in grado di ricordarsi di sé, le cose si fanno in lui, o per mezzo di lui, ma non si fanno in sua presenza, né dipendono da lui. Solo la macchina funziona, lui non c’è; senza un certo ricordo di sé non è possibile nemmeno la semplice osservazione di sé.

Fino a che un uomo non giunge in modo sufficientemente globale ad una reale ‘presenza a sé stesso’ attraverso il ricordo di sé, con la relativa conoscenza che vi ritrova di sé stesso, le cose non sono fatte né attraverso di lui, né con lui.

L’uomo può realmente svegliarsi solo cominciando a ‘ricordarsi di sé’. È solo con un risveglio reale e sufficientemente duraturo che un uomo diventa presente a sé stesso. E solo con la ‘presenza a sé stesso’ un uomo comincia a vivere come tale.

*[Jean Vaysse, chirurgo francese che incontrò gli insegnamenti di Gurdjieff negli anni Quaranta, partecipò ai suoi gruppi e in seguito contribuì a guidarli negli anni Sessanta]*

## **Il binomio competenza-fallibilità**

Un tema importante di studio e riflessione per chiunque si cimenti in un percorso di ricerca, sia essa scientifica, spirituale o entrambe le cose, è quello espresso dal binomio competenza-fallibilità. Un ricercatore deve imparare a muoversi alla frontiera tra questi due aspetti: riconoscere da un lato l’esistenza di una gerarchia naturale, che si fonda su conoscenze e competenze, da cui è necessario attingere per poter avanzare, come in una grande cordata, e

discernere dall'altro che non vi sono garanzie di infallibilità, anzi, che l'errore è sempre incombente, per quanto spesso invisibile, come una sorta di convitato di pietra, la cui presenza è di fatto non solo inevitabile ma auspicabile.

Nell'esplorazione della tensione che inevitabilmente esiste tra competenza e fallibilità, bisogna far crescere un terzo elemento, quello dell'indipendenza e autonomia individuale, cioè la possibilità di acquisire maggiore autogoverno e autosufficienza nel proprio percorso di ricerca e nella vita in generale, facendolo il più rapidamente possibile, dotandosi anche della capacità di confrontarsi in modo sereno con l'errore, proprio e altrui, senza buttare via il bebè assieme all'acqua sporca.

*[Uno scrigno di segreti. Dialogo tra scienza e spiritualità – 2020]*

## **L'eccezionalità del guru**

Considerare i guru come esseri perfetti, quindi al di là delle spiegazioni ordinarie, significa poter usare la loro presunta eccezionalità per giustificare qualsiasi cosa. A ogni loro azione, infatti, può sempre essere attribuita una ragione più profonda e occulta.

Si dice che il guru assume il karma degli altri e che sarebbe per questo che avrebbe problemi di salute. È obeso o non sano perché sarebbe troppo gentile per rifiutare le offerte; inoltre dà già così tanto che un suo piccolo eccesso è più che comprensibile. Quando punisce chi gli disobbedisce non lo fa per rabbia, ma per necessità, come farebbe un buon padre. Se usa il sesso è per insegnare l'energia e il distacco. Se vive in modo opulento è per sfatare i preconcetti semplicistici della gente su come dovrebbe avvenire il superamento dell'ego, mostrando al contempo quanto sia distaccato e non preoccupato di ciò che pensano gli altri. Infatti, una volta illuminati, si può fare qualsiasi cosa; credere a questo dictum rende di fatto giustificabile qualsiasi azione.

Le persone giustificano e razionalizzano nei guru ciò che

troverebbero inaccettabile in altre persone, perché hanno investito enormemente, da un punto di vista emotivo, nella credenza che il loro guru sia sempre puro e giusto.

Ma perché le persone hanno bisogno di queste immagini di perfezione e onniscienza? La risposta a questa domanda si ricollega al fatto che l'intero rapporto tra guru e discepolo si basa sulla resa. Una resa di grande portata richiede immagini di perfezione altrettanto ampie. Sarebbe infatti difficile abbandonarsi a una persona le cui motivazioni non sono ritenute pure, con il concetto di purezza che qui diviene sinonimo di assenza di ego.

Come si può abbandonarsi a una persona che potrebbe anteporre i propri interessi personali a tutto il resto? Inoltre è molto difficile arrendersi a qualcuno che può commettere errori, soprattutto se tali errori potrebbero avere un impatto significativo sulla propria vita. Di conseguenza, il guru, per definizione, non può sbagliare, commettere errori, essere egocentrico o perdere il controllo emotivo. Il guru non si arrabbia mai: “usa” la rabbia per insegnare.

[Joel Kramer & Diana Alstad – *The Guru Papers. Masks of Authoritarian Power* – 1993]<sup>3</sup>

## I registri akashici

Possiamo pensare ai Registri Akashici come a un gigantesco contenitore che contiene tutto. È la matrice, la rete in cui si dispiegano tutte le cose e che fornisce un fondamento o una struttura che permette a tutto il resto di esistere. Può anche essere concepita come la sostanza intercellulare di un tessuto da cui si sviluppa una struttura organica.

Ervin Laszlo arriva alla conclusione che il “vuoto quantico” è il campo fondamentale che “trasporta” energia e informazioni e che “informa” non solo l'universo attuale, ma anche tutti quelli passati e futuri.

Laszlo descrive come tale campo d'informazione possa spiegare la

---

<sup>3</sup> Si veda anche: Maestri e discepoli, *AutoRicerca* 30, 2025.

ragione per cui il nostro universo è così incredibilmente accurato nel produrre galassie e forme di vita coscienti e perché l'evoluzione non sia un processo casuale ma basato su un'interconnessione di informazioni: *“Questi pacchetti d'onda, chiamati anche campo A, non solo immagazzinano le informazioni di un determinato momento, ma contengono tutte le informazioni, ogni pensiero, ogni azione, ogni processo che abbia mai avuto luogo dall'esistenza di questo universo. Il Registro Akashico è la registrazione permanente di tutto ciò che sta accadendo ed è mai accaduto nello spazio e nel tempo”*.

I Registri akashici (RA) sono la matrice o il tessuto che tiene tutto insieme e crea unità laddove c'è un'apparenza di separatezza. Pensate a una ragnatela in cui tutto è collegato a tutto il resto. Questo campo si estende ovunque. È flessibile. Può essere più denso o più leggero o più o meno cedevole. Si muove, si adatta e reagisce a determinate informazioni e vibrazioni che riceve dall'ambiente circostante.

L'energia Akashica esiste in tutti noi, in tutto ciò che è vivo. Grazie alla nostra interconnessione e alla connessione con tutto ciò che esiste, siamo in grado di entrare nella dimensione dei RA e di recuperare informazioni su qualsiasi argomento. Questo ci permette di attingere all'essenza della vita.

[Gabrielle Orr – *Akasha Chronik, One Love. Der praktische Leitfaden, um das Buch deines Lebens zu lesen* – 2015].

## La guarigione spirituale

I progressi della medicina non elimineranno la necessità di una guarigione spirituale, perché anche se la guarigione fisica avesse un successo del 100%, non credo che tale guarigione riuscirebbe mai a rivelare all'uomo la sua anima. Questa sarà la funzione di chi pratica la guarigione spirituale. L'uomo scoprirà che anche quando tutti i disturbi fisici, mentali, morali o finanziari saranno stati eliminati, ci sarà ancora un senso interiore d'agitazione e malcontento. L'uomo non sarà ancora in pace con sé stesso.

Nessuno sarà mai completamente integro finché non si troverà a casa in Dio. Nessuno sarà completamente soddisfatto, anche con buone condizioni economiche, finché non troverà la sua comunione interiore con Dio. [...]

L'armonia dell'essere umano si raggiunge solo quando l'uomo trova Dio, quando raggiunge una comunione interiore con ciò che è più grande di lui. Questa è la vera guarigione e la guarigione duratura.

Questa è la guarigione che il mondo cerca. A prescindere da quanta felicità possiate trovare nella vostra famiglia, la sera vi ritirereste e sareste soli, perché in ognuno di noi c'è qualcosa che desidera tornare a casa, che desidera vivere con il suo Padre-Madre.

La guarigione spirituale è molto più di un'esperienza puramente fisica o mentale: La guarigione è trovare una comunione interiore con qualcosa di più grande, molto più grande di qualsiasi cosa al mondo; è trovare noi stessi in Dio, trovare noi stessi in una pace spirituale, una pace interiore, un bagliore interiore, che ci arriva con la realizzazione di Dio in noi, la percezione della presenza e della potenza di Dio. Riposando in questa pace, il corpo riprende le sue normali funzioni, che vengono dirette da una forza che non è la nostra. Il corpo, allora, comincia a mostrare salute perfetta e completa, giovinezza, vitalità e forza, tutti doni di Dio.

La guarigione spirituale è il tocco dello Spirito di Dio nell'anima dell'uomo, che, quando lo tocca, lo risveglia a una nuova dimensione di vita, una dimensione spirituale.

[*Joel Goldsmith – The Art of Spiritual Healing – 1956*].

## Forme-pensiero e la magia tradizionale

L'idea che l'universo fisico sia il prodotto finale di un "processo di coscienza" è de facto un principio primo della filosofia esoterica orientale, è alla base della dottrina cabalistica dell'emanazione e delle sephiroth, ed è stata adottata da molti maghi del XX secolo come utile complemento al modello tradizionale di magia che hanno

appreso. Una volta accettato che è possibile creare “forme-pensiero”, “elementali artificiali” e “immagini telesmiche”, è un piccolo passo ammettere che gli dèi, le dee, gli angeli e gli spiriti della magia tradizionale potrebbero non avere alcuna realtà al di fuori della coscienza che li crea e li sostiene.

Questo è ciò che credo personalmente a giorni alterni della settimana. Nei giorni restanti sono felice di credere alla realtà di dei, dee, arcangeli, elementali, spiriti ancestrali e così via. In comune con molti maghi moderni, mi trovo in una situazione interessante. Alcuni maghi ritengono che, sebbene gli dèi, le dee, ecc. siano creazioni della coscienza, al pari del denaro e della Dichiarazione dei Diritti Umani, queste cose assumono una vita propria e possono essere trattate come se fossero reali; quindi, sebbene io sia del parere che la magia sia in ultima analisi la manipolazione della coscienza, mi troverete là fuori a invocare le Potenze con lo stesso entusiasmo di chiunque altro. [...]

La consapevolezza che il contenuto del rituale magico è un mezzo per raggiungere un fine, il quale è la manipolazione deliberata della coscienza, è una svolta nella tecnica magica. Molte persone, in particolare appartenenti al pubblico non praticante, credono che un rituale abbia qualcosa di intrinsecamente magico, che le preghiere, i nomi dei Poteri, le candele colorate, i cristalli, le stelle a cinque punte e simili abbiano un potere intrinseco che funziona da solo, e che sia solo necessario essere iniziati a tutti i dettagli tecnici per poterlo evocare.

Credo che questo sia (per lo più) sbagliato. I simboli hanno potere, ma non nel senso grossolano di cui sopra; il potere magico deriva dalla congiunzione di un simbolo e di una persona che può dare vita a quel simbolo, dirigendo e canalizzando la propria coscienza attraverso il simbolo, nel modo in cui si fa la glassa con la pistola per la glassa. Il potere magico viene dalla persona, non dagli orpelli superficiali del rituale.

[Colin Low – *Teoria e tecnica del rituale* – 1998, documento online]

## Matrici artificiali e primordiali

La matrice ci lascia perplessi perché è un sistema nascosto, al di là della nostra coscienza diurna. Tuttavia controlla i nostri progetti di vita, i nostri pensieri e sentimenti. La matrice installa una compulsività collettiva di routines di pensiero e istruzioni per l'azione. Pensiamo di sapere cosa è giusto e cosa è sbagliato, cosa è vero e cosa è falso. Ma è possibile oggettivare tutto questo? O è solo una griglia appresa, mediata dalla matrice? E se riuscissimo a decifrare il codice della matrice? E se in questo modo ci sviluppassimo in esseri veramente liberi? [...]

Il film “Matrix” ha fornito risposte che dovremmo includere anche nell’attuale dibattito su verità e menzogna, apparenza e realtà.

A differenza della matrice artificiale e della matrice della memoria del mondo, la matrice primordiale del Creatore mira alla perfezione. È quindi importante, d’ora in poi, distinguere tra destino e manipolazione, tra matrice artificiale e matrice primordiale.

Se volete scoprire chi siete veramente, dovete cercare con costanza la risposta. Non è là fuori, da qualche parte, ma è dentro di voi, indipendente dalla ragione e dalla riflessione. Troverete le risposte giuste quando vi staccherete dai vostri pensieri, che in definitiva non sono mai vostri. Per quanto possa sembrare provocatorio, anche se ci piace pensare che le nostre conquiste mentali siano originali e uniche, lo sono solo in parte. È molto probabile che stiamo semplicemente variando ciò che altri hanno già pensato.

In sostanza, ogni pensiero manipolato è come una pillola che si scioglie in bocca e altera la coscienza. Ogni pensiero divide l’esistenza in frammenti e oscura la visione della vera realtà. Ma se vi staccate da tutti i pensieri, sarete con voi stessi, con il vostro sé nella sua magnifica individualità. [...]

Ciò che erroneamente crediamo essere il nucleo del nostro io, la forte volontà, l’assertività, l’autoaffermazione sul piano intellettuale,

è in definitiva solo un prodotto dei valori e delle opinioni con cui siamo stati plasmati. Il nostro ego è condizionato in modo tale che facciamo fatica a credere che sia un semplice costruito.

In definitiva, non abbiamo bisogno dell'ego. Non esiste al livello dell'essere superiore e delle informazioni della matrice primordiale. È solo un'illusione.

[*Dieter Broers – Der Matrix Code – 2014*]

## Numeri precedenti

Numero 1, Anno 2011 – Stato Vibrazionale

Numero 2, Anno 2011 – Fisica e Realtà

Numero 3, Anno 2012 – L'Arte di Osservare

Numero 4, Anno 2012 – Scienza e Spiritualità

Numero 5, Anno 2013 – OBE

Numero 6, Anno 2013 – Energia

Numero 7, Anno 2014 – Scienza, Realtà & Coscienza

*Issue 7, Year 2014 – Science, Reality & Consciousness (E)*

Numero 8, Anno 2014 – Archetipi

Numero 9, Anno 2015 – Corrispondenze

Numero 10, Anno 2015 – Studi sulla Coscienza

Numero 11, Anno 2016 – Corrispondenze bis

Numero 12, Anno 2016 – Dialogo sulla realtà

*Issue 12, Year 2016 – Talking about reality (E)*

Numero 13, Anno 2017 – Dialogo sulla malattia

Numero 14, Anno 2017 – NDE

Numero 15, Anno 2018 – Sàdhàna

Numero 16, Anno 2018 – Due cuori

*Issue 16, Year 2018 – Two hearts (E)*

Numero 17, Anno 2019 – Spunti di Osservazione

*Issue 18, Year 2019 – The secret of life (E)*

Numero 19, Anno 2019 – Effetto Osservatore

*Issue 19, Year 2019 – Observer Effect (E)*

*Issue 20, Year 2020 – Subtle energies and vibrational states (E)*

*Issue 21, Year 2020 – Quantum physics, relativity and conceptuality (E)*

Numero 22, Anno 2021 – Un antidoto alla divisione ( $I+E$ )

Numero 23, Anno 2021 – L'abbraccio della dea Chione

Numero 24, Anno 2022 – Quantistica & concettualistica

Numero 25, Anno 2022 – Cronache covidiane

Numero 26, Anno 2023 – Punto di svolta

Numero 27, Anno 2023 – Il cosiddetto male

Numero 28, Anno 2024 – Apocalisse

Numero 28-S, Anno 2024 – Post apocalisse

Numero 29, Anno 2024 – Oltre il confine

Numero 30, Anno 2025 – Maestri e discepoli

Numero 31, Anno 2025 – Metafisica quantistica

*Issue 31, Year 2025 – Quantum metaphysics (E)*