



ACCREDITATO DALLA S.I.A.F. (SC-58/10) PER L'ISCRIZIONE NEI REGISTRI
DI CERTIFICAZIONE PROFESSIONALE DI OPERATORE OLISTICO

**Tesi per Operatore Olistico con la CNV
e l'approccio corporeo ESSERCI**

Il mio primo anno giraffa:
spiritualità e Comunicazione Nonviolenta

Presentata da: **Andrea Vettorino**

Relatrice: **Catherine Le Gallais**

2 OTTOBRE 2015

Gnoti sautòn. Medèn agàn.

Conosci te stesso. Nulla di troppo.

Indice

1	Il gusto della Comunicazione Nonviolenta	1
2	Sistemi di referenze esteriori	4
2.1	Movimento stagnante	5
2.2	Fuga dal relativo	6
3	Il noi interiore	7
3.1	Il bazar e la tavola rotonda	7
3.2	L'incontro e la guarigione	8
3.3	Inibizione e decondizionamento	9
3.4	Miti ed educazione	10
3.5	Lavoro su di sé	11
3.6	Personaggi e disidentificazione	11
4	L'energia dinamica dei bisogni	13
4.1	L'attenzione ed i bisogni	13
4.2	Le aspirazioni della vita	14
4.3	Un'evoluzione da 1 a 10	14
4.4	Centratura ed interdipendenza	16
4.5	Tre croci	17
4.5.1	Aspirazioni illimitate e mezzi limitati	17
4.5.2	Cura di se stessi e dell'altro	17
4.5.3	Integrità ed appartenenza	18
5	Un movimento pneumatico	19
5.1	Ego et Pater unum sumus	19
5.2	La via della tenerezza	20
5.3	Un "imbroglio sacro"	21
5.4	Un Si vivente	22
5.5	Intimità sacra e compassione	22
6	Celebrazione e gratitudine	24
6.1	Immaginazione creativa	24
6.2	Bellezza	25

Capitolo 1

Il gusto della Comunicazione Nonviolenta

*Mon coeur est devenu capable d'accueillir toute forme.
Il est pâturage pour les gazelles et abbaye pour les moines. [...]
Je crois en la religion de l'Amour,
où que se dirigent ses caravanes,
car l'Amour est ma religion et ma foi.*¹

Ibn Arabî

Eravamo seduti, in attesa della nostra porzione di riso. Al guardarla, provavo un misto di incanto e curiosità, insieme ad un'inconsueta intimità. Le domandai: “Che cos'è il sufismo?”, lei rispose: “*Le soufisme c'est un gout*”². Oggi non trovo paroli migliori per dare un'idea su cosa sia la Comunicazione Nonviolenta (CNV) che quella di gusto, di *arte di vivere*.

Il mio primo contatto con la CNV lo ebbi quando, in un giorno di fine luglio, un canto di cicale si fece d'improvviso largo in me. Era uno di quei momenti che rimangono impressi in noi e si collegano tra di loro come una collana di perle, per trasformarsi in seguito in richiamo, in nostalgia e desiderio di *essere*.

Qualche anno più tardi, in un pomeriggio di fine inverno, scesi da un bus comunale insieme ad un signore che, dopo aver urlato frasi in una lingua a me incomprensibile, cominciò col dire: “Autista grand'uomo, grand'uomo! Ti metto una bomba ti metto”. Respirava affannosamente, leggermente rosso in volto, mi guardò continuando a dire:

¹Il mio cuore è diventato capace d'accogliere tutte le forme. E' pascolo per le gazzelle ed abbazia per i monaci. [...] Credo nella religione dell'Amore, dove che si dirigano le sue carovane, poiché l'Amore è la mia religione e la mia fede.

²Il sufismo è un gusto.

“E’ razzista, una bomba gli metto, che mi frega!”. A quel tempo muovevo già i miei primi passi giraffa ³ ed iniziavo a comprendere i versi del mistico sufi Jalāl al-Dīn Rūmī:

*“Out beyond ideas of
wrongdoing and rightdoing,
there is a field.
I’ll meet you there.”*⁴

Fu così che dopo pochi minuti la sua mano era alzata in modo da coprire il Sole sul mio volto, l’altra sulla mia spalla ed io intento a scrivere il suo indirizzo di casa della Romania. In questo senso, la CNV è un *linguaggio di decondizionamento* che permette l’incontro basato sulla nostra comune umanità.

Nella scorsa primavera ho avuto l’opportunità di frequentare un albero da frutto. L’albero aveva l’aria vivace e rinvigorita. La sua forma slanciata iniziò a produrre delle piccole gemme tonde, le cui caratteristiche fisiche corrispondono allo Yang [1]. Dopo qualche giorno queste gemme si trasformarono in fiori, e la tendenza all’espansione veniva sottolineata dall’emanazione di profumo intorno al fiore. Fu così che i germogli crebbero a tal punto che si formò un frutto *noce*. All’interno del suo ambiente acquoso, nel massimo dello Yin, si iniziano a formare dei semi: *l’estremo Yin produce Yang*. A loro volta, i fiori rimasti iniziarono ad arrossire sotto l’azione del Sole ed il frutto a maturare.

In ogni fase di evoluzione, ogni parte del tutto, a seconda dei suoi bisogni, traeva nutrimento dall’ambiente circostante. Il porre l’attenzione su ciò che è vivente e sulla sua evoluzione è uno degli scopi di un *linguaggio di movimento* come quello della CNV.

In noi è presente uno slancio verso ciò che è manifestato. Da qui nasce una voglia di fare e quindi la necessità di prendere decisioni. Tuttavia, dopo qualche ora o qualche giorno, qualcosa si fa strada in noi di segno opposto, come a ricordarci tutto quello che non avevamo incluso ed ascoltato nel prendere la decisione. Possiamo modellizzare questa dinamica con una coppia di forze, una attiva ed una passiva che si contrappongono tra di loro. Può capitare, così, di sentirsi agitati, lacerati da questa lotta, oppure abbattuti nell’essere preda prima di una poi dell’altra forza. Solamente all’apparire di una terza forza, che chiameremo neutralizzante, è possibile acquistare un nuovo sguardo, che tiene conto di entrambe le forze e permette di raggiungere un nuovo livello di consapevolezza e quindi di azione.

Considerando che le osservazioni fatte con uno stato di coscienza ordinario sono in grado, per definizione, di prendere in considerazione solamente due forze, le quali si contrappongono *violentemente*, la CNV cerca di far nascere in noi un *terzo occhio*: prendendo atto dell’apparente dualità, della *violenza*, possiamo ritornare all’unità che siamo passando per il tre, grazie al ruolo neutralizzante svolto dal *non*.

³La Comunicazione Nonviolenta è anche chiamata Linguaggio Giraffa.

⁴Al di là delle idee di giusto e sbagliato, c’è un campo. Ti incontrerò lì.

In noi è anche presente uno slancio di ritorno alla sorgente, al di là di suoni, forme, colori o pensieri. In un certo senso la forma agisce da velo che nasconde la realtà. Scopo della CNV è di mantenere il coinvolgimento con l'esterno ed al tempo stesso ritornare alla nostra energia, ponendo l'attenzione contemporaneamente su queste nostre due nature e rispondendo così, attraverso l'esperienza, alla domanda: *Io chi sono?*

La CNV è un mezzo attraverso il quale possiamo sviluppare un'attitudine di accoglienza di tutte le nostre parti interiori basata sulla tenerezza, in modo da sottrarre la sofferenza che ci impedisce di far vivere attraverso di noi l'amore che siamo.

Capitolo 2

Sistemi di referenze esteriori

*I am dead because I lack desire,
I lack desire because I think I possess.
I think I possess because I do not try to give.
In trying to give, you see that you have nothing.
Seeing that you have nothing, you try to give of yourself.
Trying to give of yourself, you see that you are nothing.
Seeing that you are nothing, you desire to become.
In desiring to become, you begin to live.¹*

René Daumal, Last Letter to his Wife

Diversi bisogni mi spingono a dare l'impostazione seguente a questa tesi: espressione del mio percorso, ordine e chiarezza in ciò che sono stati gli insegnamenti ricevuti, condivisione con le persone a me più vicine. Accanto all'entusiasmo e all'ispirazione nell'accingermi a scrivere, sento in me anche un po' di timore, per un bisogno di autenticità e fluidità del messaggio, che solamente un incontro dal vivo può, eventualmente, soddisfare. Per questo motivo ho deciso di iniziare il lavoro parlando di referenze esteriori, che hanno la caratteristica di essere statiche ed assolute, con la speranza di non rafforzare o far nascere nel lettore un'altra referenza esteriore.

Io stesso sono in cammino e non posso certo dire di aver sperimentato a fondo tutto ciò che scriverò, tuttavia ho fatto la scelta di scriverne ugualmente, per un bisogno di ordine e di direzione. Un invito a me stesso ed al lettore è quello di sperimentare, consapevole del fatto che leggendo o ascoltando qualcosa attraverso il filtro di vecchie esperienze si

¹Sono morto perché non ho desiderio. Non ho desiderio perché penso di possedere. Penso di possedere perché non provo a dare. Nel provare a dare, vedo che non ho nulla. Vedendo che non hai nulla, tenti di dare a te stesso. Provando a dare a te stesso, vedi che non sei niente. Vedendo che non sei niente, desideri essere. Nel desiderio di essere, cominci a vivere.

potrebbe essere tentati dal dire che si tratta di pensieri anche molto belli ma difficili da realizzare, oppure che non valgono in ogni circostanza. A volte è sufficiente anche una sola esperienza diretta, in un campione di esistenza sufficientemente intenso, per agire sul proprio livello di comprensione.

Lo schema adottato nel presentare il testo è, più che lineare, a spirale, avendo cercato via via di affrontare lo stesso tema da angolazioni diverse e concentriche. Anche le citazioni iniziali dei paragrafi hanno un ruolo importante e sono a tutti gli effetti un loro completamento. Verso i loro autori provo gratitudine e riconoscenza, sforzandomi di comprendere le loro parole tutto me stesso. A questo proposito ricordo come monito le parole di Swami Prajnanpad: “your thought are quotations”² [2].

Vorrei, per finire, esprimere la mia vicinanza a tutti quei lettori che, tra un rigo ed un altro, si sentiranno sospettosi, perplessi o a disagio: proprio in questi momenti vorrei danzare con loro. In un testo scritto, infatti, “non c’è la possibilità di verificare come il messaggio è stato ricevuto, superare malintesi, accogliere la reazione del lettore e accompagnarlo in ciò che è stimolato in lui” [3]. Non è, inoltre, presente il nonverbale ed in generale saranno presenti diversi passaggi dei quali il lettore non sa necessariamente cosa farne. In questo senso ogni lettore è invitato a leggere rispettando il proprio ritmo.

2.1 Movimento stagnante

*E sulle biciclette verso casa,
la vita ci sfiorò
ma il Re del Mondo
ci tiene prigioniero il cuore.*

Franco Battiato, Il Re del Mondo

Le parole sono finestre, oppure muri, narra un titolo di un libro [4] di Marshall Rosenberg, l’ideatore della Comunicazione Nonviolenta. Ricordiamo che il termine occidentale di *nonviolenza* è una traduzione di *ahimsa*, attitudine interiore in cui non c’è desiderio di nuocere. Rosenberg osservò che quest’attitudine è influenzata fortemente dal modo in cui percepiamo il mondo e più precisamente dal linguaggio che usiamo per rappresentarlo. Nell’utilizzare un’etichetta definisco, fisso e separo ciò che è mutevole ed interdipendente. Perdo contatto, dimentico la mia realtà e qualche cosa si chiude in me.

²I tuoi pensieri sono citazioni.

2.2 Fuga dal relativo

*Ne abbiamo attraversate di tempeste
e quante prove antiche e dure
ed un aiuto chiaro da un'invisibile carezza
di un custode.*

Franco Battiato, Lode all'Inviolato

Seduti davanti ad un thé caldo, un signore dalla folta capigliatura mi chiese: “Cos'è che cerchi? Ne hai già avuto esperienza?”. Ricordo che mi sentii scombussolato e mi resi conto di non saper rispondere chiaramente. Fino a quel momento ero molto agitato nella ricerca di un senso, spesso sotto forma di domande come: “Perché?”. Questa preoccupazione mi portò ad avvicinarmi ad insegnamenti spirituali, e ricordo che la domanda più frequente in me era: “Sarà vero?”. Ero in attesa di qualcosa ma probabilmente nel luogo meno adatto, cioè nel pensiero.

Si potrebbe rappresentare questa situazione con un omino con testa e gambe, senza il tronco centrale, cioè disconnesso dai suoi sentimenti e bisogni.

Cercavo la guarigione, a partire da quella fisica, all'esterno di me, in qualcuno o qualcosa che mi curasse.

Al tempo stesso, il mio intendere un insegnamento era in un'ottica di *dover essere*, sulla scia di un senso di vergogna del quale non ricordo l'origine. Più precisamente, lo scarto che si creava tra ‘dover essere’ ed ‘essere’ lo interpretavo come mia mancanza, con conseguenze sensazione di sfiducia e scoraggiamento.

L'alternativa era lasciare la presa su ciò su cui non avevo potere: fu così che scoprii di non essere uno, ma tanti.

Capitolo 3

Il noi interiore

*Les médecins qui t'ont soignée
n'ont fait qu'aggraver ton état
car ils n'ont pas étudié ton cœur.*¹

Jalāl al-Dīn Rūmī ²

3.1 Il bazar e la tavola rotonda

*Nuvole bianche vivono agli antipodi
del dio della città dell'io.*

Juri Camisasca

Con il passare dei mesi, è nato in me un certo senso dell'umorismo legato al sentirmi dire "Io". Claudio Rocchi, in un'intervista con Franco Battiato [6], illustrava così il concetto: "Siamo davvero tanti! Ognuno di questi 'noi'³ ha i suoi modi percettivi, perché ognuno di essi è prodotto da diverse aree della nostra coscienza, o meglio da diverse attivazioni di queste aree". Ho scoperto un *bazar* al mio interno, dove le voci dei vari mercanti cercavano di sovrastarsi l'un l'altra, ognuna alla ricerca dell'attenzione dei passanti. Molto chiara fu, a quel punto, la necessità di aprirsi all'ascolto di queste diverse parti interiori, mettere i mercanti attorno ad una *tavola rotonda* e trasformarli in cavalieri al mio servizio.⁴

¹I medici che ti hanno curato non han fatto che aggravare il tuo stato, dato che essi non hanno studiato il tuo cuore.

²[5]

³*Emeis* in greco.

⁴Nell'IFS, *Internal Family System*, si direbbe al servizio del *Self*.

Così come si possono conoscere i vari mercanti solo vedendoli e distinguendosi da essi, in questo senso *lottandoci*, così i cavalieri possono riconoscersi come tali sono *sottomettendosi* ad influenze di ordine superiore, estrene alla vita ordinaria : è “un atto di obbedienza a questa Presenza. Il bisogno di apertura è quello che chiamiamo *preghiera*” [7].

3.2 L'incontro e la guarigione

*Ritornate a un episodio della vostra infanzia,
con la Coscienza adulta che avete oggi,
e andate a trovare il bambino che siete stati.*

A. Jodorowsky ⁵

Con una sempre maggiore frequentazione delle mie parti interiori, scopro che qualcuna grida più di altre. Fu così che iniziai ad occuparmi di noi, a partire da dove fa più male. Si tratta di un'azione al tempo stesso interiore ed esteriore: tutto quello che viviamo, si manifesta attraverso di noi ed il nostro corpo serve a manifestare tutto quello che siamo. Il lavoro principale consiste nel creare le condizioni per un incontro tra la singola parte ed una coscienza che la osserva, la quale “conosce con esattezza ciò di cui abbiamo bisogno e ce lo dà” [9].

Ciò che guarisce⁶ è la relazione. E' inoltre un lavoro di presa di coscienza, di riportare alla luce parti di noi che altre parti di me vorrebbero nascoste, dato che si occulta ciò che è doloroso.

In casi in cui, di fronte ad uno stimolo esterno, una parte di me reagisce con un'intensità sproporzionata, si sente impotente e tutto questo era prevedibile, so che questo lavoro di incontro necessita di un aiuto esterno. Questi criteri sono stati proposti da Isabelle Padovani, all'interno del quadro dell'*M.A.I., Multiples Aspects Intérieurs* ⁷, un processo derivante dall'incontro di diversi approcci, a servizio dell'unificazione della nostra moltitudine interiore.

Posso imparare a distinguere dove si può lavorare da soli e dove è necessario un aiuto. Questa distinzione può essere il frutto di una più ampia pratica di verifica del proprio spazio interiore ⁸: posso essere in uno stato di apertura empatica nel quale offro la mia qualità di presenza, in uno di onestà in cui esprimo la mia non piena disponibilità, di autoempatia nel quale non so cosa succede dentro di me, di domanda di empatia, oppure in uno stato nel quale scelgo in un certo momento di dire Stop al dialogo.

⁵[8]

⁶Con la parola *guarigione* intendo un processo evolutivo mirato a fornire i mezzi per rendersi la vita più bella.

⁷Multipli aspetti interiori.

⁸Secondo gli insegnamenti di Farrah Baut-Carlier.

Dopo aver guadagnato la fiducia delle parti di noi *guardiane*, si arriva in contatto con la parte di noi ferita, probabilmente di età di pochi anni, ed allora le si può dare tutta l'empatia della quale ha bisogno. Un lavoro molto delicato che presuppone una presenza stabile da parte dell'accompagnatore, insieme ad un particolare *savoir faire*.

Si può anche far ricorso a giochi di ruolo⁹, tenendo presente che possiamo “guarire completamente senza che l'altra persona venga coinvolta” [10].

Solo dopo aver stabilito il contatto si possono eventualmente dare delle informazioni mancanti¹⁰, ad esempio attraverso precise azioni simboliche¹¹.

Si tratta di riunire in noi ciò che si è diviso, non a caso la parola *diabolon* ha il significato di “Colui che divide”: lavorare su di noi e prenderci cura tra di noi sono due cose inseparabili.

3.3 Inibizione e decondizionamento

*Il nostro atteggiamento, la nostra postura interiore ed esteriore,
è al tempo stesso il nostro scopo e la nostra via.*

Jeanne de Salzmann¹²

Il lavoro su di me prende forma ad esempio nel riconoscere quali stimoli suscitano particolari reazioni in quali parti di me. Reazioni che hanno tra l'altro l'effetto di tagliarmi fuori “dall'impressione, così come dalla realtà che rappresenta” [7]. Essendo questa un'associazione automatica, mi sono accorto in modo stupefacente di come molte reazioni a determinati stimoli erano un prodotto del “piccolo io” che veniva chiamato in causa.

Condizione necessaria per osservare queste associazioni era quello di *inibire* la reazione automatica, prendermi il mio tempo. Evitare che un'azione che nasca da un'entità che si percepisce come separata dal resto faccia violenza ad altre parti interiori non prese in considerazione.

Una caratteristica di queste associazioni è anche quella di legare tra di loro alcuni pensieri con certi sentimenti e quindi anche con particolari posture fisiche. E' per questo motivo che cerco di concentrare l'attenzione *contemporaneamente* su queste tre aree: osservare i miei pensieri o giudizi, sentire quali sentimenti son suscitati e percepire tensioni a livello muscolare. Un'eventuale senso di scoraggiamento riguardo questo sforzo può essere alleviato dalla considerazione che non si ha bisogno di essere liberi dal condizionamento per vedere la sua azione su di sé.

⁹A questo proposito si può far riferimento ad Anne Bourrit.

¹⁰“Connect before correct” diceva Marshall Rosenberg.

¹¹In questo caso si può citare Emmanuelle Vidick.

¹²[7]

Man mano che imparo a rilasciare queste tensioni divento consapevole di quanto sono stanco e posso quindi riposarmi. In questo senso “il primo passo è l’abbandono, il ritrovare momenti nei quali ci interessiamo di nuovo alla nostra vita, lasciando riapparire quello che siamo” (Michelle Thomasson).

Anche a questo riguardo tuttavia non posso che parlare di doppio movimento: “ogni tensione rappresenta un movimento che mi allontana dall’unità e porta con sé un bisogno di abbandono, e ogni rilassamento porta con sé un rischio di deviazione e un bisogno di tensione” [7]. I due movimenti verso la manifestazione e verso la sorgente, da cui le due energie di tensione ed abbandono, sono necessari l’uno all’altro: “voglio mantenere una parte della mia attenzione sulla consapevolezza di appartenere a un livello superiore e, sotto quest’influenza, cercare di aprirmi al mondo esterno” [7].

3.4 Miti ed educazione

*E’ iniziato quando un Dio molto eroico, virtuoso, maschio,
ha fatto in mille pezzi una dea cattiva, femmina
e da quella frantumazione
della forza del male da parte della forza del bene
si è sprigionata l’energia che ha creato la terra.*

Walter Wink ¹³

L’educazione ricevuta, in famiglia, a scuola, in società, svolge un ruolo di primaria importanza nell’ottica del condizionamento. Culture basate sulla dominazione hanno usato per secoli i racconti ed una mitologia distruttiva per giustificare l’oppressione. Come afferma Walter Wink: “i miti ci raccontano che il bene nasce quando le forze buone sconfiggono le forze malvagie”.

Su questa scia si è rinforzata anche la tendenza a concentrare l’attenzione sul “capire cosa le autorità pensano di noi” [12], una modalità per fare ciò che l’autorità vuole si faccia.

Essendo un mito fondatore un qualcosa su cui una società si costruisce, attaccando questi miti provo un attacco della società nei miei confronti. Per questo motivo, come suggerito da Alejandro Jodorowsky, preferisco reinterpretare i miti: in questo modo la società può iniziare a cambiare. “Non possiamo distruggere un sistema: bisogna entrare nel suo cuore e pulirlo, e poi mettere la nuova realtà dentro quel sistema” [9].

¹³[11]

3.5 Lavoro su di sé

Fate le cose con meno sforzo possibile.

F.M. Alexander ¹⁴

Posso iniziare ad osservarmi in situazioni quotidiane. A livello fisico posso notare ad esempio un irrigidimento delle spalle o un respiro trattenuto.

Ponendo l'attenzione sull'attività stessa da svolgere, senza far riferimento alle mie idee circa la quantità di sforzo da impiegare, posso avvicinarmi alla quantità di sforzo necessario per quell'attività. In questo modo per una singola attività posso risalire alla strategia corporea più efficace, disinnescando le associazioni abituali della mente che spesso non permettono un pieno soddisfacimento del bisogno soggiacente all'azione.

Oltre la quantità di sforzo, un altro fattore importante nel lavoro di sé è la motivazione alla base dell'azione: come dice Marshall Rosenberg, non mi interessa solamente cosa faccio ma perché lo faccio. In questo senso l'attenzione, più che “verso il raggiungimento finale”, si concentra sui “mezzi attraverso i quali” farò qualsiasi cosa [13].

Anche in questo caso il risultato è agire a partire da uno stato di equilibrio piuttosto che da uno in cui sono presenti tensioni inutili e pressioni nocive per la strutture corporea. Come afferma F.M.Alexander ¹⁵: “un'attenzione costante e leggera vale qualunque quantità di convulso lavoro” [13].

Ad esempio, anche davanti ad un piatto mi posso fermare e chiedermi: “Quali bisogni sto cercando di soddisfare con le strategie di dieta che seguo?” [14].

Il mio lavoro consiste nel fermarmi e tornare frequentemente in uno stato di equilibrato riposo, nel quale, a partire da una postura confortevole e da un respiro libero, posso ritornare in contatto con i sentimenti e quindi i bisogni più forti in me in un certo momento. Posso acquisire un gusto per questo lavoro che mi permette di attuarlo senza essere sbilanciato in attesa dei risultati da acquisire.

3.6 Personaggi e disidentificazione

*Nel mondo condizionato, della separazione,
non siamo stati educati a ricevere od offrire empatia.*

Isabelle Padovani

¹⁴[13]

¹⁵Ideatore della Tecnica di rieducazione respiratoria, poi ridenominata Tecnica Alexander.

La parola *giraffa* ha, in senso figurativo, un altro significato: nella tecnica della registrazione dei suoni, è un dispositivo costituito da un braccio mobile di lunghezza variabile impennato a un sostegno generalmente portato da un carrello, adoperato negli studi cinematografici e televisivi per sostenere e spostare, a guisa di gru, il microfono (o lampade) in posizione utile ma fuori del campo di ripresa.

Nella vita posso tentare questa distanza con i personaggi che formano la mia personalità in un dato momento. La parola *abitudine*¹⁶ ha la stessa radice della parola ‘vestito’, ‘rivestimento’.

Ogni personaggio è legato ad una storia nella quale mi identifico. Posso dirmi ad esempio: “non sono capace; non riesco a fare in altro modo perché sono fatto così” [15]. Un movimento indescrivibile può donarmi quella distanza necessaria per non *credere* alla loro storia, bensì tradurla in connessione al servizio della vita.

In vista di questa traduzione posso imparare a prendere piacere dei miei giudizi, ricordandomi al contempo d’aver la scelta su cosa nutrire all’interno di me: alimentare la storia ed il senso di separazione, oppure misurare l’intensità di ciò che è vissuto da una parte di me.

Ricordiamo che finché un personaggio è affamato di ascolto ed attenzione non ha orecchie per ascoltare gli altri personaggi, è quindi importante non trascurare questa fase di ascolto prima di tentare di mettere in comunicazione diverse parti di noi, ad esempio per prendere una decisione.

Per identificare un personaggio posso notare le circostanze nel quale esso emerge, un suo possibile motto, le sue doti ed i suoi limiti, quali bisogni soddisfa o meno, com’è fisicamente, quali sono le sue opinioni, i suoi gusti, i suoi amici [8]. Lo posso quindi far vivere artisticamente, con un breve testo, un dipinto od un canto. Osservo il modo in cui interviene nella mia realtà e lo riconduco al mio albero genealogico. Lo posso inoltre convocare in circostanze difficile (in cui normalmente è assente), quando so che può attuare strategie per soddisfare un particolare bisogno.

La possibilità che ci è offerta è tentare di fare uno in ciò che si divide in noi: “Il mondo è dualistico. Questa è una realtà imprescindibile per noi, no? La coscienza può essere il terzo polo...” (Franco Battiato, [6]).

Per concludere, vorrei citare un breve racconto di Gabriel Mandel: “Si narra che una delle più grandi donne sufi, Rābi‘a al-‘Adawiyya, vissuta nel IX secolo, fu vista un giorno correre per strada con una fiaccola accesa in una mano e un secchio d’acqua nell’altra. Qualcuno le chiese dove stesse andando e lei rispose: ‘Con la fiaccola voglio bruciare gli alberi del paradiso e con l’acqua voglio spegnere le fiamme dell’inferno, questi due *nulla* che mi tengono lontana dall’unico vedo Dio’ ” [6].

¹⁶A *habit* in inglese.

Capitolo 4

L'energia dinamica dei bisogni

*What I want in my life is compassion,
a flow between myself and others
based on a mutual giving from the heart.¹*

Marshall B. Rosenberg

4.1 L'attenzione ed i bisogni

*So di essere seduto,
so di avere un corpo,
so di avere una Presenza,
so di essere parte della vita.*

Jeanne de Salzmann ²

Un qualcosa su cui ho margine d'azione è lo scegliere su dove porre l'attenzione. Scelgo quindi di ascoltare le varie parti interiori andando alla ricerca di *ciò che è vivo* in esse. Si tratterà dunque, a partire dai sentimenti, di risalire fino a ciò che è davvero importante per una parte di me in un certo momento, entrare in contatto con lo specifico nutrimento richiesto. Si potrebbe trattare ad esempio di libertà di scelta, coerenza, rassicurazione, fiducia, condivisione, comprensione, espressione di sé o divertimento. Il concetto di *bisogno* corrisponde a tutto ciò a cui queste ed altre parole fanno riferimento, la particolare energia che suscitano in noi.

¹Ciò che voglio nella mia vita è compassione, un flusso tra me e gli altri basato su un mutuo donare dal cuore.

²[7]

Ipotesi della CNV è che: “*Tutto* ciò che facciamo è al servizio di qualche bisogno” [16]. Si può sperimentare di come i bisogni siano la falda freatica dell’umanità, note interiori presenti in tutti noi, anche se possono manifestarsi in tempi e modi differenti. Per questa ragione, e come si può accertare con indubbia chiarezza, a livello dei bisogni il conflitto non può esistere.

In CNV, il porre l’attenzione sui sentimenti e bisogni è quello che si dice avere le *orecchie giraffa*, mentre l’attitudine complementare viene raffigurata con delle *orecchie sciacallo*, verso di noi o verso gli altri.

L’energia di un bisogno posso immaginarla e crearla qui, io sono il creatore della mia energia. Comincio col farlo e faccio quello che posso, mi metto all’opera.

4.2 Le aspirazioni della vita

Ascoltare la chiamata è lo stato di preghiera.

Jeanne de Salzmann ³

All’origine dei bisogni ci sono degli slanci vitali, delle aspirazioni a livello della vita stessa. “Esiste un legame che collega l’umanità con un’influenza superiore. [...] L’origine del bisogno che sento non è solo in me. C’è un bisogno cosmico del nuovo essere che potrei divenire.” [7]

Isabelle Padovani ne ha individuati cinque [17]: gustare ciò che sono, esprimere ciò che sono, condividere ed offrire ciò che sono. Gustare l’altro ricevendo il regalo della mia vita nella sua ed infine cocreare, gustare ciò che si crea tra noi.

Fondamentalmente, il primo slancio fondamentale è la vita che ci attraversa e ci anima e che vuol sbocciare ed offrire la sua bellezza, mentre il secondo va naturalmente verso l’altro: la vita in quanto me ha voglia di prendere cura della vita in quanto l’altro.

4.3 Un’evoluzione da 1 a 10

*A giudicare dall’apparenza, il ramo è l’origine del frutto;
ma in realtà, il ramo è venuto all’esistenza in vista del frutto.
Se non ci fossero stati un desiderio e una speranza per il frutto,
come avrebbe potuto il giardiniere piantare la radice dell’albero?
Ecco perchè in realtà dal frutto è nato l’albero.*

Franco Battiato, Gilgamesh

³[7]

Proviamo a descrivere i bisogni all'interno di una dinamica di 10 gradi, in modo da dare il senso di un movimento evolutivo. Si tratta, sia in termini globali che riguardanti singole parti di noi, di morire ad una condizione per nascere ad un'altra.

Il 10 rappresenta la "totalità suddivisa in varie fasi" [18], all'interno del quale si può ricostruire il processo di crescita che va dalla potenzialità irrealizzata fino alla totalità pienamente dispiegata. In generale si avrà un declino dell'energia e della forza a fronte di una maggiore esperienza.

In questo modo posso ricordarmi che "può esservi movimento [nei] punti stagnanti" [19] e domandarmi quali parti di me sono in quale livello di evoluzione.

1. In questo stadio non si ha nessuna esperienza ma un'immensa energia. Sono presenti bisogni di apprendimento, spazio di scelta, fiducia, accettazione ed accoglimento.
2. Il movimento è di accumulazione in uno spazio protetto. I bisogni principali sono di ascolto, connessione, contatto, nutrimento, comprensione.
3. Un seme che germoglia, azione senza esperienza. Ci son bisogni di espressione, emancipazione, creazione, scopo, senso, sfida.
4. Fase di consolidamento. I bisogni son di stabilità, sovranità, sicurezza, protezione, affidabilità, rassicurazione.
5. Tendenza ad esplorare nuovi orizzonti. Spinti da bisogni di comunicazione, compassione, empatia, chiarezza, scoperta.
6. Fioritura di una concezione della vita fondata su altri criteri, come la bellezza. I bisogni son di amore, intimità, bellezza, calore, comunità, allegria, leggerezza.
7. Azione consapevole nel mondo. Bisogno di realizzazione, scelta dei proprio progetti, effettività, condivisione, co-creazione, contribuzione.
8. Momento di perfezione. Bisogni di equanimità, apprezzamento, integrità, coerenza, accordo con i propri valori, onestà.
9. Il frutto maturo sta per cadere dall'albero, crisi di transizione. I bisogni sono di evoluzione, celebrazione del lutto, armonia, pace e comunione spirituale, saggezza.
10. Esperienza senza energia, la crisalide è lacerata e la farfalla sta per nascere. Bisogno di supporto, rigenerazione, ritualizzazione, trascendenza.

Ad ogni livello di evoluzione ma specialmente in quest'ultimo, possiamo avere fiducia che *quando l'allievo è pronto, il maestro appare.*

Si può in un questo senso dire che soddisfare i propri bisogni permette di sperimentare l'energia che si libera, un'evoluzione interiore.

4.4 Centratatura ed interdipendenza

*The heart of a human being is no different
from the soul of heaven and earth.
In your practice always keep in your thoughts
the interaction of heaven and earth, water and fire,
yin and yang.*⁴

Morihei Ueshiba

Un'evoluzione interiore mi porta ad aprirmi oltre me stesso e prendere coscienza della realtà del mondo: l'interdipendenza ⁵.

L'interdipendenza la posso sperimentare anche in situazioni semplici, come all'interno di una classe [20] [21], passando dal campo sociale ed ecologico, fino ad arrivare ad uno al di là del tempo e dello spazio. Ed ancora, esploro diverse forme di vita fino all'indicibile ed impensabile, che possiamo chiamare *Coscienza divina*.

Sperimento che all'interno di me, nell'intrapersonale, i bisogni su cui focalizzo l'attenzione e quelli al momento più nascosti hanno la stessa importanza. Anche nell'interpersonale vale lo stesso principio: i miei bisogni e quelli altrui hanno la stessa importanza. Infine, posso sperimentare questo principio di interdipendenza anche in una dimensione più grande nella quale la nostra vita si iscrive, che possiamo chiamare *Noi, la Vita o la Coscienza*.

Ci si può connettere a questi tre spazi concentrici attraverso una centratatura di noi stessi ⁶, che prende forma attraverso una coordinazione interiore, in particolare tra corpo, emozioni e pensieri.

Posso sviluppare questo punto di connessione e sviluppare la capacità di raggiungerlo anche nel mezzo del movimento della vita.

Nello spazio interiore nel quale sono centrato, gusto sensazioni di calma, fiducia, connessione, coraggio, coscienza, compassione, chiarezza, curiosità, creatività e coerenza. Ed ancora pazienza, pace, potere, perseveranza e presenza. Gratitudine e gioia.

⁴Il cuore di un essere umano non è differente dallo spirito del cielo e della terra. Nella tua pratica tieni sempre a mente l'interazione tra cielo e terra, acqua e fuoco, yin e yang.

⁵Pascale Molho pone particolare enfasi su questo punto.

⁶Seguendo gli insegnamenti di Saleem Ebrahim.

4.5 Tre croci

*Dare parola al corpo
e corpo alle parole.*

Vilma Costetti & Pascale Molho

Mi posso prendere il diritto di essere umano.

In quest'ottica, in accordo con Isabelle Padovani [17], vediamo come si articolano le tre diverse tensioni che caratterizzano pienamente l'essere umano.

4.5.1 Aspirazioni illimitate e mezzi limitati

*Mi sembra di viaggiare
in zone rarefatte del pensiero,
dove si affina la mia disposizione a vivere
che si inebria di stili e discipline.*

Franco Battiato, Stage door

La prima croce è una tensione tra le mie aspirazioni illimitate e i mezzi limitati a mia disposizione.

Per quanto grandi saranno i miei sforzi, arriverò ad un punto in cui ciò che ci attendo non arriverà ⁷: a questo livello può essere importante sperimentare che avrò in ogni caso il nutrimento di cui ho bisogno, anche se non nelle forme in cui lo attendo. Nei Vangeli è scritto: “Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio” (Vangelo secondo Matteo, 4,4).

4.5.2 Cura di se stessi e dell'altro

*Non date mai ascolto a quello che l'altro pensa di voi.
Vivrete più a lungo!*

Marshall Rosenberg ⁸

La seconda croce è una tensione al livello del prendere cura. Su di un asse ci sono i miei bisogni, sull'altro asse ci sono i bisogni dell'altro.

⁷Nanna Michael esprime questo concetto con l'espressione: “Prepare toi à l'échec” (preparati allo scacco).

⁸[22]

E' questo l'ambito dell'amore in azione, del prendere cura. Possiamo citare qui la figura dei Vangeli di Maria di Magdala: “[...] piangendo, cominciò a rigargli di lacrime i piedi; e li asciugava con i suoi capelli; e gli baciava e ribaciava i piedi e li ungeva con l'olio.” (Vangelo secondo Luca, 7,38).

E' questa la croce del: “Non avrai altro Dio all'infuori di me”, ovvero di un'assenza di sottomissione tra persone, in quanto mi sottometto solamente a ciò che è all'origine delle manifestazioni multiple.

4.5.3 Integrità ed appartenenza

Il nostro scambio comune è più necessario del pane quotidiano [...] arriva un momento in cui lo scambio si fa indispensabile, in cui abbiamo bisogno di nutrirci l'un l'altro coi frutti dei rispettivi sforzi.

Jeanne de Salzmann ⁹

La terza croce è tra l'integrità di ciò che sono ed il mio senso di appartenenza ad un gruppo od una comunità.

La relazione che ho con altre persone deriva direttamente dalla visione che ho di me, con ciò che credo di essere. In particolare, questa tensione mi sollecita in quanto essere che dovrà morire, almeno in questa manifestazione attuale.

Posso imparare a distaccarmi dalle cose, cioè lasciarle essere se stesse, distinguendo la strategia dal bisogno stesso; lascio andare.

Nella tradizione Cristiana, il principio Giovanni Battista rappresenta colui che lava all'oblio, permette di dimenticare ciò che credevamo essere, per farci ricordare¹⁰ l'origine delle nostre aspirazioni, l'essere *Figli di Dio*. “E' nostra responsabilità battezzare noi stessi, ogni giorno” [9].

Parti di noi hanno delle convinzioni, delle credenze, che ci fanno dire: “io sono fatto così”. Una caratteristica di queste convinzioni è che creano impedimenti e sofferenze, non concettualizzando il mondo in maniera utile. Posso aprire la mia personalità e far parlare tutto attraverso di me: “ti lascio entrare in me e ti esprimo” [23]. Posso agire come uno specchio, neutro.

Nel prossimo capitolo, vedremo qualcosa sul come essere umani, *Figli dell'Uomo*: come vivere nella dualità con la consapevolezza che siamo uno.

⁹[7]

¹⁰*Remembering* in inglese, diventare nuovamente membri.

Capitolo 5

Un movimento pneumatico

*Be, and it shall be.*¹

Anonimo

Ad ogni istante, posso pormi tre domande: com'è la realtà? Cosa voglio? Cosa faccio? In effetti, l'unica paura è non mettere abbastanza velocemente le orecchie giraffa.

Ancora seguendo gli insegnamenti di Isabelle Padovani [17], ricordiamo che l'espressione latina *spiritus*, spirito, deriva dal greco *pneuma*, respiro. Il movimento *pneumatico* della vita può essere visto come un respiro tra due dimensioni delle realtà diverse ma complementari.

5.1 Ego et Pater unum sumus

Il Padre crea il Figlio, il Figlio ritorna al Padre.

La forza che scende è quella che desidera ritornare, risalire [...]

La forza neutralizzante è il desiderio che li unisce, li connette [...]

Dove si riuniscono le tre forze, lì è Dio.

Jeanne de Salzmänn²

Possiamo pensare il movimento tra reazione istantanea e sua presa coscienza come un continuo respiro tra due dimensioni diverse dell'esistenza.

Si può distinguere ciò che è percepito, che ha un inizio ed una fine, da ciò che percepisce, che non ha né inizio né fine. Per comodità possiamo chiamare il primo *Figlio* o, come

¹Sii, e così sarà.

²[7]

proposto da Isabelle Padovani, *Enfant-Moi* ed il secondo *Padre* o *Regno dei Cieli*, per legarci alla tradizione Cristiana. ³

Si potrebbe anche parlare di Madre al posto di Padre, tuttavia preferisco riferirmi al *mito cristiano* e quindi alla sua terminologia: questo sia in vista di un prendermi cura del rapporto con una tradizione che ha fortemente influenzato la cultura nella quale sono cresciuto, sia per la riconoscenza nei confronti della precisione degli insegnamenti di Gesù.

La differenza tra i due stati di coscienza si può cogliere con un movimento indescrivibile di questa. Riguardo la sua veridicità, seguiremo la massima di Buddha, considerando vero ciò che è utile. Ci sono vari livelli di realizzazione di questo movimento. Volendo costruire un legame con il buddhismo Theravada, potremmo dire che il primo livello è scoprire la presenza del Padre, il secondo livello è vivere un continuo movimento tra Padre e Figlio, mentre nel terzo non ho più preferenze tra i due.

Ciò che è stabile è che non posso più credere a lungo alla separazione e fondare la mie azioni e la mia vita sulla separazione.

5.2 La via della tenerezza

*Ho delimitato la ricerca alla sola zona del sentimento,
sperimentando che il punto che colpisco con una nota all'interno,
risuona esattamente nello stesso punto all'esterno di chi ascolta.*

Franco Battiato, Gilgamesh

Quanta resistenza pongo alle emozioni che mi attraversano?

Un'attitudine benevola si può manifestare in primo luogo nel momento in cui è presente uno *scarto* tra ciò che mi attendo e ciò che è. Mi posso domandare: qual è la qualità di relazione con me stesso, quando faccio qualcosa che mi allontana dalle mie aspirazioni? Come nella parabola del figliol prodigo, il figlio si allontana ed al ritorno scopre di essere ancora amato, come sempre. Il giorno del giudizio posso pensarlo come l'ultimo giorno nel quale ho un giudizio senza che cerco di tradurlo.

Un'attitudine di tenero ascolto permette anche la nascita di una nuova disciplina e capacità di scelta.

Vivo intensamente ma mi lasco attraversare da slanci più grandi di me. C'è una forza vitale che mi anima e mi spinge alla relazione, alla *comunione*. La relazione tra le creature e tra le creature ed il Creatore sono, anche qui, due cose inseparabili: "che vi

³La doppia spirale simboleggia questa duplice *spirazione*, espirazione ed aspirazione universale. Un duplice cammino di uscita nel manifestato e rientro nel non manifestato: evoluzione ed involuzione, condensazione e dissipazione, coagulazione e soluzione [24].

amate gli uni gli altri, come io vi ho amati” (Vangelo secondo Giovanni, 15,12). Marshall Rosenberg esprime questo modo di donare se stessi con la massima: “non fare nulla che non sia un gioco” [12]. La CNV è uno strumento, una zattera, che mi può aiutare a superare il mio retaggio culturale per arrivare in questo luogo sacro di cui parlano le diverse tradizioni.

5.3 Un “imbroglio sacro”

Dio, abbi pietà.

Ciò che posso fare è *vegliare*; tutto ciò che è visto è salvato.

I seguenti versi di Jalāl al-Dīn Rūmī parlano di questa necessità di vegliare sulla soglia dove si toccano due mondi:

*“The breeze at dawn has secrets to tell you.
Don’t go back to sleep.
You must ask for what you really want.
Don’t go back to sleep.
People are going back and forth across the doorsill
where the two worlds touch.
The door is round and open.
Don’t go back to sleep.”*⁴

La lucidità, la vigilanza, è il mio obiettivo. “Tutto quello che conta è che la mente sia libera, priva di barriere e di condizionamenti” [7]. In questo senso quello che cerco è un non-fare, una non-azione⁵.

Quando una creatura dimentica di avere in sé il principio creatore, allora può rivolgersi a lui esternalizzandolo: il figlio può pregare il Padre. Posso chiedere aiuto per raggiungere ciò che è al mio interno.

Nei momenti di oblio⁶, il farsi piccoli permettere di essere tenuti tra le braccia più facilmente. Citando Alejandro Jodorowsky, potremmo dire che “*se c’è imbroglio, è imbroglio sacro*”. “La fede non consiste in nient’altro che chiedere aiuto ed essere sicuri che saremo soccorsi” [9].

Imparando a non identificarmi all’interno, posso imparare a recitare un ruolo all’esterno. Il ruolo mi aiuta a riconoscere più chiaramente i miei limiti e quindi a vivere

⁴La brezza dell’alba ha segreti da raccontarti. Non tornare a dormire. Ti devi chiedere cosa vuoi realmente. Non tornare a dormire. Le persone vanno avanti ed indietro sulla soglia dove i due mondi si toccano. La porta è tonda ed aperta. Non tornare a dormire.

⁵*Wu wei*, letteralmente azione-senza-azione.

⁶Anche momenti di oblio possono far parte della volontà del Padre, sul quale, in quanto figlio, non ho potere.

profondamente la croce tra aspirazioni e limitazioni. All'interno di questa cornice posso essere ciò che sono: "in questo modo la mia vita esterna diventa come un rito, un servizio, per quella interna" [7].

5.4 Un Si vivente

*L'unica fonte di felicità è la realtà dell'essere,
senza aspettative di profitto o ricompensa,
semplicemente la rivelazione di ciò che è. Amo ciò che è.*

Jeanne de Salzmann ⁷

Ciò che è, è. Ciò che posso fare è cambiare relazione a ciò che è, vivere un principio relazionale con tutto ciò che mi compone, comprese le parti di me che dicono No.

Essere *'uno con'* *ciò che è*, fino a trasformarmi in un *Si* vivente. Sperimento inoltre una grande distensione, non voglio nient'altro da ciò che è. Se voglio essere libero, mi libero dalla mia negazione della realtà.

In pace con le mie ombre del quotidiano, mi è possibile vivere un evento apparentemente sfavorevole in un'opportunità di evoluzione nel cammino della mia vita.

Dire *Si* a *ciò che è* riguarda prima di tutto il cuore. "Alla fin fine non cerco che questo: vivere nell'amore, dell'amore, per l'amore. E' possibile, è la Via, è il Cammino" [2].

5.5 Intimità sacra e compassione

*Dans la Lîlâ des mondes infinis,
je tisse des liens entre les fils de moi-même,
pour la seule joie de me reconnaître
dans le regard de ceux qui s'aiment.*⁸

Yvan Amar

Posso sviluppare un senso di intimità e di familiarità con i diversi esseri che incontro sul mio cammino, cominciando ad esempio dai passanti lungo la strada.

Le relazioni con gli altri sono uno specchio della mia relazione con la realtà: il senso di affinità o repulsione nei confronti di alcune persone corrisponde alle stesse attitudini che

⁷[7]

⁸Nella danza dei mondi infiniti, tesso i legami tra i fili di me stesso, per la sola gioia di riconoscermi negli sguardi di chi si ama.

parti al mio interno hanno nei confronti di altre parti di me.

In un momento di massima intimità emerge la mia fragilità. Sono fragile ed il mondo è abbondante.

Un modo per rendere sperimentabile quest'abbondanza è chiedere, esprimere una domanda chiara, fattibile, positiva e negoziabile: "Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto." (Vangelo secondo Luca, 11,9)

Si può anche avere uno sguardo a posteriori e rivedere eventi considerati inizialmente sfavorevoli sotto un'altra luce. Si narra che "una volta, un uomo chiese a Dio: un fiore e una farfalla. Ma Dio gli diede un cactus e una larva." [25].

Percepire la fragilità spinge a prendere cura, ad avere compassione. Il coltivare la compassione alimenta la coscienza. Maggiore coscienza produce a sua volta maggiore fragilità. Il progetto evolutivo della coscienza è relazionale: una creazione di coscienza nell'universo è strettamente legata alla nascita di un senso di fragilità e di uno slancio di compassione.

In ogni occasione faccio del mio meglio, con la luce che ho. Riconoscere questa realtà è una condizione affinché il mio cuore dica: *Grazie*.

Capitolo 6

Celebrazione e gratitudine

Înna Állâh jamâl, îuhibbu âlJamâl.
Certo, Dio è bello ed ama la bellezza.

Mi posso prendere il tempo di gustare ed autorizzarmi a fare le fusa [17]. Come un gatto, posso far sapere in tempo reale quanto un'azione di qualcuno è da me apprezzata, in cosa e quanto mi ha fatto piacere.

Ora so che ogni parola di una persona è un regalo e nel momento in cui apprezzo egualmente sia una critica che un grazie, ho l'indicazione che le mie azioni provengono da quella che Marshall Rosenberg chiama *Energia Divina* [12].

Lo slancio profondo di donarci gli uni agli altri, arricchendoci la vita reciprocamente, può essere visto anche come un bisogno di agire a partire da questa *Energia Divina* presente in noi. L'espressione della gratitudine è una forma per rendermi consapevole del nostro potere di arricchirci la vita gli uni con gli altri e di nutrire questo slancio di contribuzione.

Posso prendere e posso dare, “è come un gioco” [23]. Mi immagino la mia nascita e misuro l'intensità dei bisogni soddisfatti in quel momento in particolare nelle persone a me più vicine. Provo gratitudine per loro, per me, per la vita.

6.1 Immaginazione creativa

*Il miracoloso è l'entrata in azione di una forza cosciente
che sa perché e come l'azione viene eseguita.*

Jeanne de Salzman¹

¹[7]

Usando la creatività mi accorgo che è la qualità della forza che entra nell'azione a condizionarla ed a renderla creativa o automatica. Un'azione creativa ha il potere di cambiarmi: trovo il ritmo giusto e mi sottometto ad esso. Con l'immaginazione creativa creo scenari la cui coerenza e vivacità si imprimono dentro di me con la forza di un ricordo vissuto.

Mi posso reinventare quindi il mio sistema familiare interiore, sacralizzandolo. Posso cominciare dall'albero genealogico ² [8]: tutto quello che do all'albero genealogico lo do a me stesso. Ad esempio, aggiungo nella vita di un parente un aneddoto particolarmente significativo per la sua evoluzione, un qualcosa di cui aveva bisogno. Immagino inoltre che ogni membro della famiglia, fino ai bisnonni, raggiunge il suo scopo nella vita, dandogli le energie che gli sono mancate.

In questo modo esprimo le qualità latenti dell'albero genealogico, realizzando il suo destino così come riesco ad immaginarlo. Questo altare simbolico costruito per la propria famiglia è un "luogo delimitato a partire dal quale è possibile sacralizzare il mondo intero" [8].

6.2 Bellezza

*Nutri te stesso godendo le bellezze del mondo
e utilizza l'energia che ricavi
per portare nutrimento là dove occorre.*

Marshall Rosenberg ³

Ritornando al concetto di doppio movimento, notiamo che la pratica dell'attenzione consiste nello spiritualizzare la materia, concentrando la nostra coscienza su azioni corporee. La materializzazione dello spirito avviene grazie ad un processo intenzionale, nel quale immagino attivamente una realtà futura per consentirle di manifestarsi nella mia vita [8]. Il movimento evolutivo viene complementarizzato da quello creatore.

Posso perciò crearmi dentro di me il territorio che amo. Immagino il mio sito ideale, la terra che mi appartiene. Osservo come sorge la mia casa, i materiali che la compongono, la sua forma. Ci giro intorno e ci entro dentro, creando bagni, cucina, letti, ciotole, cucchiaini...[23] Immagino gli oggetti che la abitano, passando quindi alle attività che vorrei svolgere lì dentro ed a coloro con i quali vorrò passare il tempo. Penso a come sarò vestito in quella casa, quale sarà il cibo ideale. Immagino inoltre diverse stanze, non ho limiti.

²Si può applicare questo processo di esaltazione anche a partire dai miei personaggi interiori (par. 3.6), a volte legati proprio all'albero genealogico.

³[26]

Ora mi immagino morto. Penso al mio elogio funebre, celebro il lutto che è il riflesso e la misura della bellezza che vivo. Come mi piacerebbe rinascere? Quale sarebbe il mio io ideale?

Mi posso immaginare le più grandi bellezze e crearle qui ed ora. Mi immagino di avere talento e cantare con una voce senza suono. Suono appassionatamente una musica di immensa spiritualità, per tutto il giorno. Oppure mi immagino una tela ed io con un pennello fare un meraviglioso quadro, usando la musica precedente come guida.

Per l'inconscio è come se si fosse realizzato davvero. Mi immagino di scolpire una statua e girarci intorno, oppure di creare un vestito. Procedo per diminuzione, crescita, divisione, moltiplicazione e mescolanza. Chiudo gli occhi e ringrazio i limiti della mia immaginazione, a partire da quelli spaziali e temporali.

Inspiro ed espiro: elargisco una benedizione. Mi trasformo nel nulla per poi riaffiorare alla vita e alla luce. Riconosco la bellezza attraverso ciò che la determina, cioè la vita che passa in quello che si presenta.

Per un momento, mi interessa solamente il fatto di sentirmi vivente. *Qui, ora, Io sono.*

*Che tu sia respiro del vento, riflesso degli astri notturni,
ombra della mia assenza, mare calmo o scintilla divina,
apri i miei occhi, e ovunque tu sia diretta
portami con te verso un destino di irresistibile bellezza
che guidi le infinite possibilità del mio spirito
verso la compassione perenne.*

*Percorrerò ancora molti sentieri
aprendo varchi al di là del tempo.
E nel miracolo di un momento estatico,
mentre la gratitudine della vita si riapproprierà del suo mistero,
nel mite bagliore di un raggio di Sole
avrò smarrito per sempre la via del ritorno.*

Karma Nur May ⁴

⁴[27]

Bibliografia

- [1] Georges Ohsawa. *La Filosofia della Medicina d'Estremo Oriente. Il Libro del Giudizio Supremo*. Edizione La Pica, 2009.
- [2] Arnaud Desjardins. *La Via del Cuore*. Ubaldini Editore, 1987.
- [3] Françoise Keller. *Pratiquer la Communication NonViolente*. InterEditions, 2011.
- [4] Marshall B. Rosenberg. *Le parole sono finestre, oppure muri*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 1998.
- [5] Jalāl al Dīn Rūmī. *Mathnawī. Il poema del misticismo universale*. Edizione italiana a cura di Gabriele Mandel Khān. Bompiani, 2006.
- [6] Franco Battiato. *Il silenzio e l'ascolto. Conversazioni con Panikkar, Jodorowsky, Mandel e Rocchi*. A cura di Giuseppe Pollicelli. Edizione Castelvechi, 2014.
- [7] Jeanne de Salzmann. *La realtà dell'essere. La Quarta via di Gurdjieff*. Astrolabio, 2011.
- [8] Alejandro Jodorowsky and Marianne Costa. *Metagenealogia*. Feltrinelli Editore, 2012.
- [9] Alejandro Jodorowsky. *I Vangeli per guarire*. Feltrinelli Editore, 1996.
- [10] Marshall B. Rosenberg. *Superare il dolore tra noi. La guarigione spirituale e la riconciliazione senza compromessi*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2003.
- [11] Marshall B. Rosenberg. *Il cuore del cambiamento sociale*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2003.
- [12] Marshall B. Rosenberg. *Spiritualità pratica. Una spiritualità che inizia da te*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2004.
- [13] John Gray. *Guida alla tecnica Alexander*. Edizioni Mediterranee, 1994.
- [14] Sylvia Haskvitz. *Mangiare per scelta, non per abitudine*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2005.

-
- [15] Moshe Feldenkrais. *Le basi del Metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*. Astrolabio, 1981.
- [16] Marshall B. Rosenberg. *Parlare pace. Quello che dici può cambiare il tuo mondo*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2005.
- [17] Isabelle Padovani. Communication, <https://www.youtube.com/c/isabellepadovani>. 2013-2015.
- [18] Alejandro Jodorowsky and Marianne Costa. *La Via dei Tarocchi*. Feltrinelli Editore, 2004.
- [19] Eugene T. Gendlin. *Focusing. Interrogare il corpo per cambiare la psiche*. Astrolabio, 1978.
- [20] Marshall B. Rosenberg. *Vers une éducation au service de la vie*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2003.
- [21] Marshall B. Rosenberg. *Educazione reciproca*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 1972.
- [22] Marshall B. Rosenberg. *Comunicazione & Potere*. Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2010.
- [23] Alejandro Jodorowsky. *Psicomagia. Una terapia panica*. Feltrinelli Editore, 1997.
- [24] René Guénon. *La Grande Triade*. Adelphi Edizioni, 1946.
- [25] Alejandro Jodorowsky. *Cabaret mistico*. Feltrinelli Editore, 2006.
- [26] Marshall B. Rosenberg. *Preferisci avere ragione o essere felice?* Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2005.
- [27] Franco Battiato. *Attraversando il Bardo. Sguardi sull'aldilà*. Bompiani, 2014.