

UNIVERSITÀ TELEMATICA E-CAMPUS
Facoltà di Psicologia
Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

**ESPERIENZE DELLE VETTE E STATI AMPLIFICATI
DI COSCIENZA: DIALOGHI E CONFRONTO
TRA NEUROSCIENZE E PSICOSINTESI**

Relatore: prof. Andrea De Giorgio

Tesi di Laurea di
Elena Savino
Matricola numero 004035981

Anno Accademico 2018/2019

ALLEGATO "B"

AUTORIZZAZIONE ALLA CONSULTAZIONE DELLA TESI DI LAUREA

Il/la sottoscritta ELENA (nome) SAVINO (cognome)
N° di matricola 004035981 nata a TRIESTE il 25-10-1971
autore della tesi dal titolo ESPERIENZE DELLE VETTE E STATI
AMPLIFICATI DI COSCIENZA: DIALOGHI E CONFRONTO TRA
NEUROSCIENZE E PSICOSINTESI

AUTORIZZA

NON AUTORIZZA

la consultazione della tesi stessa, fatto divieto di riprodurre, parzialmente o integralmente, il contenuto.

Dichiara inoltre di:

AUTORIZZARE

NON AUTORIZZARE

per quanto necessita l'università telematica e-Campus, ai sensi della legge n. 196/2003, al trattamento, comunicazione, diffusione e pubblicazione in Italia e all'estero dei propri dati personali per le finalità ed entro i limiti illustrati dalla legge.

Data 18.01.2020

Firma Elena Savino

A Cinzia, Sorella e Compagna di Viaggi...

INDICE

Introduzione	4
Capitolo I: CONOSCI	8
1. Coscienza	8
2. Stati Amplificati di Coscienza	13
Capitolo II: POSSIEDI E TRASFORMA	19
1. Esperienze delle Vette	19
2. Le Vie al Sé	24
Conclusioni	29
Bibliografia	31
Appendice	33
I. Le interviste complete	33
Ringraziamenti	85

INTRODUZIONE

“Qualcosa cambia quando mi guardo allo specchio e vedo me stessa.

Ma c'è qualcosa che invece rimane.”

- Libera Serena Ziviani -

Un'antica storia sufi, ripresa poi da Gurdjieff agli inizi del XX secolo, parla della carrozza come metafora dell'essere umano: i cavalli rappresentano le emozioni e gli istinti, la carrozza il corpo fisico, il cocchiere l'intelletto e dentro la carrozza c'è il Padrone che tante volte ha attraversato questo mondo e sa dove vuole andare; spesso però il cocchiere è ubriaco, va per strade impervie, non riesce a controllare i cavalli, rompe la carrozza, e il Padrone sta all'interno, cerca di farsi sentire ma la sua voce meditativa e silenziosa vibra a una frequenza diversa rispetto a quella del cocchiere ubriaco, o meglio dei vari cocchieri che si alternano uno dopo l'altro alla guida. Ma chi è questo Padrone? Come dice l'autrice (giovane donna affetta da sindrome di Down) della poesia sopra citata... “[...] *qualcosa cambia, ma c'è qualcosa che invece rimane*”... Che cosa rimane? Cosa in noi rimane permanente? La risposta a questa domanda, indagata da millenni da filosofi, scienziati e mistici, risiede in un termine che è al centro di questa tesi e che evoca riflessioni e ulteriori domande: Coscienza. Una delle correnti psicologiche che si è occupata di questa questione, e che analizziamo nello specifico in questa tesi, è la Psicosintesi, fondata all'inizio del '900 da Roberto Assagioli (1888-1974), medico e psichiatra veneziano, definito in un film uscito recentemente “Lo scienziato dello spirito” (Pacileo e Maraghini, 2017). Assagioli è stato un pioniere in campo psicologico, primo psichiatra italiano a laurearsi in psicoanalisi, ha affrontato, precorrendo i tempi, temi come la psicosomatica, la nuova educazione, la psico-quantistica. Essendosi al tempo stesso formato a livello scientifico e interessato fin da giovanissimo a temi esoterici e filosofie orientali, il suo grande contributo è stato quello di porre le fondamenta per un “ponte tra psicologia e spiritualità” (Lombard, 2017), un ponte tra oriente ed occidente, tra fare ed essere e, se vogliamo, tra Scienza e Coscienza. In Psicosintesi, su indicazione dello stesso Assagioli, si preferisce utilizzare il termine “transpersonale” anziché “spirituale”, ad indicare tutto ciò che va oltre il personale, l'individuale, la personalità e che risulta essere meno collegato a una terminologia religiosa o dogmatica. La Psicosintesi infatti si pone come un modello del mondo e un sistema teorico-pragmatico aconfessionale fruibile da ogni essere umano al di là della propria visione del mondo. Il concetto di Coscienza, come vedremo in seguito è strettamente connesso, in campo psicosintetico, con questa “sfera transpersonale”. Una delle raccomandazioni di Assagioli è stata quella di mantenere la Psicosintesi un sistema vivo, aperto ai cambiamenti, inclusivo. In un suo

articolo recente, “La Psicossintesi vista alla luce delle neuroscienze”, Piero Ferrucci, psicoterapeuta psicossintetista e allievo diretto di Assagioli, “[...] sottolinea alcuni temi base che la Psicossintesi e le Neuroscienze hanno in comune” (Ferrucci, 2012). Tra questi temi inserisce anche quello delle Esperienze Transpersonali, definite anche “Peak Experiences” (Maslow, 1964), “Esperienze delle Vette” (Ferrucci, 1989), “Esperienze mistiche” (Griffiths, 2008; Hruby e Roberts, 1994), “Stati di coscienza modificata” (Fabbro, 2010). Su questo tema in particolare si concentra questa tesi, portando il punto di vista accademico sull’argomento attraverso l’analisi di articoli scientifici e pubblicazioni cartacee inerenti e attraverso l’analisi critica di articoli e libri concentrati specificamente sul punto di vista della Psicossintesi. Uno dei focus di questo breve lavoro è mettere a confronto Psicossintesi e Neuroscienze su questa questione e sottolineare possibili sintesi e possibili collaborazioni tra questi due mondi, solo illusoriamente separati. L’obiettivo principale che ci ha spinto a lavorare su questo tema è l’idea portata avanti dalla Psicossintesi (e in particolare da Piero Ferrucci nel suo libro “Esperienze delle Vette”) che queste esperienze possano avere delle implicazioni nella vita quotidiana, che siano meno distanti e rare di ciò che ci si aspetta, e che possano essere utilizzate come chiave per avere una maggiore comprensione del proprio Essere e come strumento per una Evoluzione di Coscienza a livello personale, interpersonale e transpersonale. Abbiamo preferito utilizzare nel titolo il termine stati “amplificati” di Coscienza invece che il termine di uso più comune stati “alterati”, per cercare di portare attenzione all’aspetto evolutivo del termine. È vero, come vedremo, che questo tipo di esperienze possono essere sperimentate anche attraverso l’utilizzo di sostanze psicoattive come la Psilocibina (Griffiths et al., 2008; Barret et al., 2015; Barret et al., 2017); tuttavia esistono modi diversi e meno casuali, determinati da un costante lavoro su di sé (anche ad esempio attraverso alcune tecniche specifiche della Psicossintesi) di entrare in contatto con stati non ordinari di coscienza che possono portare ad una maggiore presenza, ad una maggiore conoscenza di sé, ad una maggior capacità, come ha detto una delle persone intervistate (Intervistato n. 60, Appendice), “[...] di trasformare i pensieri e le idee in azioni”.

L’obiettivo di questa tesi non è quello di fornire risposte esaurienti sull’argomento, anche perché parlare in modo esaustivo della questione richiederebbe la capacità di concentrare l’Universo in poche pagine, ma quello di far sorgere nuove domande. A nostro avviso farsi delle domande è vitale, lo riteniamo il fuoco alchemico della ricerca interiore. Una delle domande che ci hanno mossi all’interno di questo spazio di ricerca è stata: *Parlare di Coscienza crea Coscienza?*

Per questo motivo abbiamo integrato la tesi con una breve ma ricca ricerca qualitativa ponendo a 60 persone (30 donne e 30 uomini), tra cui anche un Neuroscienziato e tre esperti di Psicossintesi, quattro domande sull’argomento. Le domande scelte sono state: 1. *Come definiresti la Coscienza?*

2. Cosa è secondo te uno stato amplificato di Coscienza? 3. Hai mai sperimentato uno stato di Coscienza non ordinario? Descrivi la tua esperienza. 4. Come potrebbe cambiare la tua quotidianità se potessi avere una maggiore capacità di modulare lo stato di Coscienza? Le domande sono state in alcuni casi inviate via mail o messaggistica, in altri casi invece, quando possibile, sono state registrate attraverso una conversazione telefonica. La maggior parte delle interviste è riportata in forma anonima indicando solo l'iniziale del nome e il sesso, fatta eccezione per sette casi in cui viene riportato il nome e cognome degli intervistati, esperti in materia, o che semplicemente hanno richiesto di uscire dall'anonimato. A sorpresa queste interviste, che erano state pensate inizialmente come una breve indagine accessoria alla tesi, sono diventate mano a mano che ricevevamo le risposte, il cuore della tesi. Uno degli strumenti utilizzati nella pratica psicosintetica è proprio l'intervista, e quindi è stata qui utilizzata con il duplice vantaggio da una parte di stimolare nell'intervistato nuove idee, riflessioni, intuizioni e dall'altra di creare con l'intervistatore una relazione creativa che potesse portare cambiamenti in entrambi i soggetti. Uno dei primi immediati risultati che abbiamo potuto osservare è la gratitudine che le persone hanno manifestato quando hanno ricevuto le domande. "Queste domande mi hanno fatto pensare", ha detto qualcuno. "Domande impegnative", ha detto qualcun altro. Qualcuno non ha risposto. Altri si sono così appassionati a queste domande che le hanno inoltrate ad altre persone. Qualcuno ci ha comunicato di averne tratto beneficio. Qualcuno è arrivato alla conclusione che porsi domande sulla Coscienza crea maggiore Coscienza. "Rispondere a queste domande mi ha portato non perfettamente a uno stato amplificato, ma mi ha avvicinato a questo stato." (Intervistato n. 30, Appendice) Queste interviste non sono state utilizzate in questa sede per un'analisi statistica, ma sono diventate l'anima di questa tesi, tanto che i capitoli in cui è suddivisa seguono proprio la traccia di queste quattro domande. Alcune risposte verranno integrate nel corpo centrale della tesi, ma leggere queste interviste ha consolidato in noi l'esperienza e la comprensione che gli esseri umani sono una risorsa inesauribile di saggezza e di idee e che ogni essere umano è un universo meraviglioso. Per questo motivo, in accordo con il relatore, abbiamo inserito a fine tesi un'appendice in cui sono riportate tutte le interviste (sia quelle complete, che quelle, rare, incomplete) per dare un'idea a chi legge di quanta Bellezza C'É. Consideriamo inoltre queste parole preziose un patrimonio culturale notevole che potrebbe costituire materiale utile per ulteriori teorizzazioni e ricerche su diversi temi richiamati dagli intervistati.

I due capitoli che costituiscono il corpo centrale di questa tesi contengono la frase che meglio sintetizza il processo psicosintetico nel suo divenire: CONOSCI, POSSIEDI, TRASFORMA [te stesso]. Abbiamo cercato di seguire questa traccia nella presentazione degli argomenti via via affrontati.

Ogni lettura può essere vista come un viaggio verso una terra nuova, verso nuove possibilità, quindi auguriamo a chi sta leggendo buona lettura, buon viaggio e la possibilità di poter vivere questo viaggio *“Presenti nell’Attimo, consapevoli del Ciclo, in armonia con l’Eterno”* (Roberto Assagioli).

CAPITOLO I

“CONOSCI”

1. Coscienza

*“Più radioso del Sole
Più puro della neve
Più sottile dell'etere è il Sé
Lo Spirito entro di noi.
Noi siamo il Sé
Quel Sé siamo noi.”*

Maestro Tibetano

La prima domanda posta alle persone intervistate è stata quella relativa alla definizione del termine Coscienza. Lo scopo di porre proprio questa domanda per prima è stato quello di definire il contesto in cui ci stiamo muovendo. Ognuno di noi infatti ha un suo modello del mondo, ha una sua visione soggettiva delle cose, che influenza profondamente il proprio vivere in relazione con se stesso, con gli altri, con il mondo. Alcuni giorni fa abbiamo avuto la possibilità e l'onore di intervistare il Professor Franco Fabbro, neurologo e Professore ordinario di psicologia clinica presso l'Università di Udine, autore di innumerevoli articoli scientifici e libri su neuroscienze, spiritualità e meditazione (Appendice, intervista n.58). Iniziamo questo primo capitolo proprio con la sua risposta alla domanda relativa a questa prima domanda: *“Il termine Coscienza viene spesso utilizzato come sinonimo di Psiche o di Mente. Quindi questa domanda si trasforma in “cosa è la Psiche?” Ci sono tanti livelli/domini nel mondo, la Psiche ha a che fare con un livello che non è materiale, quindi non ha a che vedere con energie o masse, pur avendo bisogno della materia per potersi manifestare. Il dominio a cui appartiene la Psiche è quello dell'informazione. Negli animali ad esempio la psiche dà luogo ad una scena che gli animali proiettano al di fuori di loro. Le scene che gli animali si rappresentano corrispondono a ciò che essi sentono. Quindi qualcosa di interiore viene proiettato all'esterno. Lo scopo di questo è regolare il comportamento per vivere meglio. Quando parliamo di Coscienza umana ci riferiamo spesso all'Autocoscienza, questa ha molti livelli ed è collegata all'attività del cervello, rappresenta una parte dell'attività psichica ed è connessa anche alla capacità di immaginare il tempo, quindi permette agli esseri umani di immaginare scenari del mondo e di sé stessi. L'autocoscienza può essere quindi definita una scena in cui l'individuo guarda la sua scena e se stesso. Si manifesta soprattutto nei momenti di difficoltà. Probabilmente questa capacità si è evoluta nell'uomo e modificata nel tempo (non è ad esempio evidente in primati come gli scimpanzé nei quale si manifesta a livelli più bassi di evoluzione).*

L'Autocoscienza è anche in parte influenzata dai fattori culturali, educativi ed è in parte legata allo sviluppo del linguaggio.” (Fabbro, 2019). In un suo recente articolo sull'origine ed evoluzione della coscienza umana, il professor Fabbro definisce la coscienza partendo dall'etimologia del termine, che deriva dal latino *conscientia*, termine derivato dall'unione di due termini *cum* (con) e *scio* (sapere, conoscere), quindi il significato etimologico si avvicina a “conoscenza condivisa” (Fabbro et al., 2019). Sottolineiamo questo termine e mettiamolo per un attimo da parte per riprenderlo più avanti, perché a nostro avviso ha molto in comune con ciò che la Psicosintesi dice a proposito.

Le neuroscienze si sono interessate nelle loro ricerche soprattutto ai contenuti della Coscienza e all'analisi dei diversi livelli di Coscienza (veglia, sonno, sogno, coma, stato vegetativo, sogno lucido etc.), spesso queste ricerche sono passate attraverso lo studio di *lesioni* cerebrali connesse ad alcuni specifici deficit. Attraverso lo sviluppo recente delle tecniche di neuroimaging, come ad esempio la fMRI (risonanza magnetica funzionale), è stato possibile individuare alcune aree cerebrali coinvolte in processi correlati alla Coscienza umana. I contenuti psicologici della Coscienza (come pensieri, idee, memoria ed emozioni), sono connessi ad un grande numero di sistemi atti ad elaborare informazioni senso-motorie, cognitive ed emozionali; gli stati di Coscienza invece pare siano modulati da una serie di sistemi cerebrali, localizzati principalmente nel mesencefalo e nel diencefalo, deputati al controllo dell'attenzione e della consapevolezza interna ed esterna (Fabbro et al, 2019). Ricerche recenti riportate nell'articolo di Fabbro et al. del 2019 si sono concentrate sui correlati neurali della Coscienza (Koch et al., 2016) e hanno riconosciuto anche il ruolo dell'area temporo-parietale-occipitale posteriore come possibile sede di alcuni processi implicati nella Coscienza. La questione, per quanto riguarda le neuroscienze, è ancora aperta. Il termine Coscienza è così ampio e apre così tante questioni che stabilire esattamente dove abbia sede pare un'ardua impresa. Nel Rig Veda (testo sacro dell'induismo), si dice che la Coscienza, intesa nel suo significato spirituale vicino al concetto di Dio, è contenuta in ogni atomo presente nell'Universo. Alcune delle persone intervistate hanno riferito di collocare la coscienza nel cuore, altri l'hanno collegata alla concezione di coscienza morale, o al grillo parlante che ci suggerisce cosa sia giusto fare, cosa è bene e cosa è male. La Coscienza può essere vista come un campo nel quale ogni cosa è immersa, un universo che si estende fuori e dentro ogni cosa. A questo proposito, un articolo del 1994 di Frederick Travis, del dipartimento di Psicologia della Maharishi International University dell'Iowa, parla di un modello, chiamato “*Junction Point Model*” (Maharishi, 1972; Travis, 1994). Questo modello ipotizza che ci siano delle somiglianze nei tracciati riscontrati attraverso l'elettroencefalogramma durante la cosiddetta “Coscienza trascendentale” (Travis, 1994) – uno stato di Coscienza ottenuto attraverso tecniche di meditazione trascendentale da meditatori allenati ed esperti – durante momenti di passaggio tra sonno e veglia

(ipnagogici e psicopompici), durante la transizione tra sonno NREM e REM, durante un particolare tipo di sonno consapevole in cui coesistono il sonno e la consapevolezza di star dormendo, chiamato dall'autore "*witnessing sleep*" (Travis, 1994). Lo studio effettuato da Travis ipotizza che questi particolari tracciati evidenziati nell'EEG che mostrano dei momenti di caduta, dei vuoti, dei "punti di giunzione" dove la frequenza cambia improvvisamente, possano essere visti come finestre verso uno stato di coscienza silenzioso che viene denominato "campo indifferenziato" (Travis, 1994). Nello stato meditativo queste finestre rimangono costanti e si manifestano per un tempo maggiore, mentre durante i momenti di passaggio tra veglia e sonno sono di più breve durata, anche se la caratteristica del tracciato è la stessa. Questa ricerca mette in luce la possibilità di dimostrare che esiste uno stato di Coscienza che "vibra" ad una frequenza diversa da quella degli stati ordinari. Riteniamo molto interessante che queste finestre sul campo unificato si verificano proprio nei momenti di passaggio tra diversi stati di coscienza. Questo porta alla memoria un antichissimo testo sacro del Tantrismo, il Vigyan Bhairava Tantra, nel quale è descritto un dialogo tra Shiva e la sua sposa Devi: in questa conversazione lei chiede a lui di spiegarle l'essenza ultima del Divino e lui le risponde attraverso 112 tecniche, così da sperimentare direttamente la Coscienza. In una di queste tecniche dice che questa consapevolezza si può trovare nella pausa, nel momento di passaggio, tra l'espirazione e l'inspirazione. Chissà che gli antichi che hanno scritto i testi sacri, pur non avendo le tecnologie che possediamo in questa epoca, sapessero già come funziona la nostra Coscienza.

La concezione di "Campo Indifferenziato" riporta alla definizione di Fabbro rispetto all'etimologia della parola Coscienza collegata ad una conoscenza condivisa, e introduce al modo in cui la Psicopsintesi affronta il tema della Coscienza.

Parto da una definizione data da Isabelle Küng, allieva diretta di Roberto Assagioli, che abbiamo avuto il piacere di poter intervistare in occasione della stesura di questa tesi (Intervista n.46, Appendice): "*La Coscienza, essenzialmente è l'energia che irradia dall'unione della propria volontà unita alla Volontà Universale*" (Küng, 2019).

Per muoverci all'interno del territorio psicopsintetico, è importante conoscere le principali mappe utilizzate: Roberto Assagioli ne ha ideate essenzialmente due che vengono tuttora prese come punto di riferimento all'interno dell'universo psicopsintetico: l'Ovoide e la Stella delle funzioni.

L'ovoide può essere definito come una mappa dell'anatomia della Psiche. Uno dei più grandi contributi di Assagioli è di aver preso in considerazione l'essere umano nella sua interezza, come essere bio-psico-spirituale, anticipando termini come "olistico" che vanno molto di moda in questo periodo storico. L'Ovoide riprende temi già proposti da Freud – l'esistenza di una parte inconscia

della mente in cui sono depositati traumi, complessi, contenuti rimossi dalla coscienza – e da Jung – come il concetto del Sé, degli archetipi e dell'inconscio collettivo, e li amplia.

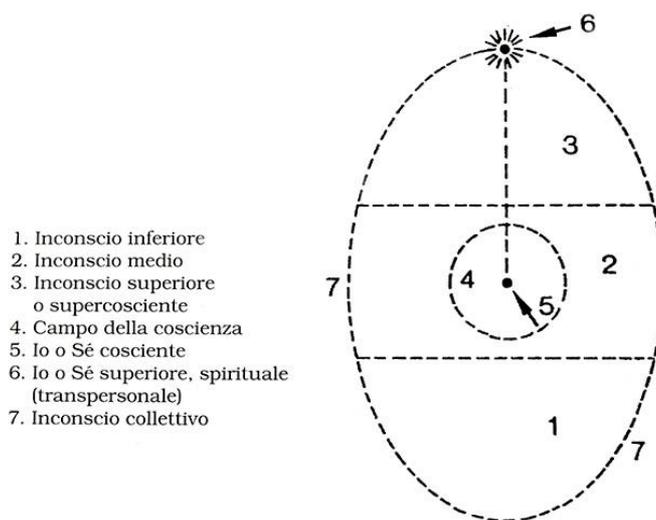


Figura 1: Ovoide, *Mappa dell'anatomia della Psiche ideata da Roberto Assagioli*, fonte: <http://www.mannucci-ines.it>

La figura 1 mostra la raffigurazione simbolica dell'Ovoide. Questa mappa contiene intuizioni ed idee su cui sono stati scritti un grande numero di articoli e libri. Per comprenderlo tutto in ogni sua sfumatura ci vorrebbero anni e anni, e forse vite, di studio e di pratica. Quello che in questo momento possiamo anticipare e che è collegato al concetto della Coscienza, e ci sarà utile per meglio comprendere ciò che viene chiamato in Psicossintesi “Esperienza delle Vette”, è che l'area centrale tratteggiata che corrisponde al Campo della Coscienza è una piccola area all'interno di un campo molto più vasto dove abitano diversi contenuti che non sono momentaneamente accessibili alla nostra consapevolezza. Inoltre possiamo notare che Assagioli parla di una zona dell'inconscio (la parte superiore dell'uovo) che viene chiamata Inconscio Superiore o Supercosciente, in questa area risiedono contenuti relativi al transpersonale, talenti, ideali, capacità, qualità elevate connesse ad un esistere più inclusivo e sottile, che ci appartengono ma di cui non siamo sempre consapevoli. Assagioli parla di questa zona della nostra Psiche come di “un meraviglioso attico con una terrazza dalla quale possiamo goderci il panorama” (Assagioli), mentre parla dell'inconscio inferiore come della “cantina” e dell'inconscio medio (una sorta di magazzino della memoria di dati facilmente recuperabili) come del “piano terra” di una casa che rappresenta la nostra totalità psichica. L'Uovo è immerso in uno spazio in comune con gli altri esseri umani che riprende il concetto di inconscio collettivo di Jung, che presenta anch'esso tre livelli di coscienza (inferiore, medio, superiore). Infine questo diagramma contiene i concetti cruciali in ambito psicossintetico di Io e Sé. Io e Sé sono strettamente connessi con il concetto di Coscienza. Il Sé è la nostra parte più profonda, più vera,

chiamato da Assagioli “lo Sceneggiatore” colui che conosce il copione della nostra vita, quello che in altre tradizioni può chiamarsi Coscienza Universale o Anima o Atma. L’Io è il suo riflesso, chiamato da Assagioli “il Regista” colui che quando è disidentificato dai contenuti psichici può essere un testimone e può, attraverso la volontà, dirigere le diverse parti e funzioni che abbiamo a disposizione come strumenti, in connessione con il copione del Sé e sotto la sua costante Guida. Scopo del processo psicosintetico è quello di allargare progressivamente il campo di Coscienza, divenendo consapevoli sempre di più dei contenuti sia della parte inferiore dell’uovo che di quella superiore, in una crescita a spirale il cui scopo è di Divenire completamente e totalmente ciò che Siamo, di autorealizzarci, di compiere sintesi sempre più ampie ed inclusive. L’Io e il Sé sono solo apparentemente due entità separate, e l’asse Io/Sé può essere considerato una rappresentazione simbolica del Padrone della Carrozza nella metafora portata all’inizio della introduzione. Ci troviamo così davanti a una Coscienza personale, che il processo psicosintetico porta ad amplificarsi allargando il campo di consapevolezza, che si specchia in una Coscienza Transpersonale che richiama il concetto del Campo Indifferenziato (Travis, 1994).

L’altra mappa della Psicosintesi è la Stella delle Funzioni (Figura 2), che riprenderemo più avanti, diciamo per il momento semplicemente che l’Io sta al centro della Stella e utilizza la Volontà per dirigere le funzioni, che sono Strumenti della Coscienza. Concludo questo paragrafo citando ciò che ha detto nell’intervista a proposito della Coscienza Luigi Ferrante, la mia Guida Spirituale (Appendice, intervista 57): *“La vera presa di Coscienza non si può spiegare con tante inutili parole ma può essere definita, in coloro che ne hanno preso atto, Consapevolezza, in quanto è quell’attimo in cui mente, corpo e anima raggiungono quella fusione Divina. Resta sempre in ascolto e tutto arriverà da sé...! Ricordati: “...Egli è il suono e risuona quando tutto è silenzio e bellezza...!”*

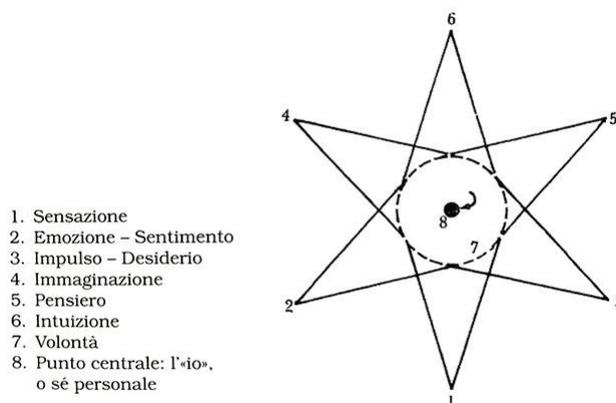


Figura 2: La Stella delle Funzioni, la Coscienza si trova al centro e dirige attraverso la volontà le funzioni psicologiche, che vanno considerati strumenti che la Coscienza possiede per fare esperienza del mondo.

fonte: <http://www.mannucci-ines.it>

3. Stati Amplificati di Coscienza

*“Devi chiedere:
“O Shiva, cos’è la tua realtà?
Cos’è questo universo pieno di meraviglia?
Cosa costituisce seme?
Chi centra la ruota universale?
Cos’è questa vita al di là della forma che pervade le forme?
Come possiamo penetrarla pienamente,
al di sopra di spazio e tempo, nomi e descrizioni?
Dissipa i miei dubbi!”
(Vigyan Bhairava Tantra)*

La seconda domanda posta alle persone intervistate durante questa ricerca è relativa agli stati amplificati di coscienza. È interessante osservare come, a differenza di ciò che ci si può aspettare, questo tema sia generalmente conosciuto e sperimentato dalle persone. Questo tipo di esperienza è “più comune di quanto si creda” (Hruby e Roberts, 1994). Gran parte delle persone intervistate sono persone reclutate tra le nostre conoscenze e che in qualche modo lavorano su di sé attraverso la Psicointegrazione o altre vie, ma non tutti gli intervistati hanno questa caratteristica. Ci ha particolarmente colpito l’affermazione di una persona di 72 anni che si autodefinisce ateo convinto e che ha dato questa definizione degli stati amplificati di Coscienza: “[...] sono momenti, che si prolungano più o meno nel tempo, nei quali tutto appare chiaro e logico. C’è la sensazione di capire tutto, di sentire tutto, di essere in pace con se stessi [...] senti di essere parte del mondo che ti circonda e ritrovi ogni cosa al suo posto. È una sensazione di grande armonia” (Appendice, intervista n. 31). Il professor Fabbro ha sottolineato durante l’intervista (Appendice, intervista n. 58), la differenza sostanziale che c’è tra stati di coscienza non ordinari casuali e fugaci, dovuti il più delle volte a qualche fattore esterno a sé (come ad esempio l’utilizzo di sostanze psicotrope), e stati invece conquistati con la pratica, frutto di anni di lavoro interiore, ad esempio dedicandosi in modo costante a qualche tipo di meditazione. Questa differenza viene sottolineata nell’Alchimia, dove si parla di Via Secca (consapevolezze acquisite velocemente attraverso l’utilizzo di sostanze o tecniche che le inducono) e di via Umida (elevazione dello stato di Coscienza dovuta a un costante e progressivo lavoro interiore). Assagioli nella sua Psicointegrazione stimola le persone a lavorare in questo senso, a procedere nell’ampliamento della Coscienza in modo progressivo, prudente, per sintesi parziali, senza far ricorso a sostanze psicoattive. Isabelle Küng nella sua intervista (Appendice, intervista n. 46) ribadisce più volte questo punto, sottolineando quanto Assagioli, e lei stessa afferma di associarsi a questa posizione, fosse contrario all’assunzione di droghe per sperimentare stati amplificati di Coscienza. E aggiunge quanto sia importante parlando di Coscienza

la possibilità di fare Esperienza del Sé. Riporta a tal proposito un punto di vista di Assagioli durante una conversazione avuta con lei nel 1967: *“L’esperienza del Sé transpersonale ha di ammirevole che ti dà la coscienza della identità individuale e universale: e ciò che la caratterizza pur essendo caratteristica della coscienza spirituale è che non solo NON SI PERDE e non si scioglie, ma che dimostra e prova per esperienza la realtà del suo proprio ESSERE consapevole, la cui sfera di conoscenza va allargandosi sempre di più ad infinitum”* (Assagioli, 1967). Il senso del processo psicosintetico è assimilabile a un viaggio, ad un processo di “alpinismo psicologico” (Assagioli, 1970). Se lo stato amplificato di Coscienza è la meta, ciò che conta è come si è giunti alla meta, e la possibilità di poter dirigere e replicare il processo evolutivo.

Nella ricerca online di articoli scientifici sull’argomento colpisce quanto gran parte degli studi effettuati sul tema delle *peak experiences* sia connesso alle sperimentazioni effettuate con l’utilizzo di sostanze psicotrope, in modo particolare con l’utilizzo della psilocibina o di funghi contenenti psilocibina (Griffiths et al., 2008; Barret et al., 2015; Barret et al., 2017) o altre sostanze psicoattive come l’Ayahuasca (Prascina, 1997). Questo tipo di studi sono stati molto attivi negli anni ‘60, durante i quali veniva promosso l’utilizzo di sostanze psichedeliche anche a scopo terapeutico. Queste ricerche sono state poi sospese o comunque ridotte per qualche decennio per iniziare negli ultimi anni a ricattare l’attenzione di alcuni studiosi.

Facciamo un passo indietro andando a definire che cosa si intende per Stati Amplificati di Coscienza. All’interno di questo termine rientrano stati non ordinari di Coscienza che possono presentare diversi livelli di manifestazione ed essere provocati da sostanze psicoattive, cerimonie o preghiere, meditazione, trance, lavoro di osservazione di sé, visualizzazioni, a volte anche da momenti dolorosi della vita, le cosiddette *Nadir Experiences* (Whitehead e Bates, 2015). Nel sistema della Quarta Via di G. I. Gurdjieff, si parla di stati di Coscienza che sono distribuiti in un continuum dallo stato di sonno fisico, allo stato di veglia ordinario (che nel Sistema della Quarta Via viene chiamato Sonno o secondo stato), ad uno stato di Presenza che può avere diversi livelli di manifestazione: da una maggiore attenzione interiore ed esteriore al vissuto di Essere Uno con il Tutto e di comprendere le Leggi Universali. Nel libro “Neuropsicologia dell’esperienza religiosa”, Franco Fabbro parla di “Esperienze Spirituali, Esperienze Mistiche, Peak Experiences” (Fabbro, 2010) caratterizzate da percezioni amplificate o inusuali, come visioni, chiaroveggenza, chiarudienza, telepatia, esperienze di uscita dal corpo, queste ultime molto comuni e sperimentate da un grande numero di persone. Questi momenti sono spesso accompagnati da un senso di gioia e di estasi (Fabbro, 2010), di vera felicità (Whitehead e Bates, 2015), profonda unità con il Tutto, Sensazione di Sacro e Numinosità, perdita dei normali riferimenti di spazio e tempo (Barret, Johnson e Griffiths, 2015) e spesso vengono sperimentati anche da bambini (Whitehead e Bates,

2015). Lo stesso Assagioli aveva sperimentato uno stato amplificato di Coscienza a 11 anni: racconta infatti di aver avuto un'esperienza guardando il tramonto a Venezia e che in quel momento ha avuto quella che ha definito un'intuizione, il seme di quello che poi ha sviluppato nella sua vita attraverso la creazione e la diffusione della Psicosintesi. Interessante il parallelismo con ciò che racconta una nostra intervistata che proprio alla stessa età ha vissuto un'esperienza non ordinaria: *“ricordo di aver avuto un'esperienza a 11 anni davanti allo specchio durante la quale ho avuto la netta percezione di Esistere, è stato un momento molto significativo che custodisco vivo nella memoria e che probabilmente mi ha portato nel tempo ad interessarmi a questi argomenti.”* (Appendice, Intervista n.41)

In campo psicologico sono stati sviluppati alcuni questionari e scale per misurare le esperienze mistiche o di amplificazione di Coscienza, come la *Mysticism Scale* (Hood, 1975) e il *Mystical Experience Questionnaire* di Pahnke e Richards, che nella sua ultima versione MEQ30 è stato recentemente validato e valutato positivamente in un esperimento riferito alle esperienze mistiche provocate da una dose medio alta di psilocibina su un campione di 184 soggetti non esperti (Barret, Johnson e Griffiths, 2015). Il questionario contiene 30 item che misurano quattro fattori: il senso del misticismo, lo stato d'animo positivo, la trascendenza di tempo e spazio e l'ineffabilità. Questa ultima caratteristica si riferisce spesso a episodi di stati amplificati e consiste nella difficoltà ad esprimere a parole ciò che si è provato. Dice una persona da me intervistata: *“L'uomo nel suo funzionamento ordinario tende ad immaginare, ad inquinare, a violentare questa 'Luce', laddove il silenzio assume e riassume la Presenza del Divino. La parola che descrive non mi appartiene, grandi mistici e poeti ci offrono e donano con le loro opere preziose testimonianze e cammini da percorrere”* (Appendice, intervista n.29) Spesso non ci sono parole per descrivere queste esperienze, come se fossero così ampie che le strutture cerebrali atte ai processi cognitivi non riuscissero a contenere e processare l'esperienza. Spesso alcune intuizioni, immagini, idee, avute in stati di coscienza non ordinari evaporano, come alcuni sogni. Per questo motivo Assagioli consigliava di avere sempre con sé un piccolo taccuino su cui fermare le intuizioni, lui stesso applicava questo metodo, annotando pensieri ed idee su ogni foglietto gli capitasse a tiro. Racconta Isabelle Kung, che ha passato con lui intere estati per 14 anni, che spesso stava insieme a lui nel suo studio aiutandolo a ordinare questi bigliettini. Ancora oggi all'Istituto di Psicosintesi di Firenze sono conservati questi “foglietti di saggezza” che sono anche stati archiviati telematicamente e sono consultabili presso il sito dell'Istituto¹.

¹ <https://www.archivioassagioli.org/>

Per la Psicointegrazione gli stati amplificati di coscienza avvengono quando c'è una discesa di materiale dal supercosciente nell'area della Coscienza, che possono essere improvvisi oppure ricercati attraverso la tecnica della meditazione recettiva o l'utilizzo di parole e immagini simboliche.

Queste esperienze possono essere definite “una realtà psicologica” e non hanno bisogno di essere dimostrate, come non serve e non è possibile dimostrare come percepisco un colore o un suono (Assagioli, 1993). Spesso queste esperienze possono essere mediate dalla musica, una ricerca recente (Barret et al., 2017) si è occupata di ricercare musiche idonee ad accompagnare le esperienze mistiche provocate dall'assunzione di psilocibina durante il periodo di circa sette ore che accompagna gli effetti immediati della droga. Hanno creato un interessante database musicale, suddiviso anche per fasi, ad esempio creando una playlist ad hoc per la *pre-peak experience*, momento che precede l'esperienza mistica vera e propria, per la quale sono indicate musiche con caratteristiche diverse. Hanno collaborato a questa ricerca terapeuti che da anni utilizzano questa sostanza a scopo clinico e musicisti. Sarebbe interessante in una ricerca futura sperimentare gli effetti che le musiche contenute in questo database potrebbero avere su un campione di soggetti, senza l'assunzione di psilocibina. La musica, anche ripetitiva come quella dei mantra, o dei bhajan e dei kirtan può avere effetti nella modificazione degli stati di coscienza. Allo stesso modo anche il ritmo dei tamburi può indurre stati di coscienza “assorbenti, permeabili, o concentrati” (ndr: il termine *absorptive* non è facilmente traducibile in questo caso in italiano; Hove et al., 2015). In una ricerca di Hove e collaboratori (2015), 15 praticanti esperti di sciamanesimo sono stati sottoposti a fMRI mentre entravano in uno stato di trance durante l'ascolto in cuffia della registrazione di un particolare ritmo sciamanico suonato con il tamburo. La trance viene descritta come uno stato di Coscienza definito appunto “assorbente”, durante il quale la consapevolezza dell'ambiente esterno risulta ridotta e la concentrazione viene rivolta al mondo interiore, alla ricerca di risposte e di insight, aprendosi quindi al mondo intuitivo. Durante la trance lo sciamano viaggia in mondi interiori dove le leggi del mondo ordinario come quelle relative a spazio e tempo vengono modificate e permettono di muoversi in “luoghi altri”. Questo esperimento ha analizzato le differenze tra la configurazione cerebrale durante la trance e durante la non trance, verificando che nello stato di trance aumentano in maniera significativa le connessioni tra la corteccia cingolata posteriore (una rete cerebrale di default coinvolta negli stati cognitivi interni) e la corteccia cingolata anteriore dorsale, l'insula, il cervelletto, il lobo parietale inferiore e la corteccia prefrontale dorsolaterale. Possiamo considerare il fatto che stati amplificati di coscienza, come ad esempio la trance sciamanica, vengono spesso immaginati dalla cultura occidentale come immaginazioni, fantasie, fanatismi praticati da persone “fuori di sé”. Interessante invece che ci siano delle precise modificazioni cerebrali che dimostrano che questi stati sono caratterizzati

dall'essere profondamente “dentro di sé” (stati assorbenti), e che le neuroscienze, con le nuove tecniche di *neuroimaging* possano dimostrare che ciò che sembra invisibile e ineffabile ha delle ripercussioni notevoli a livello materiale, riscontrabili attraverso un'augmentata attivazione di determinate aree cerebrali e un maggior numero di connessioni tra queste aree.

Dice una delle persone intervistate *“Lo stato amplificato di coscienza rappresenta un momento, il momento nel quale l'attimo presente si fonde con l'infinito e si annullano le barriere spazio-temporali che inevitabilmente separano l'uomo da Dio. Lo stato amplificato di coscienza permette all'individuo di Riconoscersi come frammento del tutto e di renderlo consapevole delle dinamiche matematiche che governano la materia [...] nel caso di stati ricercati, ho sentito una forte consapevolezza, il contatto con se stessi dà la consapevolezza di ciò che sei e di ciò che vali. La consapevolezza della tua forza che percepisci durante lo Stato Amplificato di Coscienza portata al di fuori di quell'istante, dovrebbe (potrebbe) permetterti di risolvere la tua vita. Entrare in contatto con parti di te che non sei abituato a contattare porta gioia, come quando incontri un vecchio amico che non vedevi da un sacco di tempo.”* (Appendice, Intervista n. 30)

Tutto parte essenzialmente da una domanda “Chi sono io?”. Questa domanda costituisce la molla di ricerca per molti “cercatori della Verità” (termine coniato da Gurdjieff). Allo stesso tempo la ricerca e il lavoro su di sé porta a farsi questa domanda a livelli sempre crescenti di profondità e amplificazione. Esiste una tecnica sperimentata fin dai tempi antichi, originaria del sufismo, e ripresa in seguito da Osho, in cui le persone rimangono a due a due sedute una davanti all'altra, immobili guardandosi negli occhi e chiedendosi “Chi sei tu?”. Questa stessa tecnica può essere utilizzata anche allo specchio. Solitamente le persone iniziano a dire cose di sé basilari, iniziando a parlare di parti e ruoli in cui sono identificate, poi via via entrano in livelli più profondi di sé. Racconta una delle persone intervistate: *“Una delle esperienze più forti e toccanti che ho vissuto nella mia vita, è accaduta molti anni fa durante un ritiro di meditazione in cui ho sperimentato la tecnica delle diadi allo specchio. Non ricordo per quanto tempo sia andata avanti, forse per un'ora. La sensazione era quella di spogliarsi piano piano, di togliere una dopo l'altra maschere e identificazioni e di entrare sempre di più in contatto con me stessa. C'è stato un attimo in cui ho sperimentato la sensazione di essere tutto e nulla contemporaneamente. In quel momento l'immagine allo specchio è sparita. Mi sono trovata davanti a uno specchio vuoto. La sensazione è stata di forte commozione e Presenza. Un'esperienza che mi ha cambiata profondamente e che ancora ora a distanza di 17 anni sento viva dentro. Non sono state necessarie sostanze psicotrope, né particolari ritmi sciamanici, è bastato uno specchio, a testimonianza del fatto che questi stati amplificati di coscienza possono avere a che fare con un incontro con ciò che Siamo, con il*

divenire ciò che Siamo, ciò che la Psicosintesi, come altre vie e modelli, si propone.” (Appendice, Intervista n.41)

“Ad occhi chiusi, vedi il tuo essere interiore in dettaglio. Così vedi la tua vera natura.”
(Vigyan Bhairava Tantra)

CAPITOLO 2

“POSSIEDI E TRASFORMA”

1. Esperienze delle Vette

“Signore del Mondo, Servo dello Spirito”

(Roberto Assagioli)

La terza domanda utilizzata nell'intervista/anima di questa tesi è relativa alle esperienze di stati non ordinari di Coscienza sperimentate dagli intervistati. Racconta uno di loro descrivendo una “esperienza delle vette”: *“Fili di luce si diramano, in tutte le direzioni, si espandono salgono verso il cielo, collegano gli esseri viventi e tutto il creato con i mondi sovrastanti in un continuo scambio di energie, si espandono verso i pianeti, verso il sole, verso questo Sistema Solare, verso mondi fuori da questo Sistema Solare. Tu, uomo, che cammini eretto sul vialetto dietro casa, puoi divenire consapevole dell'incommensurabilmente grande universo che ti circonda come palpabili petali di rose, le enormi distanze non significano più separazione ma unione, le enormi distanze hanno un inizio e una fine completandosi a vicenda, ciò che hai sempre creduto fosse spazio vuoto è invece vita, ricco di vita vibrante che fluttua, che scorre come in un'incessante e instancabile danza cosmica. Tu, uomo, puoi contenere un universo ed espanderti in esso, tutti i mondi sono in te e tu sei tutti loro, l'infinitesimamente grande è vivo e presente in te come l'infinitesimamente piccolo a tal punto che il pianeta sul quale poggi i piedi ti sembra talmente minuscolo da perdere l'equilibrio, ti sembra quasi di cadere, la consapevolezza si espande in ogni direzione come la luce del Sole, fino ad accarezzare le stelle... e tu uomo... con tutte le tue paure, con tutte le tue preoccupazioni, con tutta l'importanza che ti dai, dove sei ora?”* (Appendice, Intervista n. 5)

Assagioli parla molto spesso nei suoi testi del “senso delle proporzioni”, di come possiamo disidentificarci da ciò che ci preoccupa, facendo un passo indietro e immaginando di vedere le cose dall'alto, da un punto di vista in cui ciò che ci preoccupa è un granello di polvere disperso in un universo infinito, Gli stati di Coscienza amplificati spesso hanno la caratteristica di farci ridimensionare e far apparire insignificante quello che fino a pochi istanti prima appariva fondamentale e pervasivo.

Uno degli esercizi fondamentali che fanno parte delle tecniche psicointegrazive è l'esercizio di “disidentificazione ed autoidentificazione”. Lo scopo di questo esercizio è da una parte quello di divenire consapevoli delle nostre sensazioni, emozioni e pensieri (tre delle funzioni della stella, vedi figura 2) e dall'altra quello di riconoscere che tutto questo non siamo noi, ma che sono nostri

strumenti, che possediamo, e che ci permettono di fare esperienza di questa realtà, e di riconoscerci invece nel nostro nucleo permanente, un “centro di pura Autocoscienza e Volontà”.

"Io non sono il mio corpo fisico, transitorio, illusorio. Io non sono le mie emozioni, variabili, camaleontiche. Io non sono la mia mente, instabile, separativa. Io sono un punto di fuoco, eterno, immortale, perfetto". (Roberto Assagioli)

Vittorio Viglienghi, psicosintetista e autore del sito www.psicoenergetica.it ricorda nella sua intervista (Appendice, intervista n. 43) *“Una cosa interessante che dice Assagioli è che comunque, nei confronti di esperienze diciamo extra-sensoriali, di contatti in coscienza con entità sottili, o psichiche, valgono sempre esattamente le stesse regole che valgono per la psicosintesi normale, cioè: disidentificazione, “conosci – possiedi – trasforma”, ecc. La centralità dell’Io e l’autoidentificazione sono cioè validi e prescritti sia per la vita “normale” esterna, che per quella “psichica” interna.”* La Psicosintesi ci allena costantemente al non attaccamento di cui parlano anche gli insegnamenti buddhisti. Questo non attaccamento va applicato alla nostra vita interiore, alla vita di relazione con gli altri e alle situazioni che viviamo siano esse esperienze negative o positive. La stessa cosa vale per le parti di noi con le quali il nostro io si identifica di volta in volta (i cocchieri della carrozza di cui si è parlato nell’introduzione di questa tesi). Uno dei punti cardine della Psicosintesi è infatti l’idea che abbiamo un “Animo Molteplice” e che l’ampliamento di Coscienza passa attraverso un processo di conoscenza di queste parti, di accettazione delle medesime, con la possibilità di poterle “possedere” cioè di dominarle e di non essere dominate da esse. Nel momento in cui queste parti sono possedute e soprattutto amate, possono restituirci in dono le qualità transpersonali di cui sono portatrici. Ritornando alla metafora della carrozza iniziale immaginiamo che il padrone della carrozza, la Coscienza, si ricordi di Sé, si svegli e inizi a governare sulle proprie funzioni (i cavalli, la carrozza, i cocchieri) attraverso l’utilizzo delle redini (la volontà). Questo è ciò che intende Assagioli con il termine “signore del Mondo”, capace di dominare e utilizzare le proprie funzioni come strumenti, “servo dello Spirito”, inteso come la capacità di servire un piano transpersonale, il piano del nostro Sé, dello sceneggiatore della nostra Vita.

“Il mondo e ognuno di noi è infinitamente di più di ciò che ci permettiamo di sapere” (Brown, 2001). In queste esperienze delle Vette, termine coniato da Maslow che utilizza il termine inglese *Peak Experiences*, l’Io e il Sé si incontrano, si fondono, questo costituisce un atto creativo che crea uno spazio di trasformazione, come nell’affresco di Michelangelo “Dio e Adamo” nella Cappella Sistina, dove le dita di Dio e di Adamo si incontrano ma non si toccano e creano così un campo. Questo accade anche nel setting del counseling psicosintetico e ogni volta che le persone si

incontrano veramente, togliendo ogni maschera e diventando due Sé che si specchiano uno nell'altro.

Uno degli esercizi della Psicosintesi che chi scrive ha trovato più efficace nell'esperienza personale e nella pratica di counseling e di insegnamento è la tecnica del dialogo interno, che si può trovare riportata nella sua interezza nel libro "Crescere" di Piero Ferrucci a pagina 141. Consiste in una ascesa simbolica da una valle attraverso un bosco salendo sulla cima di una montagna, questo richiama il concetto della salita e dell'alpinismo psicologico e allo stesso tempo l'esperienza delle vette a livello immaginale e simbolico. In cima alla vetta si può incontrare un essere saggio con il quale dialogare in quel momento e anche in altri momenti richiamando alla memoria lo scenario interiore costruito. Questa esperienza di visualizzazione molto semplice apre porte a stati di consapevolezza trasformativi. Riportiamo a tal proposito la testimonianza di una persona intervistata in questa occasione che ha indicato come esempio di stato non ordinario di coscienza una esperienza vissuta durante una seduta di counseling psicosintetico proprio attraverso l'esercizio appena descritto: *"Ho sperimentato in una breve situazione di meditazione un stato di coscienza non ordinario. È stata un'esperienza a dir poco particolare e allo stesso tempo entusiasmante e mi ha lasciato un po' di incredulità su quello che ho visto sentito e provato. Soprattutto perché nel tempo ciò che avevo visualizzato mi è stato riproposto nella mia vita di tutti i giorni. (Durante una visualizzazione psicosintetica sono entrata in contatto con un simbolo per me molto potente e trasformativo: La Stella). Oltre ad aver avuto delle indicazioni e conferme su me stessa e suggerimenti sulla strada da dover imboccare ho avuto anche un senso di liberazione benessere e elevazione da ciò che mi circondava"* (Appendice, Intervista n. 4).

Il potere delle immagini in Psicosintesi è contenuto nella prima legge della Psicodinamica che dice che "Ogni immagine ha in sé un elemento motore" (Assagioli). Nel caso della stella di cui parla la persona intervistata, questa immagine ha prodotto cambiamenti molto profondi nella sua vita, e continua ad accompagnarla e a riapparire in varie forme nelle sue esperienze quotidiane. L'immagine e il simbolo diventano così un ponte, tra l'esperienza straordinaria sperimentata e il quotidiano. Attraverso le immagini di ciò che possiamo diventare abbiamo la possibilità come dice Ferrucci nel suo articolo su Neuroscienze e Psicosintesi di "creare noi stessi", questo si collega all'idea di inconscio plastico portata avanti da Assagioli prima che il concetto di Plasticità neuronale diventasse un fatto accettato e studiato nel mondo neuroscientifico.

Michael Brown, terapeuta e counselor psicosintetista, ha creato un programma di trasformazione della Coscienza che ha chiamato CEIS, acronimo per "Esplorazione Creativa dello Spazio Interiore" (Brown, 2001). Nel suo articolo racconta un'esperienza molto potente vissuta durante una cerimonia di ricerca della visione (cerimonia sciamanica) durata sei settimane. In questa esperienza,

che è stata un vero e proprio viaggio interiore, ha vissuto uno stato di coscienza non ordinario connesso con il suo profondo desiderio di diventare un guaritore. Ha ricevuto una iniziazione durante la quale gli è stata tolta la vecchia faccia e restituita una faccia nuova e ha attraversato le paure, ad esempio la paura della solitudine che si è trasformata, attraverso l'entrare in contatto profondo con il suo sentire, in una opportunità di comprendere la meraviglia di poter sperimentare la completa solitudine. Dopo questa esperienza che possiamo definire di morte e rinascita, ha elaborato un programma per accompagnare le persone nei processi di trasformazione interiore.

È interessante osservare come un'esperienza significativa di stato di Coscienza non ordinario possa diventare la fonte di atti creativi, a dimostrazione del fatto che aprirsi a stati amplificati di Coscienza non comporta come si potrebbe pensare l'allontanarsi dalla realtà, ma permette al contrario di portare nella propria vita e in quella degli altri ciò che si è appreso durante l'esperienza. La tecnica elaborata da Brown ha lo scopo di ancorare le intuizioni che possono avvenire durante il processo (ad esempio, durante visualizzazioni o meditazioni riflessive che si avvicendano nei 12 passi di questo modello) in modo che possano essere dei semi da nutrire e richiamare che abbiano la possibilità di svilupparsi e prendere forma nel quotidiano. La vita quotidiana diventa così un giardino in cui poter seminare. Ogni nostra esperienza è un Seme, un Sé che diventa Me. Una discesa dello Spirito nella Materia. Una possibilità di Spiritualizzare la Materia e di Materializzare lo Spirito.

Gli stati amplificati di Coscienza possono anche verificarsi attraverso la pratica costante durante le nostre "banali" attività quotidiane, mentre facciamo la fila in posta, mentre salutiamo qualcuno, mentre laviamo i piatti, mentre camminiamo, possiamo fare tutte queste cose provando ad Esserci. Una storia zen racconta di un allievo che chiede al suo maestro in cosa consiste la sua illuminazione e il maestro risponde "mangio, cammino, dormo", l'allievo colpito gli dice "ma sono le stesse cose che faccio anche io" e il maestro risponde "sì, ma la differenza sta nel fatto che "quando mangio mangio, quando cammino cammino, quando dormo dormo". Immaginiamo una persona che in questo momento, sta scrivendo la sua tesi di laurea al computer: può provare a ricordarsi di Sé, ad osservare le dita che si muovono sulla tastiera affermando "ho un corpo ma non sono il mio corpo", osservando i pensieri che in questo momento si chiedono se stia scrivendo qualcosa di sensato e comprensibile e affermando "ho dei pensieri ma io non sono i miei pensieri", osservando le emozioni che la attraversano, un po' di ansia e un po' di gioia e commozione per essere arrivata alla fine di un percorso intenso e faticoso e affermando "ho delle emozioni ma io non sono le mie emozioni", e infine ribadendo a se stessa "se non sono il mio corpo, se non sono i miei pensieri, se non sono le mie emozioni, chi sono? Io sono il Testimone, Sono un centro di Coscienza e Volontà. Un punto di Luce dentro una Luce più grande".

Un'altra delle persone da noi intervistate in questa occasione è stata Lucia Albanesi, Counselor e Formatrice Psicosintetista e Direttrice uscente dell'Istituto di Psicosintesi di Ancona, operatrice del Progetto Gaia, insegna meditazione ai bambini della scuola primaria. È significativa la sua testimonianza sia rispetto alla definizione di Stato Amplificato di Coscienza, sia rispetto alla testimonianza che ha dato delle esperienze vissute in prima persona. *“Questa esperienza di vetta, per la Psicosintesi, è un momento in cui i contenuti dell'inconscio superiore precipitano nel campo di coscienza, questo avviene attraverso la funzione dell'intuizione: la mente logica lascia spazio all'intuizione, a ciò che viene chiamato insight. In questo stato amplificato sono presenti delle consapevolezze più ampie di quelle legate a vita, causa-effetto, prima e dopo, logica, etc. ho provato diverse volte questa esperienza. C'è stato un momento, ad Alicudi, ero da sola e durante un momento di contemplazione ho concepito svanire il confine tra me e il resto: eravamo un solo respiro che avveniva. Questo stato è durato per un tempo indefinibile. Questa esperienza è rimasta in me come un “patrimonio”. Un altro momento in cui ho vissuto uno stato amplificato di coscienza è stato quando ho abbracciato un neonato, nato da poche ore. Il suo corpo era completamente affidato a me, ero profondamente commossa. I nostri respiri erano connessi, eravamo un respiro unico, un fluire unico. Il senso di queste esperienze secondo me è andare al di là di quello che sperimentiamo abitualmente nella vita quotidiana”* (Appendice, intervista n.50).

La possibilità di vivere queste esperienze e di fissarle nella nostra memoria ci può permettere, come dice Ferrucci di “creare noi stessi”, di ricreare il passato, di progettare il nostro futuro e realizzarlo. Le ultime ricerche neuroscientifiche vanno a braccetto con ciò che dice la Psicosintesi, e con ciò che dicono da millenni esseri saggi e testi sacri: il mondo in cui viviamo è una nostra rappresentazione e possiamo imparare a dominare questa rappresentazione così come possiamo imparare a dominare noi stessi. Il senso di questa possibilità non è secondo Assagioli, e ci associamo al suo pensare, l'acquisire potere o poteri straordinari, ma diventare la migliore versione possibile di noi stessi per poterla condividere e offrirla al mondo.

2. Le Vie al Sé

*Là fuori, oltre a ciò che è giusto e a ciò che è sbagliato,
esiste un campo immenso. Ci incontreremo là.*
(Jalaluddin Rumi)

L'ultima domanda dell'intervista chiede di immaginare come potrebbe cambiare la propria quotidianità se si possedesse una maggiore capacità di modulare lo stato di coscienza. È rilevante osservare che una gran parte di intervistati ha dato a questa possibilità una valenza positiva, collegandola ad un cambiamento nella gestione della propria vita, delle proprie emozioni e delle proprie relazioni e in alcuni casi anche alla possibilità di autorealizzazione: *“Si realizzerebbe il nostro scopo di vita”, “Coraggio di essere chi sono!”*, *“Mi sentirei più realizzata”*. Qualcuno immagina anche la possibilità che questo possa estendersi e diffondersi come un virus positivo intorno a sé. Uno degli scopi della Psicodinamica è proprio quello di creare interconnessioni e retti rapporti. Dice Lucia Albanesi: *“Come potrebbe essere se questo sviluppo interessasse un grande numero di persone? Sapremmo gestire meglio emozioni e conflitti, e questo porterebbe allo sviluppo di una maggiore coscienza globale, ecologia, giustizia sociale, maggior benessere per tutti. Questa condizione è difficile da prevedere, la vedo come una aspirazione, come una fantasia che opera, come una immagine ideale a cui si tende, il Mondo verso cui tendiamo. Principalmente immaginando una simile evoluzione globale, penso ad un maggior controllo e gestione delle emozioni, che potrebbe portare nel mondo e in tutti noi maggiore pace e armonia”* (Appendice, intervista n. 50). Questa possibilità passa attraverso la trasformazione interiore, con sintesi sempre più ampie ed inclusive. In quale modo la sperimentazione di Stati Amplificati di Coscienza può contribuire a questo maggior stato di benessere personale e interpersonale?

In una ricerca del 2001, Roland Griffiths e i suoi collaboratori hanno analizzato l'effetto di una singola esperienza mistica provocata dall'assunzione di una dose medio-alta di psilocibina a distanza di 14 mesi. L'esperienza mistica sperimentata dai soggetti ha avuto un impatto rilevante: la maggior parte delle persone (67%) ha indicato durante la compilazione di un questionario che l'esperienza vissuta era collocata tra le cinque esperienze più rilevanti della propria vita; il 17% addirittura ha riconosciuto l'esperienza con la psilocibina come il momento più spirituale della propria esistenza. Una grossa percentuale di soggetti (64%) ha comunicato che c'era stato un incremento del proprio senso di benessere e di soddisfazione, c'erano stati inoltre dei cambiamenti positivi nell'umore, incrementi del senso di altruismo e miglioramento generale del comportamento. Si ipotizza che le esperienze mistiche provocate dall'assunzione di psilocibina possano essere paragonate alle esperienze mistiche spontanee. In un altro studio era stato fatto un follow-up a 25 anni di distanza (Doblin, 1991) e i risultati convergevano con quelli della ricerca di Griffiths. Pare

quindi che vivere anche una sola esperienza mistica o *peak experience* abbia effetti notevoli e persistenti che vanno verso la direzione di un maggior benessere. Interessante notare che le persone intervistate in questa ultima domanda hanno mostrato una tendenza che conferma quanto rilevato da questi esperimenti scientifici, la maggior parte di loro (a parte rare eccezioni) immagina uno scenario di nuove possibilità e di cambiamento positivo collegato alla possibilità di modulare lo stato di coscienza.

Nel libro “Esperienze delle Vette” Piero Ferrucci raccoglie le testimonianze di 500 persone che nella propria vita hanno vissuto “esperienze culminanti”, specificando come le hanno raggiunte e cosa ha portato questo nella loro vita. È un libro illuminante che svela possibilità e apre la porta a nuovi modi di vedere la vita. E’ interessante provare a chiedere alle persone che incontriamo cosa avrebbero voluto fare da grandi quando erano bambini. Spesso la risposta svela qualcosa di profondo rispetto a chi sta parlando, mostra in qualche modo la sua “anima”, il suo Sé, la parte più vera di sé. Maslow riconosce che le persone capaci di vivere queste “esperienze di vetta” spesso sono “persone auto-realizzate”. Il che fa pensare che la possibilità di vivere queste esperienze possa essere connessa all’opportunità di attuare la nostra autorealizzazione, o, come diceva Jung, “individuazione”. In Psicosintesi si riconoscono sette “tipi umani” che sono a loro volta collegati a vie particolari di realizzazione, che vengono chiamate “Vie al Sé: la via della Volontà, la via dell’Illuminazione, la via dell’Azione, la via della Bellezza, la via della Scienza, la via della Devozione, la via del Rito e della Danza.” (Ferrucci, 1989) Queste vie sono vie a doppio senso: ci permettono di dirigere l’energia verso degli scopi concreti e allo stesso tempo sono vie di ritorno a Sé. Roberto Assagioli, con lo pseudonimo di Considerator (pseudonimo che utilizzava per scrivere testi più esoterici) ha pubblicato “Sintesi dei sette raggi” dove sono illustrate in modo dettagliato queste sette vie di autorealizzazione, strumenti di manifestazione e di ascesa. Quando una persona si manifesta attraverso la propria via, si attua una sintesi tra essere e fare, che chi scrive ha sintetizzato durante un lavoro interiore con una frase-slogan: FAI CIÒ CHE SEI. Stiamo cercando di portare questa idea in diversi contesti tramite conferenze e seminari e nelle sedute individuali di counseling e coaching psicosintetico. Probabilmente questa stessa tesi e le domande poste nell’intervista sono guidate da questo intento. Abbiamo osservato che anche soltanto facendo parlare le persone di ciò che amano fare, delle qualità che si riconoscono e delle proprie esperienze significative si apre un campo trasformativo. Una delle tecniche utilizzate in Psicosintesi per comprendere cosa ci anima, quali qualità ci appartengono è l’utilizzo della parole evocative, che possono essere adattate allo scopo di comprendere quale possa essere la propria via utilizzando il seguente procedimento: si può iniziare chiudendo gli occhi, focalizzandoci qui e ora nel presente e con il proprio personale modo (ad esempio, attraverso delle respirazioni profonde o attraverso la

ripetizione di una particolare frase o affermazione o immagine) entrare in contatto con il nostro centro, con il nostro luogo più stabile e saldo. A questo punto possiamo leggere o ancora meglio farci leggere o ascoltare una registrazione di questa lista di qualità del Sé (letta lentamente e con delle pause di qualche secondo tra una parola e l'altra) facendo attenzione a come queste parole risuonano, a quali ci colpiscono e sentiamo nostre: Amore, Volontà, Intelligenza, Bellezza, Conoscenza, Devozione, Alchimia, Saggezza, Potenza, Azione, Equilibrio, Sapienza, Servizio, Rito, Comunione, Coraggio, Concretezza, Armonia, Scienza, Sacralità, Organizzazione. Possiamo poi concentrarci e riflettere sulla qualità che ci risuona maggiormente e lasciare che emerga una immagine. Questa immagine va poi inserita all'interno di un seme che possiamo immaginare e questo seme piantato all'interno di uno scenario interiore o in un luogo dentro di noi. È consigliato stampare o disegnare l'immagine visualizzata e tenerla vicino, in modo che possa agire anche a livello inconscio sul nostro processo, e per le leggi della psicodinamica poter essere trasformata in azioni pensieri emozioni impulsi corrispondenti.

È stato per noi interessante osservare le modalità attraverso le quali le persone hanno raggiunto stati amplificati di coscienza, queste modalità possono essere indicative di una specifica via attraverso la quale può avvenire la realizzazione di un individuo. Ad esempio *“Quando lavoravo mi capitava di vivere momenti di coscienza non ordinaria, in particolare durante le trattative per vendere i miei prodotti ai clienti, ma anche in quelle di acquisto di servizi dai fornitori. Ricordo un'occasione dove si dovevano acquistare spazi pubblicitari per la campagna natalizia, con un budget di parecchi milioni di euro. Fui chiamato, inaspettatamente, nell'ufficio del presidente dell'azienda per condurre la trattativa al telefono con Mediaset da una parte e con la Rai dall'altra. Era presente il direttore Marketing, con tutto il suo staff, che di norma si occupavano in autonomia di queste trattative. Il mio coinvolgimento, quindi, era inatteso e visto anche con una malcelata ostilità da parte dei titolari del Marketing. Il presidente motivò la scelta di affidare a me la conduzione della trattativa con la voglia di rompere la routine che caratterizzava queste operazioni e di dare un segnale di discontinuità, una sorta di manovra per "sparigliare" le carte....aggiungendo che, siccome ero il migliore (bontà sua) in azienda nelle attività di vendita, potevo dare un grosso contributo anche nell'acquistare gli spazi pubblicitari "milionari" di cui avevamo bisogno.*

Non avevo la minima idea di come si sarebbero svolte le cose e, dentro di me, sentivo un forte imbarazzo nei confronti dei colleghi, in qualche modo esautorati dalle loro responsabilità.

Fino a quando arrivò la prima telefonata che avevamo prenotato: "c'è Mediaset in linea" disse la centralinista. Presi la cornetta e da quel momento in poi tutto mi fu chiaro. Posso veramente dire di aver sperimentato un momento di super coscienza, sapevo cosa dire e come stimolare gli

interlocutori per farci ottenere la maggior quantità di spazi, con elevata qualità, al minor costo possibile. Ci furono sei o sette telefonate con i funzionari di Rai e di Mediaset e il tutto durò meno di un ora. Alla fine il risultato fu eccezionale: avevo fatto ottenere all'azienda una campagna pubblicitaria ben superiore a quella dell'anno precedente spendendo poco più della metà del budget.” (Appendice, Intervista n.31) Ci ha colpito questa testimonianza perché lontana dal nostro immaginario rispetto alle esperienze culminanti, ma le caratteristiche che questa persona descrive hanno a che fare con ciò che in letteratura viene definito stato amplificato di Coscienza. Questo è a mio avviso un esempio che ci fa comprendere che mettere in azione certe qualità (in questo caso qualità connesse al tipo umano attivo-pratico e quindi alla Via dell’Azione), connesse profondamente a ciò che siamo, ci avvicina alla possibilità di sperimentare stati di Coscienza non ordinari e quindi di portare nella nostra vita e in quella di chi ci sta accanto un maggior benessere e una maggiore soddisfazione e realizzazione di sé. Un’altra persona mi ha raccontato come durante una visualizzazione durante un corso ha vissuto uno stato di coscienza amplificato in seguito al quale ha composto una poesia per lei molto significativa che poi è stata musicata ed è diventata una canzone: *“Fiore di sassi - Sassi sbocciati, sassi di una vita, a rallentare il cammino... come ruscello scivola lento come impetuosa cascata, come torrente secco. Ora smussati. Levigati, innocui, inoffensivi, o placati dallo scorrere di mille gocce unite: gocce di vita,, gocce di luce, gocce di mare. Gocce di mare verso il quale andare... (Dott.ssa Donatella Fadda;)”* (Appendice, Intervista n.24). In questo caso all’esperienza culminante si associa un atto creativo, una produzione artistica, tipica del tipo umano artistico e collegata alla via della Bellezza e dell’Armonia.

Il senso ultimo della Psicosintesi è quello di creare nuove possibilità per l’Umanità, un’umanità che, suggerisce Fabbro nell’intervista rilasciataci, sta vivendo una “situazione critica”, uno dei modi che il professor Fabbro suggerisce per uscire da questa situazione è di “promuovere e diffondere un’educazione all’evoluzione di Coscienza” (Fabbro, 2019) che può essere attuata ad esempio promuovendo ed insegnando tecniche di meditazione mindfulness. Con il suo staff sta diffondendo in Friuli Venezia Giulia l’insegnamento di pratiche meditative negli ospedali, all’università, nelle scuole. Afferma nell’intervista che uno dei prossimi passi possibile è l’apertura di un corso magistrale in psicologia della meditazione, progetto che pare essere in via di realizzazione e di manifestazione entro circa 4/5 anni.

Lucia Albanesi risponde ad una domanda aggiuntiva su quale contributo può dare la Psicosintesi allo studio di queste questioni *“Le esperienze delle vette una volta esperite ti portano ad un livello irreversibile, producono delle sintesi irreversibili, non fai un passo indietro... diventa il cardine per una esperienza... ed è pure contagioso: qualcosa passa, si trasmette, cambia completamente la relazione con gli altri, a volte le relazioni finiscono e a volte si creano invece nuovi rapporti che si*

possono avvicinare per la loro qualità al concetto di Fratellanza, di Unione” (Appendice, Intervista n.50).

Possiamo allenarci a visualizzare una rinascita umana, allo stesso modo in cui gli atleti si allenano anche visualizzando la gara prima di svolgerla. (Ferrucci, 2012) Possiamo diventare gli atleti di un Nuovo Mondo, dove possa regnare una maggiore armonia. Perché è questo uno degli scopi della Psicointegrazione: lavorare perché ci sia maggiore unità all'interno dell'essere umano, poiché una maggiore integrazione individuale corrisponde ad una maggiore integrazione interindividuale. Uno dei modi è anche quello di creare sintesi tra Neuroscienze e Psicologia Transpersonale, Costruire dei ponti sempre più solidi, attraverso i quali le qualità delle diverse vie al Sé possano convergere ed integrarsi per favorire la massima espressione di ogni talento e di ogni individuo nel proprio contesto. Diritto e dovere di ogni essere umano è potersi manifestare per ciò che È. Per diventare la Quercia che è contenuta nella ghianda.

*“Se sei una persona di talento, non significa che hai guadagnato qualcosa. Significa che hai qualcosa da offrire”
(Carl Gustav Jung)*

*“Ciò che non giova all'alveare non giova neppure all'ape”
(Marco Aurelio)*

CONCLUSIONI

Ho chiesto a Vittorio Viglienghi quale contributo può dare la Psicosintesi allo sviluppo delle questioni affrontate in questa breve relazione. Ha risposto *“Potrebbe essere notevole, ma ancora tutto da definire, perché finora nel campo praticamente nessuno se ne è mai interessato. È infatti molto più facile occuparsi del livello strettamente psicologico, già noto, che non inventarsi una metodica del tutto nuova per contattare/gestire qualcosa che sta prevalentemente nell’inconscio, quindi nel mistero. C’è poi da dire che sono probabilmente pochissimi coloro che hanno una sufficiente conoscenza diretta della loro coscienza profonda per poterne argomentare in base alla propria esperienza (e non alle teorizzazioni), così come richiede la Psicosintesi”* (Appendice, Intervista n.43). Esistono possibilità ancora da esplorare sull’argomento, che è davvero vasto e non può essere contenuto in una breve tesi e probabilmente nemmeno in una enciclopedia. Può però essere sperimentato e vissuto.

Quello che emerge da questa piccola ricerca è che, nonostante il senso comune che tende a sminuire o negare questo tipo di esperienze, esistono evidenze scientifiche rispetto all’esistenza di stati amplificati di coscienza ed è dimostrato che producono delle modificazioni a livello cerebrale che possono essere più o meno permanenti. Dall’altra parte anche dalle interviste effettuate, che non hanno un valore statistico però hanno un valore a nostro avviso qualitativo ed esplorativo, oltre che umano, emerge che la maggior parte delle persone intervistate ha sperimentato nella sua vita esperienze culminanti che le ha segnate e trasformate e riconosce in queste esperienze delle possibilità di crescita e di acquisire maggiore consapevolezza. Come è scritto nella introduzione una delle domande che ci ha mosso ad intervistare queste 60 persone è stata *“Parlare di Coscienza crea Coscienza?”* e possiamo dire che almeno in noi e in alcune delle persone qualcosa si è mosso a tal proposito. Questo territorio è ancora parzialmente da esplorare e scoprire e un’alleanza tra diverse discipline che esplorano l’Umano può portare ad amplificare le possibilità di seminare idee trasformative ed evolutive. Scienza e Spiritualità non sono in conflitto, fanno parte di un Tutto che ha un unico verso: un Uni-verso.

Vediamo i limiti di questa ricerca, alcuni aspetti potrebbero essere esplorati in maniera più approfondita, le interviste potrebbero essere utilizzate in maniera più analitica. Ma vediamo anche le potenzialità di questa ricerca, e questo ci stimola a continuare ad impegnarci in questa direzione, studiando, praticando e proponendo. Possiamo cogliere il suggerimento di Vittorio Viglienghi e iniziare a seminare nuove idee su queste questioni. Seminare semi di Coscienza.

Una possibile idea di ricerca potrebbe essere fatta in campo neuroscientifico e psicosintetico ad esempio analizzando gli effetti di una pratica psicosintetica praticata costantemente per un determinato periodo.

Possiamo immaginare per esempio l'esercizio di disidentificazione/autoidentificazione praticato ogni giorno per 6 mesi da un gruppo di soggetti con la possibilità di valutarne poi i benefici, anche in termini di amplificazione di coscienza, attraverso gli strumenti esaminati brevemente in questa tesi e spiegati per esteso negli articoli e nei volumi in bibliografia.

La Psicosintesi è un Sistema vivo e in continua evoluzione, quindi è uno strumento plastico e adattabile che stimola le capacità creative. Immaginiamo la possibilità di creare incontri e seminari con gli adolescenti proponendo tecniche psicosintetiche al fine di prevenire eventuali abusi di sostanze e favorire le esperienze delle vette e stimolando il contatto con le qualità del Sé. Immaginiamo possibili collaborazioni con musicisti o musicoterapeuti per utilizzare la musica come veicolo per indurre stati amplificati di Coscienza.

Immaginiamo tavole rotonde in cui neuroscienziati e psicosintetisti si incontrano e creano nuove forme di ricerca, spazi di incontro, possibilità di CreAzione.

Immaginiamo che le interviste effettuate possano essere usate in qualche ricerca utilizzando una analisi critica, facendo un lavoro di catalogazione delle domande o possano essere da stimolo per eventuali ricerche future. Immaginiamo la possibilità di diffondere una nuova cultura della Presenza, della possibilità di Esserci in ogni istante, di vivere una vita meditata e meditante, una vita in cui la vita stessa diventa Pratica di Coscienza.

Insomma c'è molto da Fare e molto da Essere.

Lasciamo ora chi legge alle interviste, che hanno un grande valore umano e che sono state fonte di ispirazione e riflessioni, e crediamo che rimarranno tali anche in futuro perché ogni volta che le rileggiamo troviamo qualcosa di nuovo che apre mondi. Le abbiamo inserite in Appendice per permettere a chi leggerà questa tesi di entrare direttamente nell'esperienza, anche se solo narrata... ma ogni narrazione crea immagini e come dice la prima legge della psicodinamica "ogni immagine crea le azioni ad essa corrispondenti". Vi lasciamo con questo dono... con la speranza che la loro lettura possa aprire una finestra su uno stato differente...

Buon incontro con questi Universi e con Voi Stessi.

Bibliografia

- Assagioli, Roberto** (1988) *Lo sviluppo transpersonale*, Roma: Astrolabio
- Assagioli, Roberto** (1977) *L'atto di volontà*, Roma: Astrolabio
- Barrett, F., Robbins, H., Smooke, D., Brown, J., Griffiths, R.** (2017) "Qualitative and Quantitative Features of Music Reported to Support Peak Mystical Experiences during Psychedelic Therapy Sessions", *Frontiers in Psychology*, Vol.8
- Barrett, F., Johnson, M., Giffiths, R.** (2015) "Validation of the revised Mystical Experience Questionnaire in experimental sessions with psilocybin" *J. Psychopharmacol*, 29, 1182-1190
- Brown, Michael H.** (2001) "A Psychosynthesis Twelve Step Program for Transforming Consciousness: Creative Exploration of Inner Space" *Counseling and Values*, 45, 103-117
- De Giorgio, Andrea** (2018) *La mente mente? Chi siamo quando nessuno guarda*, Genova: Galata
- Fabbro, Franco** (2010) *Neuropsicologia dell'esperienza religiosa*, Roma: Astrolabio
- Fabbro, Franco** (2014) *Neuroscienze e Spiritualità*, Roma: Astrolabio
- Fabbro, F., Cantone, D., Feruglio, S., Crescentini, C.** (2019) "Origin and evolution of human consciousness" *Progress in Brain Research*
- Fabbro, F., Cantone, D., Aglioti, S., Bergamasco, M., Clarici, A., Panksepp, J** (2015) "Evolutionary aspects of self and world consciousness in vertebrates" *Frontiers in Human Neuroscience*
- Ferrucci Piero** (1981), *Crescere. Teoria e pratica della psicointesi*, Roma: Astrolabio
- Ferrucci Piero** (1989), *Esperienze delle vette*, Roma: Astrolabio
- Ferrucci Piero** (2012), *La Psicointesi vista alla luce delle neuroscienze*, in Rivista di Psicointesi Terapeutica, ed. S.I.P.T., Firenze.
- Griffiths R., Richards, W., Johnson, M., McCann, U., Jesse, R.** (2008) "Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later", *J. Psychopharmacol*, 2008, 22, 621-632
- Hove, M., Stelzer, J., Nierhaus, T., Thiel, S., Gundlach, C., Margulies, D., et al** (2015) "Brain Network Reconfiguration and Perceptual Decoupling During an Absorptive State of Consciousness", *Cerebral Cortex*, July 2016
- Hruby, P., Roberts, T.** (1994) "Mystical Experiences and Addiction Beliefs of Undergraduate and Graduate Students", *Mysticism and Addiction*
- Lombard, C.A.** (2017) "Psychosynthesis: A Foundational Bridge Between Psychology and Spirituality", *Pastoral Psychol*, 66, 461-483
- Maslow, Abraham Harold** (1964) *Religions, Values, and Peak-Experiences*. Kappa Delta Pi

Travis, Frederik (1994) “The Junction Pont Model: A Field Model of Waking, Sleeping, and Dreaming, Relating Dream Witnessing, the Waking/Sleeping Transition, and Trascendental Meditation in Terms of a Common Psychiphysiologic State”, *Dreaming*, Vol. 4, N.2

Whitehead, R., Bates, G. (2016) “The Transformational Processing of Peak and Nadir Experiences and their Relationship to Eudaimonic and Hedonic Well-being” *J Happiness Stud*, 17, 1557-1598

APPENDICE

LE INTERVISTE COMPLETE

DOMANDE:

- 1. Come definiresti la Coscienza?**
- 2. Cosa è secondo te uno stato amplificato di Coscienza?**
- 3. Hai mai sperimentato uno stato di Coscienza non ordinario? Descrivi la tua esperienza.**
- 4. Come potrebbe cambiare la tua quotidianità se potessi avere una maggiore capacità di modulare lo stato di Coscienza?**

1. R., DONNA

1. Io distinguerei innanzitutto tra coscienza collettiva e coscienza individuale. Immagino tu ti riferisca a quella individuale, comunque siccome ritengo che la coscienza collettiva influenzi quella individuale ti do una definizione della collettiva sintetica : è partecipazione, è condivisione di valori comuni e degli strumenti per preservarli e difenderli. Coscienza individuale: la consapevolezza di ricevere stimoli dall' ambiente esterno e dal nostro interno e rielaborarli in modo personale, inserendoli nella propria lettura della realtà come noi la percepiamo.

2. La meditazione, il viaggio astrale, il viaggio sciamanico, lo stato ipnotico profondo, la fase più profonda del sonno e ritengo stati di coma profondo tra la dimensione della vita e della non vita sono stati di coscienza amplificati.

3. Ho sperimentato l'ipnosi profonda e la meditazione. Sono due esperienze per me diverse ma che hanno in comune la percezione del tutto personale che tutto intorno a te continua in una dimensione ordinaria spazio-temporale, mentre per te spazio e tempo si fondono e diventano una dimensione diversa ma contemporanea a quella " reale". A quel punto mente e subconscio tacciono e prevale l'anima o coscienza più profonda che è la tua essenza vitale.

4. Per rispondere all'ultima domanda: da tempo sto facendo un lavoro diciamo di crescita su me stessa per giungere alla coscienza o consapevolezza che ognuno ha una sua realtà spesso dominata dalle emozioni e dalla mente; modulare lo stato di coscienza significa per me l'esercizio quotidiano di cogliere "gli inganni, le gabbie della mente e delle emozioni" per arrivare alla coscienza più profonda, l'anima, mio supporto, guida e mia vera essenza.

2. A., DONNA

1. la coscienza è lo spazio di consapevolezza in cui sono presenti (temporaneamente) pensieri, immagini, emozioni, percezioni...
2. uno stato amplificato di coscienza è il fenomeno per cui l'area della consapevolezza si espande e ingloba contenuti altrimenti non presenti e difficilmente accessibili, per quantità, qualità e intensità.
3. si ho sperimentato stati di coscienza non ordinari. Ciò che li accomuna è una percezione sensoriale dilatata, come se tutti i sensi potessero percepire di più e contemporaneamente; una lucidità di pensiero più acuta che porta consapevolezza di essere nella Verità; uno stato emotivo di gioia, fiducia, appagamento, connessione all'umanità e al tutto.
4. se potessi avere una maggiore capacità di modulare gli stati di coscienza consapevolmente e volontariamente, la mia quotidianità sarebbe gestibile con più efficacia e maggiore soddisfazione, perché avrei più rapido accesso a soluzioni adatte, a stati d'animo adeguati, a intuizioni e visioni illuminanti e confortanti.

3. D., DONNA

1. Coscienza è il sentirsi d'essere. Una percezione di sé più o meno espansa (dal sentirsi d'essere individuale al sentirsi in relazione al "Tutto"), più o meno profonda e con coinvolgimento delle funzioni: sensoriale (anche in termini di "energia"), mentale, intuitiva, immaginativa... E' consapevolezza di sé.
2. É uno stato nel quale si percepisce un senso di espansione, chiarezza, pace, pienezza. Stato nel quale si ha una percezione più vivida e globale di sé, del mondo e delle correlazioni tra sé e il Tutto.
3. La prima esperienza di cui sono stata consapevole risale alla mia adolescenza, è stata improvvisa e inaspettata, ha cambiato radicalmente il mio modo di essere nel mondo. In un eremo in Umbria, ove ero con altri ragazzi per una settimana di "deserto", da sola nel silenzio di una notte stellata, ho provato un senso di espansione, dissolvimento e pienezza accompagnato da un profondo senso di gioia, ho sentito l'eterno nel presente.
4. Sento che sarebbe più facile restare in contatto con la mia essenza più profonda. Sarebbe più semplice essere in relazione con l'Energia che informa questo piano di realtà. Mi permetterebbe di mantenere un più pacificante "senso delle proporzioni" e mantenere una consapevolezza più radicata del mio essere in rete con l'umanità, con il Tutto. L'agire quotidiano avrebbe un respiro diverso, sarebbe permeato di un senso più profondo, legato alla Chiamata dell'Essere. Già scrivere queste righe mi ha "spostata" di livello e ho respirato a fondo. Grata.

4. V., DONNA

1. La coscienza è quello che mi sta spingendo anche adesso a risponderti a questo messaggio. Cioè la sensazione, la spinta che abbiamo dentro di noi nel fare delle scelte giuste. Molte volte rivolte al rispetto per se stessi, per gli altri e al mondo che ci circonda.
2. Stato amplificato di coscienza. Credo che possa aver a che fare con una capacità di appunto amplificare questa risorsa che abbiamo dentro di noi appunto la coscienza. Alcune persone possono essere più propense/sensibili per poterla sviluppare. Creando la possibilità di vedere e capire in maniera più lungimirante e mirata situazioni/ condizioni. agendo e pensando di conseguenza in maniera molto accurata
3. Ho sperimentato in una breve situazione di meditazione un stato di coscienza non ordinario. È stata un'esperienza a dir poco particolare e allo stesso tempo entusiasmante e mi ha lasciato un po' di incredulità su quello che ho visto sentito e provato. Soprattutto perché nel tempo ciò che avevo visualizzato mi è stato riproposto nella mia vita di tutti i giorni. (Durante una visualizzazione psicosintetica sono entrata in contatto con un simbolo per me molto potente e trasformativo: La Stella). Oltre ad aver avuto delle indicazioni e conferme su me stessa e suggerimenti sulla strada da dover imboccare ho avuto anche un senso di liberazione benessere e elevazione da ciò che mi circondava
4. Credo che potrebbe essere una vita un po' sopraelevata dalle cose materiali, più incentrata su aspetti fondamentali e ricchi della nostra esistenza. Come la pace e l'armonia con le cose e persone che ci circondano.

5. M., UOMO

1. La definirei con "io sono" oppure con "uno stato dell'essere che il genere umano si illude di avere", un termine di cui spesso ci si riempie la bocca senza comprendere ne il significato ne l'utilizzo, senza averne per l'appunto "Coscienza". Un qualcosa che può risvegliarsi dopo un lungo e faticosissimo lavoro interiore. Si potrebbe definire pure come "Risveglio", come la percezione emozionale della verità, tra l'altro alquanto scomoda, la verità è scomoda. Per poterla definire più oggettivamente serve comprendere che ha gradazioni, si manifesta in stati ed eventualmente quanti sono questi stati e le loro proprietà inerenti.
2. In prima battuta, trovo la domanda espressa in modo troppo approssimativo, troppo soggettivo, su una scala non corretta, 'amplificato' per me è fuorviante. La parte finale della risposta precedente di fatto introduce il concetto di 'scala'. Non è questione di stato amplificato, è questione di quale 'stato' stiamo parlando? Quali sono gli 'stati di Coscienza' accessibili all'uomo?

In seconda battuta, cercando di interpretare 'amplificato', direi uno stato che ordinariamente non sperimentiamo, che può accadere in seguito ad eventi fortuiti ed occasionali spesso dovuti a grandi paure, a shock improvvisi, a perdite affettive, in situazioni di vita particolarmente pressanti.

3. Vedi il pensiero che scorre nel flusso sanguigno fino alla saturazione. Diventi uno, il sentimento, l'istinto e il pensiero, presenti in ogni singola cellula, in ogni movimento, del corpo, nulla accade, i pensieri tortuosi che ti hanno attanagliato per anni li osservi, come si osservano le persone che camminano per strada da un alto grattacielo, sei così distante eppure è come toccarli, non sei più schiavo dei pensieri associativi, l'immaginazione automatica non ha spazio, nulla si fa da se, ogni singolo movimento devi volerlo, il prurito non ti fa grattare la testa senza che tu non lo voglia, ogni azione e pensiero diventano un atto di volontà, devi comandarti di camminare altrimenti il corpo in uno stato di rilassatezza mai provata prima rimane in attesa di eventuali ordini. Non puoi più mentire a te stesso ora, ti vedi nudo e crudo.

Fili di luce si diramano, in tutte le direzioni, si espandono salgono verso il cielo, collegano gli esseri viventi e tutto il creato con i mondi sovrastanti in un continuo scambio di energie, si espandono verso i pianeti, verso il sole, verso questo Sistema Solare, verso mondi fuori da questo Sistema Solare. Tu, uomo, che cammini eretto sul vialetto dietro casa, puoi divenire consapevole dell'incommensurabilmente grande universo che ti circonda come palpabili petali di rose, le enormi distanze non significano più separazione ma unione, le enormi distanze hanno un inizio e una fine completandosi a vicenda, ciò che hai sempre creduto fosse spazio vuoto è invece vita, ricco di vita vibrante che fluttua, che scorre come in un'incessante e instancabile danza cosmica. Tu, uomo, puoi contenere un universo ed espanderti in esso, tutti i mondi sono in te e tu sei tutti loro, l'infinitesimamente grande è vivo e presente in te come l'infinitesimamente piccolo a tal punto che il pianeta sul quale poggi i piedi ti sembra talmente minuscolo da perdere l'equilibrio, ti sembra quasi di cadere, la consapevolezza si espande in ogni direzione come la luce del Sole, fino ad accarezzare le stelle... e tu uomo... con tutte le tue paure, con tutte le tue preoccupazioni, con tutta l'importanza che ti dai, dove sei ora?

4. Il mio Lavoro interiore ne trarrebbe un gran beneficio, di sicuro lavorerei più proficuamente per avere una maggiore capacità di modulare lo stato di Coscienza.

6. C., UOMO

1. Definirei la coscienza come uno spazio sensibile nel quale si muove la mia volontà. Uno spazio in una dimensione spirituale, non fisica ma che ha effetti in quella fisica.

2. Secondo me uno stato amplificato di coscienza è uno stato di presenza più consistente rispetto alla normale condotta di vita. È reso possibile dallo sviluppo della capacità di creare uno spazio interiore silenzioso, calmo, nel quale si può espandere l'ascolto e l'osservazione diviene chiara.

3. Sì, in modo auto indotto, a parte una indotta da una bevanda contenente l'estrazione di due piante e forse altro (ayahuasca). Le esperienze auto indotte, avvengono normalmente quando faccio un trattamento (massaggio o simile) ad una persona, oppure quando sono in meditazione. L'esperienza con l'ayahuasca è stata fortissima, ho visto figure geometriche complesse, in movimento e coloratissime, ad un certo punto i colori pulsavano. Erano bellissime, la sensazione che ancora ricordo era la stessa di quando ammiro intensamente il cielo stellato. Poi è uscito l'essere della pianta che ha una forza una volontà molto forte e l'esperienza è stata di confrontarmi con essa, era come nuotare, rimanere a galla in un fiume in piena. Durante l'esperienza ho comunicato telepaticamente con uno degli assistenti, parlavo e sentivo le sue parole senza che entrambi aprissimo bocca. Inoltre sentivo i sentimenti degli altri e ho potuto osservare l'intervento di mie varie subpersonalità che reagivano alle varie sensazioni che mi arrivavano. Nei giorni successivi continuavo a sentire me stesso e gli altri in modo amplificato, avendo alcune volte la necessità di chiudermi per difendermi e poi di riaprire quando la situazione era sicura.

4. Cambierebbe creando la possibilità di relazionarsi ad un livello profondo, amorevole, oltre i giudizi, nel rispetto dell'esistenza altrui. Mi sentirei più a mio agio, più rilassato, più libero di esprimermi.

7. M., UOMO

1. La coscienza... È la parte di realtà di cui noi siamo consapevoli, certamente quasi sempre attraverso i nostri filtri e limiti..

2. Penso appunto che uno stato amplificato di coscienza si abbia nel momento in cui la nostra prospettiva sulla realtà cambia, ciò può avvenire in modi molto diversi... Tramite la spiritualità, tramite la meditazione, o semplicemente in occasioni particolari durante la vita di tutti i giorni...

3. Questi non sono qualcosa di spettacolare o irraggiungibile, ad esempio, io penso di averne avuto uno, per quanto piccolo, nel momento in cui ho letto in un romanzo la frase: "Di nazionalità era coreana, ma il coreano non lo parlava quasi per niente, almeno fin che non decise, intorno ai venticinque anni, di studiarlo" (La ragazza dello sputnik - Murakami) ho realizzato, sentito, che la mia vita sarebbe stata ancora molto lunga, che ho ancora molto tempo da vivere... Questo è per me uno stato amplificato di coscienza perché il mio punto di vista, è cambiato per un po', è uscito da ciò di cui normalmente siamo coscienti...

4. La mia quotidianità cambierebbe in modo drastico... Non dovrei più ricercare le novità di cui ho bisogno per vivere bene, nel mondo "normale" quindi posti nuovi, gente nuova, nuove occupazioni... Per fare esperienze arricchenti basterebbe ampliare il proprio campo di coscienza...

8. C., DONNA

1. Per me è il Sé, quella parte divina che tutti abbiamo ma che non conosciamo bene.
2. Uno stato amplificato di coscienza avviene quando la mente è stabilmente più silenziosa (ci sono i pensieri ma non ci si identifica con loro, solo si osservano come se fosse la proiezione di un film), quando ci si sente a proprio agio in ogni situazione (assenza di giudizio), quando si sa assecondare il movimento (c'è l'azione ma non il desiderio del frutto dell'azione: l'azione senza l'intenzione)
3. Cosa intendi per non ordinario? Ci sono diversi stati di esperienza, ad esempio delle volte in meditazione quando i sensi si ritirano e si prova uno stato che definirei di benessere, di pace, non c'è più il senso del tempo. Una volta è successo durante un viaggio, un cammino, ero tra i boschi e mi sono sentita in sintonia col tutto, la mente era silenziosa, ho perso completamente il senso del tempo, ho sentito il respiro degli alberi non so spiegarlo o descriverlo in altro modo se non così poi è svanito quando ho cercato di razionalizzare quel "sentire". Un'altra volta ero a un laboratorio col gruppo di meditazione che frequento e per un tempo che non saprei quantificare ma comunque breve ho visto che la materia non esiste...cioè vedevo le persone, il pavimento, i muri ma era come se si potessero attraversare, non so spiegarlo meglio a parole...è stata un'esperienza diretta molto forte.
4. Diventerei più consapevole dei miei talenti e più capace di esprimerli a servizio. Mi sentirei più realizzata, riuscirei a mantenere l'apertura di cuore

9. W., UOMO

1. La coscienza è un'intelligenza intrinseca dell'uomo ma anche di ogni forma vivente.
2. E' uno stato per cui è possibile percepire una realtà "aumentata", che con i sensi comuni non è accessibile.
3. E' accaduto ad esempio quando ho visto/percepito forme/ombre sottili del gatto che avevo, o quando mi son visto fuori dal corpo
4. Potrei avere maggior controllo degli eventi, contattare mentalmente (telepatia) una persona, muovere oggetti col pensiero, incidere maggiormente sulle scelte/percorso di vita.

10. A., UOMO

1. A mio avviso la coscienza è una sorta di “entità cerebrale” in grado di farmi sapere istante per istante tutto ciò che mi accade attorno, e che riguardi me, sia che lo stimolo arrivi dal “mondo esterno”, sia che arrivi da me medesimo. Di questo secondo ambito fanno parte le idee, e tutte le informazioni propriocettive e nocicettive. Mi permettono insomma di sapere “come sto”, “in che posizione mi trovo”, se va tutto bene o se c’è qualcosa (dal punto di vista fisico) che non va. Mi permette di tenere un comportamento adeguato alla società in cui vivo, di essere padrone di me stesso, e di essere perfettamente consapevole di quello che accade “qui ed ora”.

2. Secondo me uno stato di coscienza amplificato potrebbe riguardare non solo la coscienza di me stesso, ma anche la capacità di immedesimarsi nel punto di vista altrui. Anche il fantasticare su un possibile futuro potrebbe configurarsi, a mio avviso, in quello che è uno stato di coscienza amplificato.

3. Non facendo uso di sostanze psicotrope direi proprio di no, sono contrario all’assunzione di certe sostanze, al di là dei divieti legislativi. Sono del parere che sia un obbligo morale fare di tutto per mantenersi in uno stato ordinario di coscienza.

4. Come detto prima, sono contrario a certe cose, occorre mantenere ben salda la propria coscienza di sé. Penso tuttavia che se ci fosse il modo di abbassare lievemente il proprio stato di coscienza, non per chissà quali fini, ma semplicemente per capire che le proprie paure non sono così giustificate, riuscendo magari a sbloccare quelle situazioni che in condizioni di normalità sarebbero dei muri insormontabili, allora... se ne potrebbe anche parlare, ma a patto di restare assolutamente nell’ambito del lecito ed opportuno.

5. (domanda aggiuntiva) Ti sei mai sentito in unità con l’Universo?

Non sono nemmeno in unità con me stesso, figuriamoci se lo sono in unità con l’universo. Credo proprio di no.

11. A., UOMO

1. Io la definirei come la parte consapevole della persona. Quella parte nella quale possiamo vedere in maniera chiara e figurativa quelle che sono le nostre emozioni e applicarle "coscientemente" al mondo reale. Rappresenta un margine, un confine variabile rispetto all’inconscio.

2. Io lo vedo come uno stato di coscienza più profondo, che attinge a più ampi livelli di consapevolezza. Chi sono io? cosa voglio veramente? Uno stato amplificato della coscienza rende possibile l’accesso a queste risposte in maniera più semplice e naturale.

3. A volte mi capita di vivere uno stato di quiete in cui tutto risulta essere chiaro e semplice nella mia mente. In cui so che posso governare le mie emozioni perché io non sono le mie emozioni e

nemmeno i miei pensieri. Io sono un anima. Questa consapevolezza mi dà quiete, serenità, sicurezza e chiarezza. Tutto risulta più semplice perché non è guidato da preconcetti, ma è una linea diretta tra me e i miei obiettivi, tra quello che penso e quello che faccio, in maniera pura e vera: in una maniera guidata da me.

4. Se potessi modulare questo aspetto, potrei vivere la mia vita nel presente. Troppo spesso infatti vivo le cose come un elastico in movimento che si allunga e si accorcia lungo la linea temporale del passato, presente e futuro. Immagina questo elastico come la mia vita, e immaginalo esteso al futuro.. questo mi porta a vivere la vita con ansia. Ora lo lasci andare, e per un istante passa per il presente (momento di consapevolezza) per poi continuare la sua corsa all'indietro verso il passato (depressioni e malinconie). Questo ciclo continua troppo spesso in questo modo. Vivere nel presente, ovvero avere una maggior consapevolezza è un lavoro duro ma necessario per fermare (almeno un po') questo elastico impazzito!

12. R., DONNA

1. Credo che la coscienza sia forse paragonabile ai sensi.. intendo vista udito tatto gusto.. solo che, a differenza di questi, a seconda di quello che usiamo si sa esattamente dire cosa magari stiamo assaggiando o vedendo.. e quindi ne siamo pienamente consapevoli. La coscienza è invisibile agli occhi o al tatto ecc.. ma risiede nel nostro cuore e non sempre la riusciamo ad usare nel modo giusto... dovrebbe essere un istinto primordiale, credo che nasciamo con essa, è il cibo dell' anima. E' quasi un sesto senso, nasciamo con una coscienza, ma la maggior parte di noi non riesce a svilupparla, è innata e tutti almeno una volta ne abbiamo avuto un assaggio, ma son poche secondo me le persone che riescono a svilupparla realmente .

2. Quando qualcuno riesce ad alzare il velo nel mondo che ci circonda.. me lo immagino così.. riesce a vedere o a sentire cose che normalmente non recepiamo come se in quel momento avesse dei poteri magici... riesci ad andare oltre.

3. credo di sì.. mi è capitato quando è morta mamma di sentire chiaramente la sua voce, dopo qualche giorno mi disse che le dispiaceva ma non poteva più stare qui.. anche giovedì notte è morto Willy il mio santolo.. un anima estremamente buona e fragile, quando son andata a letto ho sentito chiaramente come se qualcuno aprisse la porta di casa facendo un bel po' di casino, ho sentito i passi concitati fino alla cucina.. ho pensato mi devo alzare per vedere chi è.. poi ho pensato no.. non è il caso lui preferisce di no è passato solo a salutarci... Ho avuto sogni premonitori sia riguardanti persone che conosco sia riguardanti perfetti estranei...lo so perché poi le notizie le ho viste nei telegiornali ed erano esattamente come le avevo sognate...poi c'era mia nonna che mi avvisava quando mia sorella Sara aveva il grande male.. intendo la crisi epilettica con le convulsioni.

4. sarebbe una gran figata.. se le esperienze che ho avuto, queste percezioni le potessi imparare a gestire potrei parlare con tutte le persone a cui ho voluto bene o anche con gli estranei.. sapere come stanno potrebbe portare sollievo ai loro cari o magari parlare con gli spiriti che ci circondano.. capire come fare per poter migliorare il mondo che ci circonda... o anche solo ascoltare tutte le storie che hanno da raccontare. Meno belli sarebbero i sogni premonitori... tipo quando ho sognato la ragazza che veniva uccisa: saperlo, essere lì ma non potere fare nulla... no preferirei non ripetere quell' esperienza.

13. M., DONNA

1. Senza pensarci troppo definirei la parola coscienza così: il tuo sentire dentro.
2. Probabilmente quello che mi è successo in India è stato uno stato di coscienza alterato... Invece uno stato di coscienza amplificato avviene forse quando si hanno allucinazioni...
4. Non mi piacerebbe modulare lo stato di coscienza... Sarebbe come non vivere completamente

14. M., UOMO

1. Definisco coscienza la capacità di essere consapevole e, appunto, “cosciente”, di essere un centro di pensiero, di parola e di azione capace di orientare attivamente e volontariamente le mie intenzioni, per mezzo di me stesso e del mio corpo, attraverso le altre persone, le cose e il mondo.
2. Definisco uno stato amplificato di coscienza: la capacità di essere in comunicazione attiva, di essere in una modalità di scambio emotivo con persone e cose oltre le distanze fisiche e le ordinarie modalità comunicative; la capacità di essere “antenna”, sia recipiente che trasmittente, di forme di comunicazione e consapevolezza ultrasensibili; la capacità di un auto-percepirsi incluso in uno stato vigile in cui la coscienza non è più solo “mia”, ovvero diminuisce la separazione tra soggetto percipiente e oggetto percepito, i confini non sono più un vincolo e tutto si manifesta liberamente.
3. Sì ho sperimentato stati di coscienza non ordinari, sia artificialmente attraverso l'utilizzo di sostanze psicotrope, sia spontaneamente. La mediazione delle sostanze ha tuttavia l'inconveniente di provocare forzatamente l'alterazione dello stato di coscienza, che porta come conseguenza il fatto che la comunicazione avvenga meno come forma di scambio, e più come mera osservazione e contemplazione estatica. In modo spontaneo ho sperimentato fenomeni cosiddetti paranormali (non so se possano rientrare nella casistica...) quali déjà-vù, sincronicità, sogni profetici, intuizioni, precognizioni, distacco del corpo astrale, in vari periodi/fasi della mia vita. Qualche volta mi cimento in una sorta di scrittura automatica e di disegno automatico. Più di tutto pratico la meditazione, attraverso varie tecniche (visualizzazione, recitazione mantra...) in modo (quando riesco!) quotidiano.

4. Penso che potrei raggiungere una maggiore consapevolezza, e attraverso questa un maggiore benessere personale, e di nuovo attraverso questo essere di beneficio e aiuto in modo più efficace verso tutte le altre persone

15. M., UOMO

1. La coscienza è la conoscenza delle azioni e delle cose che tu fai e che fanno gli altri.
2. Uno stato di coscienza più profondo lo definirei uno stato amplificato di coscienza.
3. Attraverso l'uso di droghe psichedeliche si sperimentano stati di coscienza non ordinari.
4. E' già cambiata.

16. I., DONNA

1. La coscienza è la nostra "carta tornasole" e si sviluppa attraverso l'unione di sensazioni istintuali e processi ragionativi.
2. Uno stato amplificato di coscienza è una condizione in cui le sensazioni percepite o il processo razionale, aumentano la nostra consapevolezza a diversi livelli: sensitivo, spirituale, mentale, fisico.
3. Dopo la morte causa incidente di un caro amico giovanissimo, ho parlato nel sogno con la madre, a me sconosciuta, e il giorno dopo ci siamo incontrate in cimitero e ci siamo riconosciute e salutate.
4. Potrebbe spingermi ad affrontare in una maniera differente la realtà e dunque trovare soluzioni e risposte differenti a domande o problemi apparentemente statici, standardizzati o irrisolvibili.

17. F., DONNA

1. La coscienza è lo strato che sta sotto all'apparenza ed alle maschere che abbiamo o ci siamo costruiti nella vita.
2. Stato amplificato di coscienza: percezione completa di sé stessi nel momento presente e nello spazio.
3. Potrei dire in meditazione o, a volte, quando comprendo attraverso un sentire più sottile cosa sta dietro a certe situazioni o azioni o persone parole ecc. Se vogliamo anche quando ho visto una presenza la notte prima che le luci in casa mia smettessero di saltare e comprendere, prima che succedesse, che quello era il momento finale del guasto elettrico.
4. Cambierebbe in meglio in quanto non starei più a perdermi dietro a domande che fanno perdere inutilmente tempo. Avrei dunque più tempo da dedicare a me, agli altri, a migliorare rapporti, lavoro, energie ecc... Non mi perderei in domande perché attraverso un sentire più veritiero (cosciente) le risposte sarebbe chiare e non darebbero adito a "pipponi", blocchi e paranoie.

18. N., UOMO

1. Coincide sostanzialmente con l'anima che è la nostra parte divina.
2. È un momento nel quale realizziamo quanto fossimo limitati prima.
3. Sì, è elettrizzante come quando da piccolo vivi un'avventura o giochi in modo "sfrenato".
4. Si realizzerebbe il nostro "scopo di vita"

19. F., UOMO

1. Retaggio dell'educazione infantile
2. Trovare conferma dalle esperienze esterne
3. Dal momento della maturità con la consapevolezza
4. Finirei in galera!

20. C., DONNA

1. Il termine coscienza si tinge di varie sfumature, dall'etica, alla morale, alla capacità di essere vigili e presenti in un determinato momento, al senso più stretto della consapevolezza del sé. Data la natura delle domande successive mi concentrerò sull'aspetto della coscienza inteso come consapevolezza del sé. Nella filosofia dell'antica Grecia, come nella massima latina "cogito ergo sum" la coscienza è legata al pensiero in modo indissolubile, pensare ed essere sono praticamente inscindibili, senza l'uno non potrebbe esistere l'altro. Il termine coscienza evoca in me questa stessa idea, la capacità quindi di percepire la propria esistenza, di sentirsi in vita, nella sfera spirituale o meglio logico-mentale ancor prima che nella sfera corporea. La percepisco come qualcosa di appartenente, quasi fosse una musica in sottofondo, come un qualcosa che esiste sempre e comunque, non solo nei momenti di estrema consapevolezza. Il termine consapevolezza, tanto usato oggi, è simile e complementare al termine coscienza, ma usato in genere per indicare dei momenti di focus. Penso al termine coscienza come ad una qualità dell'anima esistente sempre, non solo in determinati momenti, che si spinge quindi ben oltre la sfera fisica. La perdita della coscienza di esistere rappresenta per l'essere umano la più grande paura relativa alla morte fisica. Se questa condizione di esistenza in vita sia percepita anche nel regno vegetale e non solo, poiché ogni singola parte della materia inorganica è di per sé viva, in quanto a livello molecolare niente è statico ed immobile, a noi non è dato sapere, ma solo supporre. Non esistono infatti, spaziando dalle neuroscienze alla fisica quantistica, evidenti prove scientifiche al riguardo.
2. Lo stato di coscienza amplificata evoca le varie distinzioni usate in ambito medico scientifico, dalla veglia al coma nelle varie tipologie. Il termine amplificata mi riporta al senso di maggiorazione del termine. Usato in senso di consapevolezza del sé, suggerisce un'espansione, che

può spaziare dalla sfera personale fino al sentirsi uno con una parte o, meglio ancora, con tutto ciò che ci circonda, e ad ogni livello.

3. Personalmente posso pensare ad uno stato di questo tipo in riferimento ad alcune esperienze durante la meditazione. Altri momenti, con particolari percezioni, possono essere riferiti a simili esperienze. In un caso particolare, anni fa durante una meditazione, ho percepito una sensazione di sospensione del respiro e di tutto ciò che ne è collegato. Difficile dire quanto sia durato in termini di tempo terreno, la logica mi suggerisce non molto a lungo di sicuro. In quei minuti avevo la sensazione di non respirare, e probabilmente non lo stavo facendo! Questo creava in me uno stupore. Osservavo la sensazione di non necessità. Non percepivo alcun bisogno di respirare, il mio corpo non ne aveva bisogno, e tutto era quiete. Nessuna agitazione turbava il mio pensiero. In quei momenti i limiti di spazio del corpo erano superati, come essere oltre. Una sensazione simile, come di un corpo molto grande, molto espanso, l'avevo percepita molti anni prima durante una meditazione sulla luce, durante la quale immaginavo il mio corpo e tutto il mio essere, colmato di luce e risplendente della stessa natura della luce. La percezione si era estesa ad un bagliore molto esteso, come il bagliore di una stella, che include nella luce tutto ciò che sfiora. In quel caso il fatto particolare è stato che mio marito rientrando in casa la sera, mi chiese che cosa stessi facendo, perché aveva intravisto bagliori di luce provenienti dalla camera dove ero in meditazione. Altre persone hanno descritto aumentate le percezioni durante la meditazione rispetto alle altre forme di vita, organica e non, come il percepire il fruscio di ogni singolo filo d'erba e il rumore di insetti troppo piccoli per essere percepiti dall'orecchio umano. Dalla somma di queste esperienze posso accostare il termine coscienza non ordinaria ad una coscienza aumentata, all'apertura di un più vasto campo di percezioni, che potremmo benissimo immaginare come infinito nelle potenzialità.

4. Per questa ultima domanda la mia risposta è, come inevitabilmente per tutti, condizionata più che mai dalle credenze personali, dalle esperienze vissute e dalle attitudini spirituali. Si ritiene che ogni singola variazione produca automaticamente molti mutamenti. La variazione della coscienza, e quindi il suo espandersi, porterebbe alla percezione diretta del mondo che ci vive attorno, oltre il nostro spazio vitale, e in senso intellettuale oltre al nostro senso dell'io. Percepire l'altro, qualsiasi sia la sua natura, annulla la distanza e permette di vivere ogni sussurro come fosse il proprio, creando all'atto pratico una profonda conoscenza, non automaticamente e necessariamente empatia. Questo perché ogni cosa di varia natura può essere percepita, ma non necessariamente riconosciuta come appartenente. Ad un livello più elevato, ritengo che l'espansione della coscienza porterebbe ad un maggiore senso di collegamento con tutto ciò che è parte della vita, in ogni aspetto, dalle forme di vita che ci circondano alle loro sfere energetiche ed emozionali. Da questo è facile intuire il conseguente abbattersi di ogni confine, e della possibilità di percepire l'unità del tutto, come di

una sola vita che si esprime in infinite forme e infiniti piani. La capacità di modulare volontariamente lo stato di coscienza come indicato nell'ultima domanda, implica una capacità di scelta, come se l'individuo potesse scegliere se o quando operare una variazione di stato. Anche questo rievoca uno dei grandi dilemmi dell'umanità: come riuscire a scegliere ed attivare un determinato stato, spesso identificato come sentimento od emozione, come nel comunissimo esempio amore e psiche, ragione e sentimento. Implica una padronanza di alcuni aspetti del sé. Una capacità può sempre essere usata in vari modi, così se vogliamo considerare la possibilità di una espansione dobbiamo considerare anche quella di una chiusura, per volontario o meno, desiderio di annullamento. Riguardo questo aspetto, di volontà esercitata e di stato di coscienza, potremmo supporre altrettanti livelli in "negativo", tanti quante sono le infinite possibilità. Personalmente ritengo che la possibilità di modulare, e qui mi concentro sull'aspetto dell'espansione, e non sul desiderio di annullamento, porterebbe ad un maggior senso di appartenenza con l'infinito, e alla percezione del senso dell'unione con l'infinito, al senso dell'unità. Quello stesso senso tanto inseguito dagli yogi e la parola yoga significa, unione, intenso con il tutto assoluto. In campo prettamente spirituale si potrebbe supporre come la condizione vissuta dai grandi santi e dalle anime più elevate, capaci di sentirsi uno con il tutto. In campo fisico si potrebbe ipotizzare la corrispondenza di operare a livello dello stato di coscienza così come a livello materiale, o meglio subatomico, con una conseguente possibilità di modulare non solo la nostra sfera vitale, ma tutto ciò che ci circonda.

21. D., UOMO

1. Coscienza come consapevolezza di se stessi (mente, emozioni, inconscio) o di valenze trascendentali/spirituali; o coscienza come sentimento/pensiero morale.
2. Stato psicoide spontaneo o indotto da sostanze/pratiche interiori che potrebbe mettere in contatto con l'inconscio proprio o collettivo, i cui contenuti emersi dovrebbero essere successivamente verificati
3. Tre esperienze di sogni premonitori spontanei
4. Forse avere una maggiore chiarezza riguardo situazioni della vita/mondo che mi circonda. Naturalmente i contenuti emersi dovrebbero venir verificati

22. F., UOMO

1. L'antagonista per eccellenza dell'istinto.
2. Uno stadio avanzato di consapevolezza che ci permette una miglior gestione razionale di noi.

3. Uno stadio alcolemico elevato mi ha portato a cambiare la versione della realtà facendomi agire in modi che in un normale stadio di coscienza mai o molto difficilmente avrei fatto: disinibizione verso pudore, obblighi e cose così.

4. Una modulazione totale dello stato di coscienza renderebbe tutto migliore, avrei sempre presente la situazione e il modo di risolvere qualsiasi attività nel modo più vicino possibile all'essere al meglio

23. I., UOMO

1. La coscienza è la capacità di auto osservare se stessi (come se fossi allo specchio).

2. Lo stato amplificato di coscienza è uno stato psicologico, emotivo, fisico e spirituale di convivenza armonica reciproca. (Illuminazione)

3. Sì. Il primo che mi viene in mente è successo quando ho avuto la febbre. Sembrava che il mio corpo fosse più grande di quello che era.

4. Potrei avere la fiducia di tutti e mostrare al mondo intero come vivere in libertà ed armonia con l'esistente.

24. DONATELLA FADDA, DONNA

1. Lo stato di coscienza è uno stato mentale che può essere alterato in vari modi per esempio quello di una persona in coma, di un sonnambulo... penso all'ipnosi, alle droghe, alla meditazione eccetera.

2. Stato Amplificato di coscienza: dovrebbe essere quello legato all'ipnosi, quindi con una frequenza cerebrale più lenta di onde alfa e theta, se non ricordo male.

3. Sì ho sperimentato uno stato di coscienza non ordinario più volte durante la frequenza del corso di logoterapia di Victor Frankl di cui ti ho parlato e l'esperienza più bella è stata quella successiva ad una visualizzazione in cui poi ho composto il testo di una canzone che si intitola sassi...

Fiore di sassi - Sassi sbocciati, sassi di una vita, a rallentare il cammino... come ruscello scivola lento come impetuosa cascata, come torrente secco. Ora smussati. Levigati, innocui, inoffensivi, o placati dallo scorrere di mille gocce unite: gocce di vita,, gocce di luce, gocce di mare. Gocce di mare verso il quale andare... (Dott.ssa Donatella Fadda)

4. La quotidianità di tanti potrebbe cambiare in meglio modulando lo stato di coscienza... significherebbe poter in qualche modo governare il proprio stato mentale. Penso soprattutto alla gestione dello stress.

25. E., DONNA

1. Essere.
2. Avere la percezione del proprio Essere, al di là della materia, quindi anche dei propri corpi sottili o del proprio campo, interconnesso con tutto, al di “sopra” della mente e con possibilità di azione consapevole.
3. Sì, in un’esperienza la sensazione è stata di Essere in un senso di totale Libertà, di Perfezione (ma di Essere così come ero in quel preciso momento). Sentivo tanta energia, gioia, un sorriso spontaneo che quasi non potevo togliermi mi accompagnava dentro e fuori. In un’altra occasione invece ho avuto un senso di Espansione e Coscienza dell’Amore. Non c’erano più problemi poiché tutto era risolvibile e ricordo di aver colto quanto i problemi li creiamo NOI/MENTE piuttosto che viaggiar leggeri Amando.
4. Per quanto brevi queste due esperienze mi sono servite come “seme” nel sapere che posso. Ritengo che riuscire a modulare lo stato di Coscienza e riuscire a mantenermi a un livello di frequenza tale mi permetterebbe di fluire con maggior leggerezza, libertà, amore, gioia e senso di soddisfazione nel vivere questa mia vita.

26. N., UOMO

1. Consapevolezza dell’interiorità e exteriorità, consapevolezza del nostro ruolo in simbiosi con il mondo (natura, umanità etc)
2. Essere in sintonia con la natura. Massima consapevolezza dell’Essere.
3. Ho avuto un’esperienza extracorporea a 5 anni!!! Ho visto il mio corpo al di sotto di me, una Luce, un tunnel, risucchiato dal basso verso l’alto, una sensazione incredibilmente bella, indescrivibile. Ancora oggi faccio fatica a credere sia successo, ma dopo 45 anni non posso dimenticare...
4. Se potessi modulare lo stato di coscienza nella mia quotidianità potrei affrontare la vita con più leggerezza (per me impossibile). Ci vorrebbe maggior incoscienza...

27. B., DONNA

1. La capacità di essere presenti a Sé stessi, “Coscienti”, consapevoli delle scelte nei limiti della contingenza, lucidità nell’agire e nel pensare, nel rapporto al mondo.
2. Amplificare la coscienza è moltiplicare quanto detto sopra. Maggiore lucidità, maggiore capacità di lettura della realtà e del proprio agire. Maggiore capacità di analisi e autoanalisi, gestione della Volontà. Reattività. Ricettività. Superlativa capacità di vedere oltre il visibile.

3. Non ne sono certa (o certo non si capisce)... in più occasioni ho avuto e vissuto percezioni non ordinarie. Sindrome di Stendhal in giovane età a Vienna, con percezione più sviluppata, sensi più presenti, malessere, etc... Un'altra occasione, pochi anni dopo, ho avuto modo di vedere situazioni legate all'aldilà, quindi percezioni "lateral" della realtà, non visive ma uditive e spirituali.

4. A questa domanda temo di non saper rispondere... certamente ne trarrei grande giovamento perdendo "paure" molto umane e quotidiane nelle scelte, trovando consapevolezza nelle azioni, visione del presente e del futuro più lucida.

28. E., DONNA

1. In base alla mia comprensione, definirei coscienza ciò che riesco a sentire e quindi conoscere di me in un dato momento anche in relazione all'ambiente che mi circonda e da cui ricevo impressioni. Dato che l'attenzione di solito è catturata dal mondo circostante, direi che la coscienza è uno stato momentaneo che normalmente non ci appartiene a meno di esercitare sforzi in tale senso, sempre che vi sia uno scopo per volerlo.

2. Per la mia comprensione uno stato di coscienza "amplificato" potrebbe essere quello di un uomo che ha raggiunto un livello di essere tale da riuscire ad avere momenti di coscienza di Sé prolungati nel tempo.

3. Uno stato di coscienza non "ordinario" o, più probabilmente, un momento di coscienza reale credo di averlo vissuto casualmente da bambina durante la mia prima gita scolastica in montagna. Il cambiamento di vita così intenso probabilmente ha influenzato e veicolato questa esperienza, durata qualche ora, in cui avevo una sensazione di me molto viva, tutto mi sembrava rallentato e le immagini un poco sfocate ma tutto era più vivido e intenso. Ricordo che avevo anche un po' di paura perché non sapevo cosa mi stesse accadendo.

4. Data la forte memoria che questa esperienza ha creato, potrei forse pensare che se avessi la capacità di modulare lo stato di coscienza, o almeno di poterne sostenere qualche istante senza paura, la quotidianità sarebbe certamente vissuta più intensamente, la vita sarebbe più ricca, le impressioni più profonde, una vita più reale, avendo la capacità di sostenerne la visione naturalmente.

29. A., UOMO

1. La Coscienza è una relazione tra presenza ed assenza. Nella sua forma più alta è la possibilità di respirare e vivere la Verità, incontrando e aprendoci ad una Energia, ad una Vibrazione ad un Mondo Superiore: il Divino che si può manifestare in me.

2. É l'esperienza di questo Incontro.

3. Ho sempre, e sottolineo sempre, considerata questa esperienza una narrazione privata, preziosa, fatta di intimità ed umiltà; condivisa con rari Amici che percorrono questi impervi sentieri della Conoscenza e del Lavoro su di Sé. L'uomo nel suo funzionamento ordinario tende ad immaginare, ad inquinare, a violentare questa "Luce", laddove il silenzio assume e riassume la Presenza del Divino. La parola che descrive non mi appartiene, grandi mistici e poeti ci offrono e donano con le loro opere preziose testimonianze e cammini da percorrere.

4. L'ingenuità della domanda pone il suo stesso limite: offre una immagine dell'individuo, ma non la sua reale ed oggettiva conoscenza. Un vecchio proverbio dice "dopo il caffè siamo tutti cristiani". Chi sono io? Qual è il senso dell'esistenza? come vivo la mia esistenza? Riaffermare ciò dà una possibilità, origine di un seme, che se trova il terreno fertile, qualcuno che si prende cura, può crescere e svilupparsi. Produrre il Lavoro quotidiano richiesto per vivere in uno stato di Presenza, di intenzionalità, di consapevolezza degna di un Uomo perché, ricordo, la Coscienza non cessa di offrirsi a noi, è qui, adesso, in questo preciso istante che stai leggendo.

30. L., UOMO

1. La coscienza è la percezione del "giusto" rispetto a quella dello "sbagliato" e trova le sue radici non tanto nell'introspezione individuale ma nell'espansione collettiva di questi due concetti. Non possiamo ad esempio pensare che un dittatore o un mafioso non abbiano comunque una coscienza, e che questa sia quindi generata nel contesto nel quale il personaggio nasce, cresce e si sviluppa, parliamo di contesto sia storico che geografico. Abbracciare ed affrontare il concetto della coscienza significa perciò dover obbligatoriamente uscire da se stessi. Solo attraverso un atto di questo tipo che esclude quindi qualsiasi possibilità di giudizio nell'azione e pensiero altrui, espandendo la coscienza, andando oltre noi stessi, possiamo cogliere l'essenza stessa della coscienza. Raggiungendo o affrontando uno stato di coscienza "pluri-individuale" possiamo quindi accorgerci dell'illusione della dualità che come concetto ha generato la definizione stessa di coscienza. Quindi si parte dalla dualità, cioè distinzione tra bene e male e si definisce coscienza la capacità di scindere. Si passa attraverso l'evoluzione di pensiero che ti porta a concepire uno stato di coscienza allargato attraverso il quale accogli le differenze dell'altro, ma attraverso il quale metabolizzi la dissoluzione stessa della dualità, e quindi arrivi ad annullare completamente anche la domanda di partenza (cosa è bene e cosa è male?).

2. Lo stato amplificato di coscienza rappresenta un momento, il momento nel quale l'attimo presente si fonde con l'infinito e si annullano le barriere spazio-temporali che inevitabilmente separano l'uomo da Dio. Lo stato amplificato di coscienza permette all'individuo di Riconoscersi come frammento del tutto e di renderlo consapevole delle dinamiche matematiche che governano la

materia. Lo stato amplificato di coscienza non è uno stato personale, ma ancora una volta rappresenta un ponte di connessione con quello che potremmo definire la coscienza collettiva intesa come “biblioteca universale ed esperienziale del genere umano” in relazione al suo stato d’Essere. Uno stato amplificato di coscienza permette a chiunque di raccogliere un qualsiasi libro da questa biblioteca, aprirlo nella pagina necessaria ed assimilarlo per il contesto per il quale si è innescato lo stato amplificato di coscienza. Da questo punto di vista lo stato amplificato di coscienza può essere paragonato e sovrapposto al più comune termine colloquiale definito “intuizione”. In realtà l’intuizione non appartiene a chi la genera ma viene canalizzata attraverso chi la genera. Per questo motivo l’intuizione, e lo stato amplificato di coscienza, rappresenta un’evoluzione collettiva. La lampadina non è di Edison ma appartiene all’Umanità. Edison si è trovato nel posto giusto al momento giusto ed ha semplicemente saputo cogliere da quella biblioteca collettiva i libri scritti da altri. E la stessa cosa accade per tutti noi quando abbiamo la fortuna di creare qualcosa che prima non c’era. Lo stato amplificato di coscienza è una fortissima responsabilità che chi lo vive ha nei confronti della collettività. Cogliere un’intuizione durante uno stato amplificato di coscienza e non trasformarla in realtà attraverso il sacrificio corporale della sua esistenza sarebbe un delitto. Potremmo paragonare questo concetto alla parabola dei talenti. Uno stato amplificato di coscienza dunque cela al suo interno un subdolo pericolo, ovvero la tendenza ad attraversare i mondi sottili rimanere intrappolati in essi per mancanza di volontà creativa che per forza di cose deve svilupparsi nel mondo denso.

3. Me ne vengono in mente più di uno. Sperimentare uno stato amplificato di coscienza non rappresenta per me uno o due episodi sporadici che possono essere raccontati come “quella volta che...”, ma sono esperienze che scaturiscono dal quotidiano attraverso “MOLLE” anche molto banali. E’ quindi svolgendo le proprie attività quotidiane che si riescono a vivere stati amplificati di coscienza. La descrizione di questi stati non è importante come ciò che attraverso questi stati l’individuo prova. Raccontare un mio stato amplificato di coscienza sarebbe come raccontare una storia che quasi sicuramente non verrebbe colta nella sua essenza perché lo stato amplificato di coscienza è uno stato fortemente personale anche se ti mette nella condizione di coscienza collettiva, l’esperienza dello stato amplificato è fortemente personale. Ciò che commuove e smuove le mie corde è diverso da ciò che smuove e commuove le tue. Quello che conta quindi non è tanto il cosa ma il come. E questo “come” per me a volte è commozione, a volte felicità, a volte è rabbia e tristezza, no in realtà è commozione e felicità, profonda unione con se stesso, con la propria forza, con la propria consapevolezza, un incontro con sé stessi, incontro che avviene in forme, luoghi e tempi meravigliosamente intimi. Ci sono avvenimenti amplificati di coscienza che ti fanno muovere attraverso una geografia interiore di luoghi fantastici attraverso i quali incontri creature e

personaggi fantastici, creature e personaggi che rappresentano la tua complessità di individuo, attori di questo mondo fantastico che ti permettono di ricordarti chi sei, di catturare l'essenza e di portarla nel mondo denso. La descrizione di un mio stato amplificato di coscienza in questo caso può essere sovrapposta al "viaggio", ancora una volta questo viaggio, pur essendo intimamente connesso con l'individuo che lo vive può essere espanso ad altri individui in grado di vivere la stessa esperienza, cogliendo però da questa solo gli elementi utili alla crescita personale di ognuno. In questo caso possiamo estendere il concetto dello stato amplificato di coscienza al concetto di relazione di aiuto, dove non è più un individuo che coglie un'intuizione collettiva ma è una collettività di individui consapevoli che induce al sogno e al viaggio l'individuo da curare. Le molle di cui parlavo prima possono suddividersi in molle indotte e in molle casuali. Una persona può indurre volontariamente uno stato amplificato di coscienza, ad esempio tramite la ripetizione di un mantra, una litania, la ripetizione di un rosario, o, come nel mio caso tramite la ripetizione di una serie di sequenze preparatorie al "viaggio". Altre volte invece è avvenuto casualmente attraverso la visione di un anello, attraverso il contatto con una persona (un po' come nel film "Shining" o "La zona morta") o il contatto con oggetti (l'altra sera ad esempio mi è capitato tenendo in mano una collana e questo ha aperto una possibilità di andare oltre il tempo e lo spazio ordinari). Gli stati interiori connessi con stati amplificati di coscienza che ho sperimentato sono stati, nel caso di raggiungimento accidentale e casuale, felicità e commozione. Nel caso invece di stati ricercati, ho sentito una forte consapevolezza, il contatto con se stessi dà la consapevolezza di ciò che sei e di ciò che vali. La consapevolezza della tua forza che percepisci durante lo Stato Amplificato di Coscienza portata al di fuori di quell'istante, dovrebbe (potrebbe) permetterti di risolvere la tua vita. Entrare in contatto con parti di te che non sei abituato a contattare porta gioia, come quando incontri un vecchio amico che non vedevi da un sacco di tempo.

4. Non credo che cambierebbe la quotidianità, proprio per la caratteristica stessa della quotidianità che è una continua prova. Quello che cambierebbe sarebbe la fiducia con cui questa prova si affronta, Mi spiego meglio: lo stato amplificato di coscienza non è una evasione o qualcosa che migliora la realtà nella quale vivi, ma ti aiuta a trovare dentro di te tutte le tue armi che il flusso superficiale della vita quotidiana tende continuamente a farti smarrire. Armi essenziali nella crescita dell'individuo, armi essenziali per poter avere quella giusta considerazione e fiducia in se stessi che ti permette di essere un faro, di fare LA TUA LUCE. In questo senso, lo stato amplificato di coscienza non può essere indotto da sostanze psicotrope ma deve essere generato da sostanze o concetti o contesti antropogenici. Indurre artificialmente uno stato amplificato di coscienza permette allo stato stesso di perdere la sua natura e il suo scopo. La "molla" in questo senso deve essere un tramite assolutamente connesso con l'individuo che vive l'esperienza amplificata,

altrimenti si vive il rischio di diventare schiavi della molla o di dare importanza al mezzo piuttosto che allo scopo e inevitabilmente si vive il rischio alla lunga di perdere la forza dello stato amplificato di coscienza e quindi l'efficacia del viaggio stesso.

5. Domanda aggiuntiva: Cosa ti ha portato rispondere a queste domande? Mi ha portato non perfettamente a uno stato amplificato, ma mi ha avvicinato a questo stato.

31. B., UOMO

1. La Coscienza, con la C maiuscola, è quella parte di noi che ci collega con il mondo che ci sta attorno. È la consapevolezza immediata di cosa sta accadendo, senza nemmeno pensarci, è una percezione istintiva, innata, forse non voluta e nemmeno cercata. Non è da tutti, ci sono anche gli "incoscienti" seriali (cronici) e, per tutti, prima o poi capitano momenti di pura incoscienza.

2. Gli stati amplificati di coscienza li definirei come l'esatto opposto dell'incoscienza: sono momenti, che si prolungano più o meno nel tempo, nei quali tutto appare chiaro e logico. C'è la sensazione di capire tutto, di sentire tutto, di essere in pace con se stessi, di totale assenza di quell'ansia che ti assale quando cerchi di capire le cose e non ci riesci. Nei momenti di "super" coscienza, paradossalmente senza aver coscienza dei meccanismi che la determinano, senti di essere parte del mondo che ti circonda e ritrovi ogni cosa al suo posto. È una sensazione di grande armonia.

3. Molte volte: quando lavoravo mi capitava di vivere momenti di coscienza non ordinaria, in particolare durante le trattative per vendere i miei prodotti ai clienti, ma anche in quelle di acquisto di servizi dai fornitori. Ricordo un'occasione dove si dovevano acquistare spazi pubblicitari per la campagna natalizia, con un budget di parecchi milioni di euro. Fui chiamato, inaspettatamente, nell'ufficio del presidente dell'azienda per condurre la trattativa al telefono con Mediaset da una parte e con la Rai dall'altra. Era presente il direttore Marketing, con tutto il suo staff, che di norma si occupavano in autonomia di queste trattative. Il mio coinvolgimento, quindi, era inatteso e visto anche con una malcelata ostilità da parte dei titolari del Marketing. Il presidente motivò la scelta di affidare a me la conduzione della trattativa con la voglia di rompere la routine che caratterizzava queste operazioni e di dare un segnale di discontinuità, una sorta di manovra per "sparigliare" le carte....aggiungendo che, siccome ero il migliore (bontà sua) in azienda nelle attività di vendita, potevo dare un grosso contributo anche nell'acquistare gli spazi pubblicitari "milionari" di cui avevamo bisogno.

Non avevo la minima idea di come si sarebbero svolte le cose e, dentro di me, sentivo un forte imbarazzo nei confronti dei colleghi, in qualche modo esautorati dalle loro responsabilità.

Fino a quando arrivò la prima telefonata che avevamo prenotato: "c'è Mediaset in linea" disse la centralinista. Presi la cornetta e da quel momento in poi tutto mi fu chiaro. Posso veramente dire di aver sperimentato un momento di super coscienza, sapevo cosa dire e come stimolare gli interlocutori per farci ottenere la maggior quantità di spazi, con elevata qualità, al minor costo possibile. Ci furono sei o sette telefonate con i funzionari di Rai e di Mediaset e il tutto durò meno di un ora. Alla fine il risultato fu eccezionale: avevo fatto ottenere all'azienda una campagna pubblicitaria ben superiore a quella dell'anno precedente spendendo poco più della metà del budget.

4. Questa domanda mi infastidisce. Credo che l'intensità dello stato di coscienza si moduli autonomamente in funzione delle necessità del momento e che non sia un qualche cosa da manovrare a proprio piacere. È un po' come l'istinto di sopravvivenza che ti fa reagire in modo automatico e tempestivo quando avverti un pericolo. Così si incrementa la consapevolezza automaticamente quando la situazione richiede maggior lucidità e maggior presenza.

32. A., UOMO

1. Definirei la coscienza come il sapere di esistere. Questo sapere può avere diversi livelli di consapevolezza che variano dal dare per scontato l'esistenza, senza porsi alcuna domanda o dubbio a riguardo, fino alla consapevolezza della propria essenza e vera natura.

2. Uno stato amplificato di coscienza secondo me consiste nella progressione di questo processo di consapevolezza, possiamo stimolarlo ogni qual volta ci poniamo delle domande esistenziali e contempliamo il mistero della vita senza pretendere risposte, l'importante non sono le risposte ma la contemplazione stessa. Anche il silenzio mentale e la meditazione creano le condizioni perché questo avvenga, e ogni qual volta avviene, a seconda del grado di profondità, ci cambia sia a livello mentale che spirituale.

3. A livello profondo le posso contare nelle dita di una mano, per lo più durante ritiri di meditazione ma una volta anche in macchina, guidando nel traffico di tutti i giorni. I sentimenti che li hanno accompagnati sono stati un senso di meraviglia, di rivelazione, bellezza, assenza completa di giudizio, unità, pace interiore anche in mezzo alla confusione più totale, ci si rapporta con il mondo con un'attenzione diversa. Il più delle volte è durato il tempo di una notte o un giorno, poi restava la bellezza di averlo vissuto insieme al rammarico di aver perso quello stato di presenza. Non sempre è stato così estatico, una volta ho avuto un netto rifiuto seguito da due giorni di crisi e sensazione di crollo, come se stessi precipitando.

4. Più che avere le capacità di modulare lo stato di coscienza cercherei di favorire le condizioni che questo accada perché secondo me sono avvenimenti indipendenti dalla nostra volontà. Per quel che è la mia esperienza il calmare la mente, il silenzio interiore, il servizio sono stati i mezzi per creare

queste condizioni. Cercare di regolare lo stato di coscienza crea attaccamenti e aspettative che ci proiettano nel passato o nel futuro impedendoci di vivere nel presente, nel qui e ora, condizione essenziale per esperire uno stato amplificato di coscienza. In ogni caso la quotidianità cambia perché cambi proprio il tuo modo di pensare, si crea un'apertura alla vita e ai valori più nobili come l'amore, la gratitudine, l'unità, la compassione, il servizio, si passa dal pensare dall' "io" al "noi" e si relativizza quelli che sono i propri problemi.

33. V., DONNA

1. Definirei la coscienza come la capacità di essere consapevole di uno stato presente, la coscienza come consapevolezza di uno stato cosciente in cui la mia mente si trova, quindi per esempio io ora sono cosciente di stare parlando, del mio linguaggio, della mia postura, e ovviamente all'interno della coscienza possono rientrare diverse mie conoscenze, diversi ricordi, come poi invece c'è tutto un complesso di fenomeni psicologici inconsapevoli che quindi non fanno parte della mia coscienza, cioè io non sono cosciente di tutto ciò che accade in me. Quindi per me la coscienza è anche assimilabile al concetto di essere consapevole.

2. Uno stato amplificato di coscienza a me viene in mente quando si parlava del fatto che noi, cioè il nostro sé, è collegato a un Sé trascendentale, potremmo definirlo così, Questo Sé spesso non coincide con il nostro sé reale, questo sé trascendentale non coincide sempre con il sé reale perché il sé trascendentale può andare avanti e indietro. Secondo me lo stato amplificato di coscienza lo si ha quando il sé trascendentale coincide con il nostro sé reale, quindi il mio sé reale può venire a contatto con quei presentimenti con quelle sensazioni che è come se un po' prevedessero il futuro, cioè per esempio quando dici che hai una brutta sensazione e poi capita qualcosa di brutto.

3. Se per stato di coscienza non ordinario intendiamo uno stato amplificato come quello che dicevo prima sì, sicuramente. Sentire un presentimento: qualcosa del tuo corpo ti dice che non è bene fare quella cosa lì e non sai bene come sei consapevole di questa cosa.

4. Qui io parlerei di Mindfulness, nel senso che secondo me sarebbe un vantaggio, cioè riuscire a modulare la mia coscienza, farla rimanere qui nel presente, sicuramente mi permetterebbe di risparmiare un sacco di energie psichiche e essere più autocontrollata di quello che faccio e avere più controllo sulla mia mente, sulla mia coscienza.

34. F., DONNA

1. La parte controllata e consapevole di me.
2. Un momento di maggiore consapevolezza.

3. Sotto anestetici. Mitico viaggio magico.
4. Più facile conoscere me stessa, più facile manipolare gli altri.

35. C., DONNA

La coscienza, o lo stato di coscienza, è la parte meravigliosa dentro di noi divina, quindi quando noi non mettiamo la mente ma mettiamo il cuore spicca la nostra divinità. L'anima ovviamente sa tutto, tutto quello che è il passato di altre vite, tutto quello che sarà il futuro.

E l'ampliamento di coscienza è proprio ampliare questa parte, ampliare questa parte togliendo la mente, perché la mente porta solo preoccupazioni, gioie e dolori, è legata alle emozioni, però la mente lavora in continuazione, Mentre quando iniziamo proprio a lavorare solo e esclusivamente con il sentimento del cuore si amplifica la coscienza. Poi la coscienza secondo me può essere amplificata stando in gruppi di persone che sono anime già elevate, e come te ovviamente parlano lo stesso linguaggio. Quindi gli strumenti per amplificarla sono tanti, sicuramente però bisogna annullare la mente. E poi si fanno delle esperienze mistiche meravigliose e a quel punto ti rendi conto che sei divino e quindi tutto è legato ad aumentare questa frequenza.

36. F., DONNA

1. Ritengo che la coscienza (parlando in questo contesto riferito agli stati di coscienza) sia la consapevolezza che si ha di sé, delle proprie percezioni, dell'ambiente circostante in un dato momento.

2. Ritengo che uno stato di coscienza amplificato comporti un'intensificazione positiva delle percezioni, un'elevazione dei contenuti della coscienza a livello intellettuale, emotivo, fisico. Il contatto con contenuti transpersonali o con il Sé genera lucidità, forza, sentimenti di pace, unione, amore, universalità, bellezza, giustizia, la sensazione di trovarsi nella luce.

3. Nel corso della mia vita ho sperimentato in alcune occasioni stati di coscienza non ordinari. Riporto di seguito tre esperienze che in questo momento sono per me particolarmente vivide e che mi hanno colpito perché molto diverse tra di loro. In tutti i casi ho avuto la sensazione di un ampliamento e di un innalzamento/approfondimento della coscienza anche se con modalità differenti. Si tratta di eventi SPONTANEI, IMPREVISTI, IMPROVVISI la cui insorgenza non è stata stimolata da tecniche utilizzate da me deliberatamente (es. uso di sostanze, meditazione). La prima è avvenuta durante una normale giornata lavorativa. All'improvviso ho sentito che la mia mente, solitamente ingombra di pensieri, spesso disturbati da un sottofondo di ansia, era perfettamente lucida, PRESENTE, focalizzata senza sforzo sul compito, svuotata dall'affollamento di pensieri distraenti. Per la prima (e unica) volta nella mia vita ho sentito chiaramente che la mente

(che qui intendo come diversa dalla psiche) è uno STRUMENTO e non si identifica con l'Io. Ho compreso che si tratta di uno strumento di cui servirmi per raggiungere degli obiettivi, estremamente affilato e potente che posso utilizzare consapevolmente e liberamente senza farmene dominare. Nello stesso tempo sono scomparse ansia e paura e ho provato grande energia, tranquillità, serenità, senso di sicurezza nell'affrontare le situazioni. Non si è trattato, lo ribadisco, di una intensificazione dell'attenzione e della concentrazione ma di un vero cambio di stato che mi ha permesso di trasformare (anche se solo per un breve lasso di tempo) la percezione della mia mente e del suo rapporto con le altre parti di me, quindi la comprensione della mia identità. Stato caratterizzato da PRESENZA, LUCIDITA' , SICUREZZA. La seconda esperienza è avvenuta durante un incontro di counseling di gruppo nel contesto dell'utilizzo di un tipo di terapia basata sul contatto fisico ed emotivo e sul movimento espressivo. Durante un esercizio che prevedeva di abbracciare un altro partecipante scelto casualmente camminando nella stanza, ho abbracciato una signora sconosciuta. In quel momento ho sentito cadere tutte le barriere e le distinzioni che mi separavano dal resto delle persone e del mondo e ho provato una fortissima sensazione di unione con il tutto, di pace, di gioia, quello che a volte viene definito sentimento oceanico. Sentivo di far parte di qualcosa di più grande, universale pur mantenendo la consapevolezza della mia individualità che però non era di ostacolo all'unione, separativa, ma era una goccia in un grande mare. Stato caratterizzato da sentimenti di UNIONE, PACE, AMORE. La terza esperienza è avvenuta visitando un museo. Salendo le scale che portavano alla prima sala mi sono trovata davanti all'improvviso un quadro (che peraltro avevo già visto altre volte) che rappresenta l'Incoronazione della Vergine. In quel momento ho avuto un'esperienza che definirei di Illuminazione. Ho capito che il contenuto narrativo del quadro rappresentava in realtà una verità più profonda, qualcosa di connesso alla natura dell'Anima di ciascuno, alla sua grandezza e sacralità, difficile da esprimere a parole ma VERO ED ESSENZIALE. E' stato un momento di rivelazione caratterizzato dalla luce, da una percezione di giustizia, bellezza, pienezza. Sensazioni simili avevo provato in un'altra occasione durante l'Eucarestia molti anni fa. Il racconto religioso, il dogma mi sono apparsi come strumenti per trasmettere una verità più grande e in certa misura ineffabile spesso difficile da cogliere e sperimentare.

4. Credo che la mia vita cambierebbe profondamente se potessi modulare i miei stati di coscienza, trasformando la mia percezione del mondo e di me stessa , elevando i contenuti della coscienza e le mie azioni. Con dispiacere ho notato che le intuizioni che in questi stati ampliati di coscienza appaiono evidenti , salde, immerse in un mondo di luce , con il passare del tempo tendono a svanire e a perdere forza. Quindi la modulazione degli stati di coscienza e l'ancoraggio alla vita quotidiana mi sembrano passaggi fondamentali per l'evoluzione personale.

37. R., DONNA

1. Per me la coscienza è l'esperienza di essere me stessa. La sensazione di esistere in questo corpo-mente. IO SONO.

2. L'esperienza di esistere a livelli molto più vasti. Confini molto più ampi, percezioni diverse. La consapevolezza che la realtà ordinaria è solo un'interpretazione soggettiva e limitata. SONO.

3. Si varie volte. O con pratiche meditative intense, o con sostanze, o davanti a situazioni di Bellezza. Sono tutte state esperienze estremamente "positive". Grande commozione. Sensazione di essere molto più vicini alle altre persone, con totale accettazione. Rendersi conto che le barriere, i pensieri nevrotici, le spinte giudicanti o all'isolamento si erano dissolte e non avevano ragione di esistere, e tutto era molto più vero, semplice, bello. Sentire di non essere soli. Stupore per la perfezione attorno. In qualche occasione ho contattato aspetti (esseri?) spirituali superiori che mi hanno fatto letteralmente cadere in ginocchio davanti a tanta magnificenza, e contemporaneamente la sensazione che io fossi davvero piccola. Senso di umiltà e di resa volontaria a qualcosa di infinitamente più grande, potente e luminoso. Quando passa l'effetto, si percepisce che qualcosa è cambiato nel sistema e anche se rientrare nell'ordinario può essere difficile l'esperienza si è incisa dentro e non può essere cancellata nonostante alcune parti interne tendano a metterla in dubbio.

4. Sarei molto più libera dal giudizio e dalla paura. Andrei incontro alla vita con maggiore fiducia, senza bisogno di difendere e controllare. Se avessi una manopola per regolare il livello di coscienza, dove 1 è il livello ordinario quotidiano e, 5 è l'esperienza del Sé, alzerei il volume a 3, per avere la capacità di stare nel quotidiano in modo diverso senza essere completamente proiettata in un'altra dimensione. Mi piacerebbe alzare la vibrazione ma non credo di essere pronta per volumi 4 o 5...

Ti passo anche la risposta del mio compagno (ateo convinto) alla 1, che mi ha colpito:

1. è come la gramigna (pianta erbacea perenne): onnipresente, radicata a diversi livelli anche molto profondi, pervasiva, autorigenerante, indistruttibile.

38. R., DONNA

1. Uno stato di coscienza è l'elaborazione cognitiva di uno stato generale di consapevolezza delle stimolazioni sensoriali derivanti dall'ambiente e viscerali. Una sorta di metacognizione.

2. Uno stato amplificato di coscienza si genera in particolari condizioni in cui la nostra mente non viene colpita simultaneamente da troppe stimolazioni e pensieri intrusivi e si concentra solo su alcuni aspetti in modo inconsapevole o voluto come nella meditazione.

3. Personalmente ho sperimentato stati amplificati di coscienza durante esperienze subacquee fino a percepire una sorta di "fusione" con l'ambiente.

4. Ho lavorato molto su questo e credo di aver raggiunto la capacità a volte di “indirizzare” la mia mente a prendere consapevolezza e raggiungere stati di coscienza di maggior beneficio, con grande beneficio del mio benessere.

39. M., DONNA

1. Se osservo all'esterno così come all'interno di me, distinguo parti reattive, che chiamerei aspetti della mia personalità, frutto delle mie esperienze, parti che vivono la separazione e gli opposti come una realtà oggettiva entro cui si muovono. Al centro di queste parti in continuo movimento l'osservatore, il testimone, la coscienza. Un punto stabile e fermo, legato perennemente al filo che lo congiunge al divino e alla terra. Qui l'osservazione della vita interna ed esterna non crea reazioni ma azioni mirate, attente, vigili. Qui la stabilità non è fatta di inattività ma di movimenti sincronici, armonici, calibrati dal centro. Perciò definirei la coscienza impersonale, stabilmente collegata all'energia divina che risiede in ogni cosa ed essere. Non separata, permanente, autocosciente, ma al contempo in unità con altri aspetti manifesti del divino. È Amore, nella forma più alta, che accoglie e tutto include nella sua interezza.

2. Potrei definire stato ampliato di coscienza quel momento in cui perdo completamente l'identità soggettiva e mi integro in un io più ampio, talvolta sconfinato, altre con connessioni ampie ma definite. Nasce sempre in modo spontaneo, in uno stato di profondo abbandono, spesso in meditazione... ma può accadere anche durante un massaggio o una pausa goduta intensamente del vivere quotidiano. La regola è che non esistono regole ed è sempre meraviglioso! Si accede allora, in modo assolutamente spontaneo, ad un piano della coscienza dove tutto è conosciuto è riconoscibile. Vengono a coscienza aspetti della conoscenza che non sappiamo, con la mente ordinaria, di avere. Si accede alla Conoscenza senza utilizzare la mente mnemonica. Si rivelano come visioni o come conoscenza indotta... sempre diretta e immediata.

3. Per la terza domanda mi domandi tanto! Ho avuto tantissime esperienze! Dalla visione del chakra del cuore di Dio da cui uscivano gli Angeli celebrando il Wesak, alla visione della connessione al cuore che mi lega a tantissimi altri esseri in una meditazione collettiva....a realizzazioni relative a mie dinamiche o a dinamiche altrui.. consapevolezza direi quasi fisica di accogliere in me ogni manifestazione del divino in cielo, in terra, nel mare... Ho accarezzato Saturno nella pancia e ho visto ardere il fuoco e ho visto l'acqua e mi sono sentita uno col mare e uno con lo spazio infinito...e uno con la Terra. E ho cercato... e continuo a cercare, di donare intuizioni e realizzazioni esprimendole attraverso la pittura. O la parola. Quando è richiesta! Vedrò se posso esprimere in dettaglio un'esperienza. È difficile, lo sai bene! Forse la più importante esperienza è stata quando ho sperimentato la libertà dello spirito. Ero fuori dal corpo, cosciente di poter entrare in qualsiasi corpo

avessi a disposizione...potevo scegliere di essere chiunque. Mi ha sconvolto al momento questo non essere realmente nessuna identità, ma in un secondo tempo mi ha lasciato un enorme senso di libertà e di totale comunione con tutti gli altri esseri umani, portatori di anime, come me, come noi tutti!

4. Per l'ultima domanda, ci sono molte sfumature che entrano in campo. Ho attraversato periodi in cui la coscienza era vigile e costante... Non è un modo facile di vivere... Tanta presenza e tanta verità rendono difficile ogni relazione! La solitudine è la condizione di chi vive la coscienza. Non potendo mentire, vedendo la menzogna nello sguardo di chi ami... la sofferenza c'è... è umana... Almeno, all'inizio è stato così. Ora riesco a vivere forse meno costantemente nel Sé, ma con una dolce e paziente consapevolezza che mi fa accogliere e convivere anche con chi non ha questo dono. Di certo non accetto però da chi non mi ama l'essere usata! La Verità vive in me ...e non accetta nessun accordo che non sia amore... Grazie di avermi dato l'opportunità di rivivere questi momenti condividendoli con te!

40. D., DONNA

1. La coscienza secondo me è una condizione naturale dell'essere vivente, ed è eterna... per questo è già presente in ogni creatura. Ma le persone condizionate dalla materia non ne hanno la consapevolezza, mentre quelle liberate sì. Lo sono.

41. E., DONNA

1. Coscienza è Qui in questo Istante... come una sfera può restringersi ed allargarsi... può limitarsi ad un piccolo io in cui siamo identificati fino a contenere l'Uno. Il viaggio evolutivo dell'essere umano va da uno stato di frammentazione ad uno stato di Unità. Coscienza è quella parte di noi che Sa, un seme che contiene l'Intero che possiamo divenire. Divieni ciò che Sei.

2. Uno stato amplificato di coscienza è un ponte verso Mondi più leggeri, dove si respira una maggiore libertà dell'Essere. Uno Stato con diversi gradi di profondità. Può andare da una maggiore attenzione per il mondo interno ed esterno, ad un senso di Esserci, di Presenza Presente, fino ad un senso di Unità con il Tutto. Può essere una esperienza fugace dovuta a esperienze momentanee o uno stato più o meno permanente dell'Essere conquistato con il Lavoro interiore.

3. Ne ho vissuti alcuni. Posso raccontarne cinque, anche se mi rendo conto del limite che le parole pongono all'esperienza. 1) Dopo una serie di sforzi prolungati per organizzare un evento, mi ritrovo in auto con una persona che aveva organizzato l'evento assieme a me, all'improvviso questa persona mi dice "in realtà noi non abbiamo fatto niente..." Immediatamente vengo pervasa da un senso di profonda comprensione, un vivo sentimento di esserci, silenzio interiore, un senso di gioia

come se fosse stato tolto un velo tra me e il Reale, ogni cosa mi sembra più viva, vedo le vie della mia città come se le vedessi per la prima volta, mi commuovo fino alle lacrime nell'osservare la bellezza degli alberi nel viale e la facciata della stazione dei treni, sento di esserci con tutti i miei centri, non c'è separazione tra pensieri, emozioni, corpo, istinti, mi sento Uno dentro e fuori, poi dopo qualche minuto questo stato inizia a scemare e ritorno in uno stato ordinario di coscienza. 2) mi ritrovo distesa su un materasso a terra vicino a una persona a me molto cara... abbiamo appena fatto uno scambio di trattamenti energetici... non escono parole ma ci guardiamo negli occhi a lungo senza barriere ed è come se vedessi la mia anima allo specchio... c'è silenzio, profonda gioia e commozione, il senso del tempo è alterato e sembra essere fermo in quell'istante, non so quanto tempo lineare sia passato, è stato un momento di eternità in cui non esisteva nient'altro che quel momento, quello sguardo, la gioia dell'Incontro. 3) ricoverata in ospedale per un momento critico che ha messo a rischio la mia sopravvivenza, sono distesa su un lettino in attesa di fare la tac, vicino a me c'è una signora molto malata e anziana che mi racconta la sua vita e la sua malattia, mi rendo conto che nonostante io abbia appena passato una difficoltà grave di salute per fortuna è superata e metto in scala la mia sofferenza rispetto a quella di questa donna, sta cercando di mettersi una ciabatta ma non ce la fa, io scendo dal lettino nonostante mi senta debole e provata, la aiuto a indossare la scarpa, non ho dubbi nel farlo, agisco per empatia e compassione, c'è qualcosa di non ordinario in quel gesto, qualcosa di profondamente Giusto e Vero. 4) Una delle esperienze più forti e toccanti che ho vissuto nella mia vita, è accaduta molti anni fa durante un ritiro di meditazione in cui ho sperimentato la tecnica delle diadi allo specchio. Non ricordo per quanto tempo sia andata avanti, forse per un'ora. La sensazione era quella di spogliarsi piano piano, di togliere una dopo l'altra maschere e identificazioni e di entrare sempre di più in contatto con me stessa. C'è stato un attimo in cui ho sperimentato la sensazione di essere tutto e nulla contemporaneamente. In quel momento l'immagine allo specchio è sparita. Mi sono trovata davanti a uno specchio vuoto. La sensazione è stata di forte commozione e Presenza. Un'esperienza che mi ha cambiata profondamente e che ancora ora a distanza di 17 anni sento viva dentro. Non sono state necessarie sostanze psicotrope, né particolari ritmi sciamanici, è bastato uno specchio, a testimonianza del fatto che questi stati amplificati di coscienza possono avere a che fare con un incontro con ciò che Siamo, con il divenire ciò che Siamo, ciò che la Psicointegrazione, come altre vie e modelli, si propone. 5) ricordo inoltre di aver avuto un'esperienza a 11 anni davanti allo specchio durante la quale ho avuto la netta percezione di Esistere, è stato un momento molto significativo che custodisco vivo nella memoria e che probabilmente mi ha portato nel tempo ad interessarmi a questi argomenti.

4. La capacità di modulare lo stato di coscienza è connessa alla comprensione di "dove siamo", "chi siamo", "cosa stiamo facendo" in quel preciso momento. Ha a che fare con un processo di

conoscenza di Sé. Richiede la capacità di Recitare Consapevolmente, Liberi e non più schiavi del sonno che ci abita. Sorge in quell'istante la possibilità che Essere e Fare coincidano in un punto, dove io Faccio ciò che Sono, dove il mio Essere si esprime in pienezza, dove il Sé e il me coesistono, dove mi scopro e mi svelo e scorgo la Realtà del mio esistere e della Manifestazione di ogni cosa. C'è la possibilità di far coesistere in questo modo l'Eterno e il Quotidiano, di creare mondi in cui "spiritualizzare la materia", rendere concrete le Idee e le Intuizioni, seminare coltivare raccogliere e nutrirsi del Cielo in Terra.

42. I., UOMO

1. La coscienza è la condizione di possibilità affinché noi possiamo fare esperienza soggettiva del mondo. Il mondo è per noi in quanto noi siamo coscienza. Per fare esperienza di un tramonto certo devo avere gli occhi per vederlo, ma ancora più fondamentale è l'esistenza stessa della coscienza, ovvero di un punto focale attraverso cui posso avere consapevolezza del mondo, quel qualcosa che illumina questa esperienza, che la rende possibile. Questo è il mistero presente alla radice del nostro io e della nostra soggettività: noi siamo consapevoli del mondo, e di noi stessi. Questo avviene certamente attraverso i nostri organi di senso, ma se non ci fosse coscienza noi non potremmo essere consapevoli di alcunché. Esistiamo come esseri coscienti in quanto percepiamo il mondo, sappiamo che il mondo lo stiamo percependo noi e non qualcun altro e sappiamo anche di esistere in questo mondo che percepiamo. Eppure non avrebbe tanto senso dire che noi abbiamo coscienza, come se fosse una nostra proprietà. Sembrerebbe avere più senso considerare la coscienza come qualcosa in cui siamo, a cui partecipiamo. Questo chiama in causa il rapporto tra l'umano e il divino. A chi è da attribuire la coscienza? All'uomo o al divino? Se fosse da attribuire solo all'uomo arriveremmo al paradosso per cui l'umano è superiore al divino: l'umano ha coscienza e il divino no. Cosa può essere il divino se non coscienza? Cosa può essere se non soggettività? Non possiamo pensarlo certo come oggetto. E cosa può essere la nostra coscienza se non un riflesso di questa coscienza divina. La coscienza è luce, senza coscienza il mondo sarebbe buio, ma un buio ben più radicale di quello che possiamo immaginarci chiudendo gli occhi, un buio invincibile, insuperabile, assoluto. Cito a memoria un passo di cui non ricordo la fonte: "Maestro: che cos'è la luce? Discepolo: di giorno il sole. Di notte le stelle. M: e cos'è che illumina col vederlo, il sole e le stelle? M: e quando l'occhio è chiuso? D: la mente. M: e la mente da chi è vista? D: da me. M: dunque tu sei la suprema luce. D: quella io sono". Noi siamo il punto da cui scaturisce questa luce che illumina il mondo che percepiamo, ma questa suprema luce non la creiamo noi, non il nostro piccolo io, limitato, finito. Questa luce proviene da una fonte più grande che è il divino presente in noi, nel cuore della nostra soggettività. Noi siamo soggetti coscienti e autocoscienti in quanto

abbiamo ricevuto per così dire in prestito la luce della coscienza dal divino o, in altri termini, in quanto questa luce divina si riflette in noi o attraverso di noi.

2. Amplificare lo stato di coscienza è come vedere più cose, una porzione più ampia di realtà. È come allargare la prospettiva. E quando la prospettiva si amplia i problemi si risolvono, perché i problemi sono causati dalla nostra ignoranza della realtà o dalla scarsa visione che abbiamo di essa. Ampliare lo stato di coscienza è come uscire dalla caverna che descrive Platone nella Repubblica. Quello che fino a prima ci sembrava la realtà ultima, vera, insuperabile, indubitabile, ci appare ora come una piccolissima porzione di realtà, si aprono nuove dimensioni e ci rendiamo conto che quello a cui fino a prima attribuivamo un valore assoluto, è falso oppure insignificante rispetto alla nuova prospettiva che abbiamo guadagnato.

3. Intorno ai 20 anni seduto su una panchina fuori dall'università ho avuto la chiara percezione di fili rossi che collegavano tutte le persone che vedevo passare davanti a me. I fili andavano verso l'alto e collegavano ogni persona, me compreso, a qualcosa di superiore comune a tutti. In quel periodo studiavo filosofia indiana quindi ero anche per così dire preparato mentalmente a questo, ma in quel momento, che ricordo ancora molto bene, c'era la viva percezione della realtà di questo collegamento tra tutti gli esseri. Qualche anno dopo in un momento di innamoramento, ho avuto un intensissimo vissuto di libertà e unione che mi ha accompagnato per qualche giorno. Ho contattato in quel momento una serie di qualità: padronanza, pienezza, unità, amore, cura, autenticità, gioia, apertura, spontaneità. Nella mia vita in quel periodo c'era veramente poco di tutto questo. Eppure in qualche modo c'era e ha fatto irruzione in quel momento così, per poi richiudersi e non ripresentarsi più. Poi molti anni dopo è iniziato un percorso per riconquistare piano piano queste qualità intraviste. Ora mi sento sul percorso per arrivare a realizzare stabilmente quello che ho intravisto più di 20 anni fa. Al tempo delle mie prime esperienze con la meditazione, durante una meditazione camminata, ho vissuto un momento di presenza molto intenso: sentivo tutti i cambi di aria, temperatura, atmosfera da una stanza all'altra, sentivo la distanza dai muri e dagli oggetti, i miei piedi provavano piacere, un piacere intensissimo, ogni volta che si appoggiavano a terra. Ero lì, totalmente presente. La chiara e intensa percezione di stare facendo qualcosa di buono per un'altra persona, momenti di rapimento davanti a un quadro di Chagall e a uno di Klimt. Momenti durante delle improvvisazioni musicali in cui io stesso ero sorpreso da quello che stavo suonando, dei momenti in cui mollavo il controllo e assistevo a quello che si creava, come se non lo facessi io, la musica veniva da sola, e restavo in questo flusso, senza interferenze. La percezione, dopo un lavoro di gruppo sul corpo, di una luce bianca fortissima al centro del petto di ognuno del nostro gruppo, che filtra come attraverso la carcassa, l'armatura del corpo. Seduto in meditazione davanti a un cipresso. A un certo punto quell'albero mi è apparso in tutta la sua bellezza e in tutta la sua realtà,

quell'albero risplendeva di realtà, lo ho visto in un modo in cui non credo di aver mai visto niente né prima né dopo con la stessa intensità. Era nitido, dettagliato, vivo, rilucente, pulsante di vita. Oltre a questi momenti “storici” più intensi, che ricordo con precisione, negli ultimi periodi talvolta mi sorprendono esperienze di gioia in momenti quotidiani, banali: sentire il cuore che scoppia di gioia, senza un motivo. Oppure di sentirsi al sicuro, in totale assenza di paura.

4. Sarei più padrone di me, vivrei nel modo in cui desidero vivere, sarei più vicino al mio centro, meno negli automatismi, avrei una esperienza più diretta della realtà senza i veli del giudizio o delle interpretazioni distorte che solitamente si frappongono tra noi e il mondo in cui viviamo. Sarei più semplice, più presente, più in contatto con quello che c'è.

43. VITTORIO VIGLIENGHI, UOMO

1. In generale la coscienza è un campo/esperienza/vissuto di percezione, conscia e/o inconscia, esterna e/o interna, che si accompagna all'esercizio di ogni funzione psichica: coscienza/percezione sensoriale, coscienza/percezione sensitiva, o istintiva/impulsiva, o emotiva, o mentale, o immaginativa, o intuitiva, o volitiva, ecc. Più specificamente per l'uomo, la dimensione più profonda della coscienza (autocoscienza) è rappresentata dalla coscienza/percezione della propria intima identità, l'Io/Sé. L'uomo si specifica come individuo in base alla sua coscienza (profonda), non alla sua vita. Noi siamo coscienza, siamo un centro di coscienza (non di vita).

2. Qui bisognerebbe specificare quale stato amplificato, perché credo ce ne siano moltissimi. In generale li dividerei in due categorie: 1) quelli momentanei, tipo un viaggio con gli allucinogeni, o anche un'estasi, che rappresentano un episodio di allentamento della barriera fra conscio e inconscio nell'individuo, che rende temporaneamente “coscienti” esperienze e contatti che normalmente sono presenti, ma inconsci. 2) quelli permanenti, tipo una maggior comprensione o percezione di realtà vitali prima ignote, che rappresentano una vera e propria estensione dell'area della propria coscienza/percezione.

3. In base alla mia diretta esperienza, che corrisponde abbastanza a quanto teorizzato dalla Psicosintesi, l'esperienza dell'Io/Sé è sostanzialmente caratterizzata da pochi elementi:

a) L'immersione in uno spazio di profondo silenzio interno, in cui le voci e i fatti della vita esterna arrivano come ovattati e da lontano, ma con la massima nitidezza.

b) Un senso di indipendenza assoluta e di totale invulnerabilità, unito alla massima disponibilità e apertura verso tutto quello che c'è, e a un totale lasciar essere.

c) Soprattutto, un totale e completo senso di presenza, di esserci, in cui il “fare” scompare, e il movimento, o meglio la sua percezione si rallenta. Riprendendo una nota espressione, è come un

essere “presenti al Presente nel presente”. Cioè nel qui e ora, nell’istante, ovvero la dimensione dell’Essere.

4. Cambierebbe nella misura in cui fossi sempre più identificato nell’Io – e quindi al centro di me stesso – anziché nelle subpersonalità/ruoli – e quindi più in periferia. Tutta la psicosintesi personale può essere vista come un progressivo (e reiterato) passaggio da una coscienza/percezione più periferica, e quindi parcellare, ad una più centrale, e quindi ampia e inclusiva.

5. Domanda aggiunta: Quale può essere il contributo della Psicosintesi rispetto a queste questioni? Potrebbe essere notevole, ma ancora tutto da definire, perché finora nel campo praticamente nessuno se ne è mai interessato. È infatti molto più facile occuparsi del livello strettamente psicologico, già noto, che non inventarsi una metodica del tutto nuova per contattare/gestire qualcosa che sta prevalentemente nell’inconscio, quindi nel mistero. C’è poi da dire che sono probabilmente pochissimi coloro che hanno una sufficiente conoscenza diretta della loro coscienza profonda per poterne argomentare in base alla propria esperienza (e non alle teorizzazioni), così come richiede la Psicosintesi. Una cosa interessante che dice Assagioli, è che comunque, nei confronti di esperienze diciamo extra-sensoriali, di contatti in coscienza con entità sottili, o psichiche, valgono sempre esattamente le stesse regole che valgono per la psicosintesi normale, cioè: disidentificazione, “conosci – possiedi – trasforma”, ecc. La centralità dell’io e l’autoidentificazione sono cioè validi e prescritti sia per la vita “normale” esterna, che per quella “psichica” interna.

44. N., DONNA

1. La Coscienza è lo strumento che ci permette di misurare la nostra morale, è la vocina interiore che pone un freno al nostro voler fare sfrenato, è il nostro Grillo Parlante che vorremmo non ascoltare quando stiamo beatamente osando, è il mio adattarmi al mondo esterno.

2. È uno stato che si può raggiungere attraverso una profonda meditazione e conoscenza di sé stessi. Lo si ottiene quando raggiungiamo un elevato livello di sicurezza, rilassamento e indipendenza da tutto e tutti.

45. L., DONNA

So che per quanto riguarda la coscienza o Dhyana in Sanscrito, ci sono 4 livelli di coscienza e anche molto altro! Cercherò di risponderti senza una conoscenza accademica della materia e in base alle mie percezioni posso dirti: per me la Coscienza è Dio! In Essa è contenuto tutto il sapere Divino, solo attraverso la nostra singola coscienza riusciamo ad attingervi, ciò presuppone una continua ricerca e personale sforzo atto a sperimentare ciò che Lei ci suggerisce! Tutto quello che sei pronto

a chiedere ti verrà svelato ma solo se Lei Vorrà! In pratica le domande che tu porrai, saranno sempre in base al tuo livello di coscienza e consapevolezza. Lo sforzo, la curiosità, l'Amore, la purezza del cuore, sono le chiavi per arrivare a ricevere una risposta! Ci sarebbe molto di più da sviscerare ma per il momento mi fermo qui!

46. ISABELLE KÜNG, DONNA

Conviene citare qui il paragrafo uno dell'Appendice I, p. 156 dell' Atto di Volontà di Assagioli: "L'esperienza.... è offuscata". Dunque io dico: La Coscienza, essenzialmente è l'energia che irradia dall'unione della propria volontà unita alla Volontà Universale, la coscienza è causata da questa unione. Per conferma, vedi anche p.151 dello stesso Atto di Volontà di Assagioli, nel capitolo sulla volontà Gioiosa dove egli nota che questa UNIONE (causale, all'origine) vien definita dagli anziani con le parole SAT CHIT ANANDA, "LA BEATIFICA PERCEZIONE DELLA REALTÀ" (Assagioli). Ed in una conversazione con me nel 1967 sul tema del perché la gente si droga (dalle droghe leggere come alcool, psicofarmaci, a droghe pesanti ed allucinogeni, appunto credendo di ampliare la coscienza) Assagioli mi rispose che certi prendono queste sostanze perché: "per via di questo mezzo provano a raggiungere stati di coscienza e stati "superiori" annullando la coscienza di veglia o più precisamente la continuità dell'auto-coscienza e il senso della propria identità. Orbene, non solo è pericoloso, ma non è nemmeno in conformità con la vera spiritualità." (Assagioli, 1967). È sottointeso, perché nel suo discorso è ovvio, che con l'aspirazione alla spiritualità si aspira in realtà, istintivamente direi, all'unione del sé personale, obnubilato dalle sue mille identificazioni annebbianti, col Sé transpersonale. Unione che viene favorita dalla pratica del metodo della Psicointesi, che con le tecniche che propone e l'approccio inclusivo ma non indiscriminato, basato su principi come "primum non nocere", rende questa esperienza dell'Unione possibile.... senza un minimo di questa, non si può intraprendere una terapia e tanto meno una vera educazione (ed-ucere significa sbocciare... non bocciare!). Per questa ragione Assagioli mette l'accento sulla identificazione con il Sé... dunque sull'auto-coscienza del paziente, cliente, allievo per intraprendere un lavoro su sé stessi, lavoro che non ha mai fine, ma che ognuno è invitato poco a poco a condurre da se stesso. Egli fa notare, nel suo manuale in inglese che questa esperienza del Sé transpersonale non è spontanea: pag. 111: "la ragion d'essere di questa tecnica (auto-identificazione grazie alla dis-identificazione) è "il fatto curioso che ognuno ha in qualche modo qualche tipo di auto-identificazione – eppure pochi si sono soffermati a chiedersi ciò che (auto-identificazione) significhi, cosa implichi, e come possa essere provata in modo più consapevole e con quali effetti e conseguenze." E a pagina 112 Assagioli sottolinea che "è stato trascurato il tema della pura auto-identità - o in altre parole del sé, della coscienza di "Io" vuota di qualsiasi contenuto - perché essa

non ha luogo spontaneamente” e aggiunge: “ma è il risultato di una distinta sperimentazione”. Ed a pagina 120 (nel Manuale in Inglese) Assagioli, saggiamente direi, consiglia: “Siccome la tecnica dell’auto-identificazione è una tecnica di base non solo in terapia ma anche nell’educazione ed integrazione della personalità, si può anche considerare come meccanismo di difesa contro il continuo assalto delle correnti di influssi, interni ed esterni, che provano a catturare l’io, ed esigono che egli si identifichi con loro.” Ne concludo che è per questo che tanti provano ad averla a tutti i costi, pure attraverso l’assunzione di sostanze che rovinano la salute fisica e mentale e dunque producono il contrario di quello che lo aveva “maliziosamente giustificato”. Per conferma aggiungo che in questa discussione con me nel 1967, debitamente trascritta da me e sottoposta alla sua revisione, per spiegare che non si può parlare di coscienza senza parlare dell’esperienza genuina del Sé transpersonale Assagioli dice pure: “L’esperienza del Sé transpersonale ha di ammirevole che ti dà la coscienza della identità individuale e universale: e ciò che la caratterizza pur essendo caratteristica della coscienza spirituale è che non solo NON SI PERDE e non si scioglie, ma che dimostra e prova per esperienza la realtà del suo proprio ESSERE consapevole, la cui sfera di conoscenza va allargandosi sempre di più ad infinitum.” E Assagioli aggiunge riguardo all’assunzione di droghe per allargare la coscienza: “Evidentemente, le proporzioni di coscienza individuale-universale percepite e riconosciute possono variare a seconda del tipo di esperienza fatta, ma che sia giunta per mezzo del metodo dello Yoga o per via dell’abbandono mistico, essa comporta sempre simultaneamente queste due qualità (individuale/universale).” Invece: “con queste sostanze allucinogene e a causa dell’atteggiamento (motivi) di colui che le assume si crede di annullare, vale a dire che si crede che l’«Io» debba essere annientato, così anche è pure la credenza in certi movimenti mistici estremisti (vedi citazione di Tagore) che promuovono la "morte della personalità", l'abolizione del "sé personale" e di tutto questo. Ma con questi mezzi si arriva generalmente all’opposto della meta mirata...” “Per concludere queste osservazioni sintetiche, dirò che la vera, l’autentica esperienza spirituale, dunque anche quelle dette “delle vette” o di coscienza amplificata, “è perfettamente descritta dalla triplice formula in Sanscrito: SAT CHIT ANANDA: conoscenza della realtà Universale che dà un senso di beatitudine.” Ed ancora, perché chiedendo della coscienza hai chiesto la domanda chiave dell’esistenza, allora non ti meravigliare cara Elena se la risposta è estensiva.... sebbene sia contenuta nella parola stessa CON-Scienza! Il “con” riferendosi all’ “Io” non (ancora) identificato sia con il corpo, sia con emozioni, sia con le credenze, le ossessioni, le idee fisse, i concetti politicamente corretti e via di corsa! Dunque dice il Tagore per confermare i propositi di Assagioli: “Gli Upanishad, riconoscendo la preminenza nell’universo del bhayam, della legge - (mente superiore, le 5 o 7 “apprensioni” che governano l’esperienza e la tengono in schiavitù!). Sinteticamente ‘paura che guida a vincere la paura’ e che perciò governa

ogni manifestazione) - affermano che la Verità suprema è *ánandam*, la beatitudine che è libertà.” (Tagore). E aggiungo nel mio articolo “infatti la Saggazza Antica, nella quale Assagioli era esperto, promuove il concetto che la consumazione della coscienza individuale sta: nello sviluppare la coscienza individuale, l’uomo regala alla coscienza universale il frutto dell’evoluzione per il quale l’universo stesso sembra essere stato disegnato, vale a dire l’opportunità per l’universo di conoscere se stesso (Currivan, *The Cosmic Hologram*).... Un argomento portato oggi giorno all’attenzione pubblica per mezzo della fisica quantica.” E concisamente, direi ancora che la coscienza è l’energia di coerenza, che tiene insieme quello che percepisce e ciò che vien percepito! Con-scienza (in francese *conscience*). Si è la con-scienza che mantiene tutto unito... se lo sappiamo volere bene! Di conseguenza si può paragonare la coscienza alla luce, all’amore... insomma alla “Luce intellettuale piena d’Amore” che Assagioli citava molto (ad esempio in un articolo sull’illuminazione). Ecco l’intero estratto del Paradiso di Dante, Canto XXX: 37 - 42:

*“Noi semo usciti fòre
del maggior corpo al ciel ch’è pura luce: .
Luce intellettuale, piena d’amore;
Amor di vero ben pien di letizia
Letizia che trascende ogni dolore”*

Aggiungo lietamente il Canto 33 per l’identificazione indicata alla riga 136, e l’esperienza del trasferimento dell’Energia in 140-4 e le due ultime righe: *“si come rota ch’igualmente è mossa, l’Amor che move il sole e l’altre stelle”*

Canto XXXIII

<i>“Qual è ‘l geomètra che tutto s’affige... ...tal era io a quella vista nova: veder voleva come si convenne l’imago al cerchio e come vi s’indova; ma non eran da ciò le proprie penne: se non che la mia mente fu percossa da un fulgore in che sua voglia venne. A l’alta fantasia qui mancò possa; ma già volgeva il mio disio e ‘l velle, si come rota ch’igualmente è mossa, l’Amor che move il sole e l’altre stelle”</i>	133 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145
---	---

2. La coscienza è sempre al massimo, siamo noi che, intontiti dall'alcool, cibo fasullo, pensieri e desideri cretini, ambizioni artificiali, ne abbassiamo l'intensità..... Lo dice meglio Assagioli nel secondo paragrafo dell'Appendice Prima p.156 in Atto di Volontà: "Questo continuo affluire di influssi vela la chiarezza della coscienza e produce delle false identificazioni dell'io con il contenuto della coscienza, invece che con la coscienza stessa. Se vogliamo rendere l'auto-coscienza chiara, esplicita e vivida, dobbiamo prima disidentificarci dai contenuti della coscienza." Ed anche: "Più precisamente, lo stato abituale per la maggior parte di noi consiste nell'identificarci con ciò che, in quel dato momento, ci fa sentire più reale, o più intenso." Bisognerebbe citare pure il paragrafo 5/157 da "Questa identificazione con una sola parte della nostra personalità può soddisfare temporaneamente, ma ha gravi inconvenienti. Ci impedisce di realizzare l'esperienza dell' "io", il senso profondo di autoidentificazione, di sapere chi siamo. Esclude, o diminuisce molto, la capacità di identificarci con tutte le altre parti della nostra personalità, di trarne piacere e di utilizzarle pienamente. Così il nostro modo "normale" di esprimerci nel mondo è limitato in ogni momento a solo una frazione di ciò che può essere. Realizzare coscientemente o anche incoscientemente che in un modo o nell'altro non abbiamo accesso a gran parte di ciò che è in noi può frustrarci e darci la dolorosa sensazione di essere dei falliti.". E quello che viene proposto nel metodo delineato da Assagioli rimedia questa confusione di identificazioni e poi pure di identificazioni con mezzi e metodi... L'approccio proposto da Assagioli è di vero aiuto, specialmente per il fatto che è inclusivo, ma come già accennato, non senza prudenza!

3. Ci sono momenti privilegiati nella vita dove volontà personale e volontà spirituale e universale coincidono e allora si aprono le porte dell'infinito... SENZA SOSTANZE ESTERNE. Questo dovrebbe essere nostro stato "normale" di coscienza! (rassicurati, siamo lontani dal riuscirci!). La "norma" è dunque l'esperienza della maggioranza. E se vien adeguatamente messo in pratica, il metodo di Assagioli può qui essere di vera utilità. Invece tanti medici, spinti dalle norme imposte loro dalle assicurazioni e da altri gruppi di pressione economici, preferiscono far ricorso agli psicofarmaci.... questo garantisce loro la fedeltà della clientela! Eccetto ovviamente in casi di emergenza (di breve durata) che devono rimanere l'eccezione. A questo proposito, forse sarebbe opportuno dare debita attenzione al lavoro del Dr Giorgio Antonucci, (che ha conosciuto Assagioli) lo "psichiatra antipsichiatria" scomparso nel novembre del 2017. Giorgio Antonucci è stato uno dei pochi a lottare per la dignità e la libertà dell'uomo, con estrema consapevolezza, con integrità e dedizione unica. Dice: "Nel mio lavoro clinico ho osservato che molti pazienti arrivano in seduta già con una prescrizione di psicofarmaci. Inoltre, la maggior parte delle Cliniche e Ospedali fanno largo uso di psicofarmaci nella loro terapia. Pensa possano essere utili alla terapia, al dialogo?"

Io penso che gli psicofarmaci non servano a nulla, se non ad intossicare l'organismo. Ho sempre lottato e discusso con le persone che ho incontrato nei manicomi al fine di togliere dalla loro vita gli psicofarmaci. Per un problema psicologico servono analisi e dialogo, come aveva ben sottolineato Freud con il suo lavoro. Il problema psicologico non richiede intossicazione e non richiede il drogarsi. Il farmaco è una droga legalizzata. Edelweiss Cotti era lungimirante a tal proposito e tolse subito gli psicofarmaci dai suoi istituti. Senza psicofarmaci le persone sono lucide, discutono e sono avvantaggiate nella cura. Gli psicofarmaci sono dannosi punto e basta. Nelle cliniche psichiatriche di oggi le persone giovani vengono sottoposte a grandi quantità di psicofarmaci. A causa di questi sopraggiunge a volte il tremore parkinsoniano perché intossicano le vie nervose. Inoltre più prendono psicofarmaci, più si riducono male; più si riducono male, più gli psichiatri dicono che sono inguaribili, più la situazione peggiora. Io ho visto persone che da anni prendevano psicofarmaci e che sono venute con me in parlamento europeo a difendere i loro diritti. Le persone spesso vengono messe nell'impossibilità di vivere in queste cliniche o negli ospedali. Lo psicofarmaco è terribile come la castrazione, l'elettroshock, la lobotomia, ed altre nefandezze perpetuate nei manicomi." Pure Assagioli era contro l'uso di questi modi di procedere in-coscienti... dice infatti con massima diplomazia "se una malattia dipende in certa misura da cause psichiche anche la cura dovrà essere in misure corrispondente, di natura psichica. Infatti una cura efficace e radicale si ha solo quando si riesce a togliere l'origine, la causa che ha prodotto e fa perdurare il male. Quindi è vano sperare che dei rimedi di natura chimica o fisica possano eliminare delle cause morbose di genere del tutto diverso e sulle quali non hanno alcuna presa".

4. Praticare gli esercizi che indica Assagioli, e che fra l'altro vengono poco a poco scoperti dalle neuroscienze, non come esercizi di tale dei tali, ma pratiche che favoriscono l'influsso nervoso. Questo permette di imparare a modulare lo stato di coscienza.

5. Domanda aggiunta: "Quale può essere secondo te il contributo della psicosintesi rispetto a questa questione?"

Ho già risposto in modo esteso qua sopra credo. Comunque forse qui i propositi di Shakespeare nel suo Amleto potrebbero servire a illustrare l'importanza del metodo (per non perdersi né in cose giuste né in cose pericolose), una volta che si conosce la meta... Si tratta del Atto I, scena. 3: 78-80 dove il ciambellano Polonio dà buoni consigli a suo figlio Laerte che è amico di Amleto e fratello della sua fidanzata, Ophelia. Dunque Polonio, saggiamente gli dice come comportarsi, ma non gli dà il metodo, per cui il dramma si svolge inevitabilmente: Ophelia muore, Hamlet uccide tutti.... un po' come oggi dappertutto....

« This above all: to Thine own self be true

And it must follow, as the night the day,

Thou canst not be false to any man. »

“Questo, innanzitutto, al tuo Sé sii Fedele

E di conseguenza ne risulterà, come la notte succede al giorno,
che non potrai essere falso al riguardo di nessun uomo.”

Ed essere falso, vuol dire non comprendere sé stessi (non provare) e dunque ingannare sé stessi, e gli altri... Per cui ti raccomando di leggere la lezione di Assagioli “La psicosintesi delle Nazioni e dell’umanità”. Comincia con la psicosintesi della coppia.

47. M., UOMO

1 il giudice che guida la nostra evoluzione.

2 la connessione con il Nume o Principio.

3 sì, sono un Alchimista.

4 è già cambiata.

Ora spero non mi arrivi la proposta per partecipare ad un corso!

48. J., UOMO

1. Il collegamento o impronta all'Intelligenza Cosmica.

2. Una maggiore e abbondante connessione all'Intelligenza Cosmica e Inconscio Collettivo.

3. Tutte le volte che faccio ipnosi a qualcuno, anche io vado in uno stato di coscienza non ordinario.

Uso tecniche semplici ma potenti, legate a Erickson, a Mesmer e alla fascinazione.

4. Potrebbe cambiare moltissimo, e già spesso lo utilizzo. Occorre ricordarsene e farlo!

49. ANGELO DE MATTIA, UOMO

1. È tutto ciò che vive nel Presente.

2. È solo un punto di vista di una moltitudine di punti di vista.

3. Diverse volte, con diversi aspetti ed esperienze, ma il loro comune denominatore è stato che la vita di Angelo De Mattia perdeva importanza.

4. Sarei Libero.

Riporto un mio scritto che descrive una mia esperienza di Stato Amplificato di Coscienza:

All’inizio era buio, poi udii un suono e vidi un colore e mi ritrovai catapultato in un mondo dove tutto sembrava perfetto, il cielo, il terreno, le piante, l’aria e ogni cosa che mi circondava.

I colori all’orizzonte rimanevano immutati nella loro straordinaria bellezza, tanto da far sembrare tutto talmente vicino che lo spazio quasi non avesse avuto senso di esistere.

Mi guardai intorno in cerca di qualcosa che confermasse l'esistenza di qualche civiltà, scorsi un edificio dalle immense dimensioni, che si ergeva così maestoso quasi fosse una montagna.

Ci vollero ore e ore di cammino per poter arrivare alla meta.

Mai fatica fu ripagata da così tanta bellezza.

L'edificio sembrava essere ricavato da un unico pezzo di un qualcosa che non aveva niente a che fare né con i minerali, né tanto meno con i metalli.

Aveva un aspetto luminescente come se risplendesse di luce propria.

A pensarci bene, più che un edificio, poteva essere un gigantesco essere vivente pronto a svegliarsi da un momento all'altro.

Un immenso brivido mi percorse su tutta la schiena, tanto da far affiorare una sorta di paura che per un istante sollevò in me il pensiero di tornarmene velocemente indietro.

Alla fine però la curiosità ebbe la meglio, feci un respiro profondo dirigendomi nuovamente verso la costruzione con un unico obiettivo. Entrarci dentro.

Cominciai così a cercare una porta di ingresso, ma pur avendone percorso l'intero perimetro, non la trovai. Rimasi perplesso ma ancora più incuriosito da quello che stava accadendomi.

“Come è possibile! Un edificio senza porte, senza finestre. Come farò a entrare?”, pensai. Provai ad arrampicarmi su quelle che sembravano mura, ma le pareti erano talmente lisce e levigate, che non riuscii a trovare un benché minimo appiglio sul quale aggrapparmi per poter salire.

Pensai tante cose, che forse l'entrata non era da terra ma dal cielo e che forse qualche congegno permetteva l'apertura di una porta perfettamente nascosta.

Non volevo darmi per vinto. Ero vicino a un qualcosa di meraviglioso che però potevo solo ammirare dall'esterno.

La cosa stava diventando veramente frustrante.

Ricordo che mi sedetti per riordinare le idee, per potere venire a capo di tale rebus.

Quando ormai avevo perso quasi ogni speranza di attuare il mio desiderio, sentii una voce: “Chiedigli di farti entrare”.

Rimasi stupito da tale affermazione, ma nello stesso tempo qualcosa mi diceva che forse era l'unica soluzione da adottare.

Mi rilassai cercando di placare la mente, e nel silenzio cominciai a respirare consapevolmente. Raggiunto uno stato di calma interiore, misi tutta l'attenzione sull'unica cosa da fare: chiesi all'edificio il permesso di entrare.

Istantaneamente, e con stupore, proprio davanti a me, si materializzò una porta che lentamente si aprì, mostrandomi al suo interno, un corridoio lunghissimo, fatto dello stesso strano materiale delle mura esterne, alla fine del quale si poteva vedere una luce intensissima. Rimasi interdetto, ma la

curiosità e un istinto al quale non avevo ancora dato spiegazione, mi convinsero ad entrare senza indugio.

Appena entrato, la porta si chiuse e scomparì nella stessa maniera con la quale si era materializzata. ‘Mi sa che ti sei messo in una bruttissima situazione’, pensai.

Fisicamente ero solo, ma in realtà così non era. La sensazione era quella di essere osservato, non da qualcosa o da qualcuno, ma dall’intero edificio, come se fosse permeato di vita propria.

Cominciai così a percorrere il lungo corridoio, del quale però non ricordo alcun particolare, dato che l’attenzione era totalmente rivolta alla luce presente alla fine di esso.

Il tempo sembrava divenire eterno, e ogni emozione o sentimento, si dissolveva man mano che mi avvicinavo a quella Luce.

Le emozioni erano come “risucchiate” dalle pareti del corridoio divenendo parte integrante di queste.

Qualcosa mi stava ripulendo da tutti i condizionamenti, le restrizioni mentali, le paure che negli anni avevo accumulato. La sensazione era quella che stavo per entrare in un luogo sacro dove alle emozioni scaturite dai cinque sensi, era vietato entrare.

Era rimasto solo quell’istinto che mi spingeva a proseguire.

Mi sentivo come liberato da un peso opprimente che non mi ero mai reso conto di portare, tanto ero immedesimato in esso da farlo diventare parte integrante di me.

Finalmente libero da quell’atavico peso, arrivai a quella Luce. Proveniva da una stanza. Entrai.

Tutto risplendeva come se ogni cosa presente nella stanza brillasse di una propria luce interiore.

La luce si affievolì, e nel centro della stanza vidi quello che sembrava un macchinario creato con una tecnologia che molto probabilmente era avanzata rispetto alla nostra di milioni e milioni di anni.

Era composto da due cerchi di materiale che a un primo sguardo sembrava essere platino.

In realtà era qualcosa di molto più complesso, che la mente non riuscì a incasellare in nessuna cosa conosciuta.

Questi due cerchi erano uno dentro l’altro non sorretti da niente. Erano semplicemente fluttuanti nell’aria!

Al centro di questi cerchi, sempre fluttuante, in una posizione che ricordava molto un Asana dello Yoga, lo Shavasana, c’era un essere, molto simile nell’aspetto al genere umano, ma con il corpo leggermente più esile con colori e tratti delicatissimi.

Mi avvicinai a lui osservandolo attentamente, aveva un aspetto familiare, la sua pace mi pervase. Rimasi a osservarlo qualche minuto fino a quando udii nuovamente quella voce: “Finalmente sei qui, ora si compirà ciò che da sempre era scritto”.

Proprio in quel momento i due cerchi concentrici cominciarono a muoversi l'uno dentro l'altro, con moto e direzioni contrari uno all'altro, intorno a quel corpo sempre più familiare. Man mano che la velocità aumentava diventavano sempre più luminosi, di un bianco che mai, fino a quel momento, avevo percepito.

“La Segreta Porta sta per svelarsi”, disse la voce.

I due cerchi cominciarono, dopo quella frase, a modificare l'essenza. Cominciarono a emanare colori indecrivibili.

Avevano una propria vita, non era un macchinario, ma un'entità totalmente senziente che stava prendendosi cura della Creatura al Suo interno.

Non potevo far altro che osservare questo avvenimento in rispettoso silenzio. I colori che si manifestavano seguivano un codice ben definito a me totalmente incomprensibile.

Non erano i colori che comunemente osserviamo in questa realtà, erano di natura totalmente diversa, come se, quell'essere fosse un ponte tra quel luogo e un mondo fatto esclusivamente di colore. Erano talmente belli, unici, da sembrare entità che manifestavano il sapere, la provenienza e l'origine di ogni cosa, come se il colore fosse il loro corpo, i pensieri, le parole, le azioni e la loro stessa essenza.

Da questa meraviglia colorata, si generò un Suono distintamente percepibile dalle mie orecchie, o così credetti.

“Non sono i tuoi sensi a farti percepire il suono del colore. Sei tu che stai armonizzandoti a Lui”, suggerì la voce.

Effettivamente, forse a causa di quella visione, i sensi ordinari si erano come ritirati lasciando spazio a qualcosa di me che ancora non conoscevo. La visione superava ogni immaginazione. Quei cerchi continuavano a emanare Colori-Suoni di una bellezza tanto elevata da sembrare al cospetto di un'entità Divina.

L'attenzione si rivolse poi a quell'Essere all'interno dei due cerchi che continuavano a produrre Colori-Suoni.

Era immobile, ma quel suo essere immobile emanava un'energia vitale ben superiore a quella che conosciamo su questa Terra.

Un suono simile a quello delle campane tibetane, mi distolse l'attenzione da quella delicata Creatura.

“La prima delle Tre parti della Segreta Porta è stata svelata”, commentò la voce. Sentii sobbalzare il cuore come se qualcuno avesse posto in lui un tesoro di inestimabile valore.

I Colori-Suoni continuarono a manifestarsi nella loro totale bellezza fino a quando sentii un secondo suono di campane seguito, dopo qualche minuto, da un terzo.

“La Segreta Porta è stata Svelata, ora il contatto con l’Origine in Lui sarà eterno”.

Improvvisamente accadde un qualcosa di inspiegabile.

Era come se tutte le Emozioni finora sopite acquistassero così tanta energia da manifestarsi con tutta la loro forza, ma inspiegabilmente, pur così forti, erano totalmente lontane da me pur risiedendo in Me. Riuscivo a osservarle senza che queste prendessero il sopravvento.

Tutto si colorò di un unico colore che risplendeva di un unico suono. Tutto era pace. Davanti a me vidi quella creatura, fino a quel punto dormiente, in piedi che mi sorrideva.

Cominciò a parlarmi. La voce che fino ad allora avevo ascoltato era la sua!

“Benvenuto. Ti aspettavo da tanto tempo e ti ho preparato per molte di quelle che tu definisci vite a quest’incontro”.

“Non capisco”, è l’unica cosa che riuscii a dire.

“Ciò che ti è stato permesso di osservare, è il servizio nei confronti di te stesso, al quale dovrai rivolgere la tua attenzione. La visione concessati è al di fuori di ciò che tu consideri Tempo e Spazio e non può essere collocata nella Realtà che stai sperimentando in quella che tu consideri Vita”.

“Cosa mi è stato permesso di osservare?”, replicai.

“Ti è stato permesso di vedere la connessione tra Anima e essere umano attraverso la Segreta Porta che, nel Mondo nel quali risiedi, viene chiamata Colore-Suono.

Quando dall’Assoluto viene generato un osservatore, quello che tu potresti percepire come distacco dall’Assoluto, genera un inizio. Quest’inizio, per poter divenire osservatore e testimone, crea, in conseguenza della sua stessa creazione, l’illusione dello Spazio-Tempo dove risiedere. Non esiste una propagazione fisica, ma l’armonica primordiale che genera di conseguenza i propri armonici.

Ogni cosa che tu definisci Spazio e Tempo e tutta la materia in esso contenuta, non è altro che la materializzazione di questi armonici. Lo stesso corpo che ti contiene è il risultato di un armonico, così come la tua mente. Ogni cosa che credi reale nel Mondo di cui fai parte, non è altro che la forma illusoria degli armonici generati dall’armonico Madre.

Anche tu, come individualità, osservatore e testimone dell’Assoluto, sei stato creato da un armonico Madre, che risuona costantemente in te dalla primordiale generazione dello Spazio-Tempo.

Quell’armonico ha generato altri armonici, che hanno permesso all’osservatore-testimone di poter risiedere nel Mondo che tu definisci Reale. Quell’osservatore sei tu e in te risiede da sempre l’armonico Madre. Il Colore-Suono. La Segreta Porta di Anima. Quello che ti è stato permesso di osservare è la capacità di riprodurre nel tuo mondo, quel Colore-Suono primordiale.

La risonanza prodotta è la Segreta Porta, il ponte tra Creato e Creatore. Il tuo servizio sarà quello di diffondere nella tua realtà questo insegnamento”. Non avevo altre parole da aggiungere se non: “Sì,

ma come faccio? Non esiste una tecnologia e una conoscenza tale da poter ricreare ciò che ho sperimentato”.

“Non aver timore”, proseguì colui che percepii definitivamente come mio principio. “L’importante è che tu possa coltivare il seme che ti è stato donato. Abbine cura come la cosa più preziosa, persino della Vita che ti è stata concessa. Pian piano ricorderai come poter servire a questo compito. Poni sempre l’attenzione al cuore, incurante di ogni cosa. Ricorda però, che qualsiasi cosa possa essere creata e scoperta, non sarà l’elemento principale per il ritorno all’Origine. Attraverso le nostre conoscenze, possiamo creare il ponte, dare cioè all’essere umano la chiave con la quale poter osservare e ascoltare il codice Colore-Suono per accesso ad Anima. Ma se la chiave non viene accolta nel cuore, tutto ciò che ti è stato permesso di vedere non servirà a nulla. La via del ritorno deve nascere nel cuore. Soltanto se da lì nasce l’impulso, allora ogni cosa potrà compiersi”.

50. LUCIA ALBANESI, DONNA

1. Associa il termine Coscienza a quello che per me è un suo sinonimo, Consapevolezza. Questa consapevolezza attiva nell’essere umano l’Autoconsapevolezza, l’Autocoscienza. L’essere umano ha infatti coscienza di percepire. La coscienza allora diventa Consapevolezza di Sé, dell’altro, del mondo. L’essere umano procede per sintesi di nuove consapevolezze sempre più ampie che vanno ad includere le esperienze precedenti, fino al massimo che è ciò che viene definito Stato di Illuminazione.

2. Gli stati amplificati di coscienza vengono chiamati Peak experiences. Questa esperienza di vetta, per la Psicodinamica, è un momento in cui i contenuti dell’inconscio superiore precipitano nel campo di coscienza, questo avviene attraverso la funzione dell’intuizione: la mente logica lascia spazio all’intuizione, a ciò che viene chiamato insight. In questo stato amplificato sono presenti delle consapevolezze più ampie di quelle legate a vita, causa-effetto, prima e dopo, logica, etc.

3. Sì ho provato diverse volte questa esperienza. C’è stato un momento, ad Alicudi, ero da sola e durante un momento di contemplazione ho concepito svanire il confine tra me e il resto: eravamo un solo respiro che avveniva. Questo stato è durato per un tempo indefinibile. Questa esperienza è rimasta in me come un “patrimonio”.

Un altro momento in cui ho vissuto uno stato amplificato di coscienza è stato quando ho abbracciato un neonato, nato da poche ore. Il suo corpo era completamente affidato a me, ero profondamente commossa. I nostri respiri erano connessi, eravamo un respiro unico, un fluire unico. Il senso di queste esperienze secondo me è andare al di là di quello che sperimentiamo abitualmente nella vita quotidiana.

4. Secondo la psicosintesi c'è una naturale tendenza nell'umanità allo sviluppo della coscienza. Come potrebbe essere se questo sviluppo interessasse un grande numero di persone? Sapremmo gestire meglio emozioni e conflitti, e questo porterebbe allo sviluppo di una maggiore coscienza globale, ecologia, giustizia sociale, maggior benessere per tutti. Questa condizione è difficile da prevedere, la vedo come una aspirazione, come una fantasia che opera, come una immagine ideale a cui si tende, il Mondo verso cui tendiamo. Principalmente immaginando una simile evoluzione globale, penso ad un maggior controllo e gestione delle emozioni, che potrebbe portare nel mondo e in tutti noi maggiore pace e armonia. Se penso invece a come potrebbe cambiare la mia vita personalmente se potessi modulare lo stato di coscienza, avrei una capacità di comprensione del prossimo e delle situazioni meno reattiva, e da un punto di vista più elevato, più inclusivo, avrei meno conflitti ed una maggiore capacità di comprendere ed accettare il dolore. Quindi, meno reattività, più azioni dal centro, dall'io. Questa possibilità rappresenta quello verso cui è rivolto tutto il mio lavoro: quello personale, quello di gruppo, quello come educatrice nella scuola. Anche la morte assumerebbe un ruolo fisiologico all'interno del flusso vitale, ci sarebbe la possibilità di accogliere la morte in tutte le sue forme, non parlo esclusivamente di morte del corpo ma anche di morte come la fine di tante esperienze.

5. (domanda extra) QUALE CONTRIBUTO PUO' DARE LA PSICOSINTESI A QUESTA QUESTIONE? Roberto Assagioli si è posto come obiettivo finale proprio quello di occuparsi di queste questioni. La psicosintesi è una via che mette assieme teoria e prassi. Lo scopo è rendere pragmatica e accessibile la possibilità di amplificare lo stato di consapevolezza anche ai non addetti ai lavori. La psicosintesi si pone come obiettivo l'educazione e l'autoformazione. Ho fondato a suo tempo il centro di Ancona proprio per questo motivo: diffondere strumenti evolutivi accessibili all'uomo medio. Questo insieme di pratiche si rivolge all'uomo sano, per questo motivo si chiamava inizialmente Psicagogia. Le esperienze delle vette una volta esperite ti portano ad un livello irreversibile, producono delle sintesi irreversibili, non fai un passo indietro... diventa il cardine per una esperienza... ed è pure contagioso: qualcosa passa, si trasmette, cambia completamente la relazione con gli altri, a volte le relazioni finiscono e a volte si creano invece nuovi rapporti che si possono avvicinare per la loro qualità al concetto di Fratellanza, di Unione.

51. L., DONNA

1. Definirei coscienza l'essenza dell'essere. Presente in diversi gradi in tutti gli esseri animati e non, nell'uomo diventa autocoscienza. È ciò che nasce dall'incontro tra esprit di vita e materia, anima di tutte le cose.

2. Uno stato amplificato di coscienza è uno stato che si può raggiungere o che capita di raggiungere in certe situazioni in cui il limite di percezione di noi come individui separati e definibili nella nostra semplice individualità vengono superati e si sperimenta una situazione altra caratterizzata da quelle qualità che sono proprie del supercosciente: pace, gioia, equanimità. Hanno a mio avviso anche una qualità in qualche modo a-spaziale e a-temporale e può essere un'esperienza molto semplice e contemporaneamente molto sottile.

3. Sì. Mi è difficile descriverla perché è semplice e al tempo stesso ineffabile. Le parole che forse la descrivono meglio sono: "dimentica di me in uno spazio di pace, silenzio e amore dove stare in modo nuovo rispetto alla vita e al suo senso. Senso di perdita di individualità restando profondamente me, abitata dalle qualità del supercosciente.

4. Sarebbe probabilmente possibile gestire con amore e pace anche situazioni difficili e sarebbe molto nutriente e pacificante. Per poter stare radicati saldamente in questa vita. È qualcosa che la pratica del silenzio, della meditazione e dello yoga in parte mi danno già. Immagino che modulare la coscienza amplificherebbe e aprirebbe a un sentire davvero ancora più nuovo e profondo di comunione e appartenenza col tutto. Rimanendo contemporaneamente e profondamente ciò che siamo.

52. L., UOMO

1. L'energia vitale "positivamente intelligente" che è sempre esistita, esiste e sempre esisterà.

2. La percezione dell'Essere Umano di essere sempre esistito, che esiste nel momento presente ed esisterà nel futuro.

3. Sì. Un Orgasmo Cosmico con il Tutto, il Mondo Visibile e Invisibile.

4. Maggiore qualità della vita sia interna che esterna nel rapporto con le persone con cui condividiamo l'esistenza.

53. M., UOMO

1. Il grillo parlante

2. Il momento in cui il grillo parlante si fa sentire di più, alzando più il tono.

3. Quando il grillo parlante mi anticipa gli eventi. Non ho mai sviluppato questa dote. Ho semplici segnali deboli anticipatori.

4. Mi sto avvicinando a questo stato. Il mio intento in questa vita è raggiungere questo. Rimanere focalizzato senza distrazioni e mirare al centro. Ognuno ha un proprio ruolo e compito dell'anima da completare in questa vita, la focalizzazione è individuare quale sia esattamente il mio!

54. S., DONNA

1. Coscienza per me è fondamentalmente energia “qualificata” da proposito/volontà, amore e intelligenza ed è al contempo immanente e trascendente ed anima/muove/organizza un campo/organismo/contesto, sia individuale che molteplice in base a presupposti ancora non comprensibili se non a livello intuitivo o in momenti di particolare “chiarezza”.
2. Percepire la realtà in modo diverso dal consueto con nuove possibilità di significato e comprensione non contemplate in precedenza e che oltrepassano i consueti confini/schemi mentali e che nel tempo possono comportare una modifica delle strutture mentali pregresse.
3. La più recente è accaduta nell'aprile del 2019 ma preferisco per ora conservarla interiormente.
4. Ciò che negli anni si è modificato è la capacità e la qualità di risposta rispetto agli eventi del quotidiano/realtà esterna. O se vogliamo cambia la realtà interiore e quindi la relazione con quella esteriore. A mano a mano che la consapevolezza si focalizza sugli oggetti mentali che passano nel campo di coscienza e li osserva ed elabora in base all'organizzazione delle strutture generate da un precedente livello di coscienza ho l'impressione che questo abbia avuto un impatto sia sul livello di consapevolezza che di coscienza in una relazione di reciprocità che favorisce sviluppo e/o liberazione.

55. A., UOMO

Vorrei rispondere prima alla terza domanda perché credo che alla fine definirebbe un po' anche le altre tre senza scivolare magari in definizioni comunque concettuali che descrivono comunque solo un credo e non un sentire.

3. Diversi anni fa, forse più di dieci, stavo facendo una costellazione familiare, quelle da solo con dei piccoli pupi di plastica e non le solite in gruppo; il tema non lo ricordo ma qualcosa di interiore importante. Durante la seduta dopo alcune domande e lo spostamento istintivo dei pupi, il costellatore mi dice di ascoltare il corpo e di sentire dove avevo sensazioni di disagio o dolore. Tra il secondo e terzo chakra ho sentito salire come una sensazione di lieve dolore, di lieve oppressione a livello fisico. Il costellatore mi dice di prestare totalmente attenzione e presenza a quella sensazione. Da qui comincia la vera esperienza, dopo diversi minuti la sensazione era scomparsa e ho sentito come tutto il corpo cominciare a vibrare, come ricaricato di energia. La vera sensazione è che avevo avvertito e per un periodo anche dopo la fine della seduta, una percezione limpida delle sensazioni del corpo ed ogni cosa intorno a me senza spostamento dei pensieri. Sentivo la vitalità del corpo ed intorno salire e senza interferenza della mente, non avevo pensieri, erano assenti. Ho sentito cioè di “esistere”, di essere vivo, indipendentemente dal pensare di esserlo, potrei dire di aver avuto solo la percezione e sensazione di essere Esistenza, ma senza il pensare. Ogni percezione

intorno a me era completamente limpida ed amplificata ed anche se per breve tempo era come se la Consapevolezza fosse per un poco diventata consapevole di sé, mi piace chiamarlo stato di Presenza o così si potrebbe dire. Uno stato di energia e profonda umiltà insieme. Vedevo e percepivo pensieri, sensazioni, suoni, muoversi passare e finire come fossero nuvole veloci ed il cielo come base come sfondo. Non avevo percezione del tempo ma solo un muoversi delle forme sia esteriori che interiori come pensieri e sensazioni, e poi scivolare via, da uno stato fermo di Presenza. Ho capito poi che l'esperienza era finita quando ho ricominciato ad identificarmi con un pensiero ed il suo contenuto, come fosse la mia storia, come fosse Alberto. Ho avuto poi in seguito altre esperienze di meditazione o di Coscienza non ordinarie diciamo così, qualcuna anni fa mi sono anche divertito a scriverle, sono come prese di Coscienza molto nette che se ti va, una ho piacere di dividerla con te, te la invio in allegato, l'ho chiamata "Un Dono Meraviglioso" è di circa quindici anni fa.

La lunga fila alla posta mi dava modo di pensare che quello che stavo facendo era veramente qualcosa di bello.

Una donazione ad una associazione umanitaria mi sembrava un modo concreto per darsi agli altri, di vivere nel mondo e l'acceso come di consenso dell'impiegata, sentivo essere un sigillo di conferma per un gesto che gratificava quindi gli altri e me stesso.

Ma all'Universo chiediamo sempre di insegnarci qualcosa e Lui immancabilmente lo fa, quasi sempre senza interpellarci prima.

Spostandomi per rimettere il resto nel portafogli, dopo di me un'anziana e minuta signora mi accorgo essere in difficoltà nel compilare il suo bollettino da pagare.

Non avevo poi così fretta, ma la mia esitazione finì solo col farmi rimettere a posto le mie cose e di andarmene ...

Avevo capito ... subito fuori dell'ufficio postale, il messaggio mi era arrivato in pieno, in fondo con i miei soldi non avevo donato niente, niente che fosse veramente me stesso, ed il mio sentimento ora, era il vero sigillo di conferma che forse avevo imparato qualcosa.

Ho capito come da un libro che ho letto che il nostro Ego, complice la mente, è pronto a qualsiasi artificio o inganno pur di trattenerci a donarsi veramente.

Quando doni completamente te stesso, quel gesto divino di totale apertura ti svela la tua vera Natura creando un vero ponte con la tua essenza, gli altri e l'Assoluto ed è solo allora che il donare qualcosa di materiale non diventa più una fuga da se stessi.

Non ho più eseguito donazioni umanitarie per cercare di gratificare me stesso, ma se proprio voglio donare qualcosa di materiale, cerco di tenere sempre a mente se posso, di un aneddoto raccontatomi da mio padre, di un alto funzionario Rai, una persona veramente generosa che dopo

aver fatto spese con sua moglie, vedendo per strada un povero, gli dona senza esitare le sue scarpe appena acquistate.

La moglie gli chiese immediatamente stupita, ma caro, gli hai regalato le tue scarpe, ma sono nuove! Beh ... rispose lui ... rotte, ce le ha già.

4. Quando cominci a prendere coscienza di Sé, anche con la meditazione ma soprattutto per me con il cosiddetto Karma Yoga, si entra nel flusso della Vita e quindi non gli si rema più contro. Ho sentito che alla fine è proprio lo stato di Presenza o Coscienza che ci fa avvertire quel flusso come Vita. Come ho letto, forse è corretto dire che non abbiamo una vita e che la vita in fondo non ha un senso, proprio perché in fondo siamo la Vita stessa. Da quello stato di presenza ho visto che mi arrivano le migliori intuizioni, le migliori idee, il corpo si muove come se meditasse il movimento e nella giusta via da seguire, ma ho anche capito che chi vive costantemente in quello stato di Coscienza in realtà non deve arrabattarsi nelle scelte del quotidiano, cioè in realtà non vede due strade da scegliere ma una sola.

1. 2. Non sono molto bravo con le definizioni mi verrebbe solo da dire un po' come ho letto che la Coscienza è la nostra vera natura, il cosiddetto Essere non manifesto, senza forma e dal quale scaturisce il Tutto.

56. E., DONNA

1. Coscienza: ad oggi definirei la coscienza come quell'area della psiche in cui si è consapevoli dei contenuti che la abitano.

2. Uno stato amplificato della coscienza è uno stato di consapevolezza superiore alla normalità in quanto include contenuti solitamente inconsci o della propria persona o dell'inconscio collettivo o del Sé universale

3. Le esperienze che ho avuto di stati amplificati di coscienza appartengono principalmente a tre modalità, che rispondono alle mie caratteristiche:

A. A contatto con la natura, in particolare nell'osservare il cielo. Ricordo che ero andata a comprare il biglietto del treno alla stazione di Conegliano per un viaggio che dovevo fare a Roma (era gennaio, quasi un anno fa, ormai verso le ore 17). Uscendo dalla stazione e andando verso il parcheggio ho alzato gli occhi al cielo: il colore delle nuvole, del cielo e del sole mi hanno immediatamente portato a una dimensione di infinito; mi sono sentita parte di una realtà immensa, meravigliosa, dove tutto era come doveva essere, i problemi miei, ma anche quelli dell'umanità, erano parte ovvia della realtà: mi ha invaso un'incredibile leggerezza, gioia, pace e serenità. Ricordo che mi sono messa a ridere per strada!

B. Durante la spiegazione/esposizione di qualche concetto religioso. Mi è successo più di qualche volta che, quando medito molto su un determinato argomento di carattere religioso, nel momento in cui lo espongo ad altri (generalmente con gli adulti) con l'intento di far accedere anche loro alla bellezza e complessità della comprensione di tali contenuti perché possano convertirli in vita, in realtà sono io stessa che continuo ad addentrarmi nel mistero e a ricevere intuizioni ed illuminazioni a cui non avevo avuto accesso prima. In queste situazioni mi accorgo che sono talmente identificata con i contenuti che espongo che sento come se prendessero vita in me: questo mi lascia sorpresa e affascinata tanto che da me traspaiono il mistero e la complessità e allo stesso tempo la bellezza e il fascino di quello che dico con una convinzione che "non mi appartiene" perché come tutti, anche io poi, ho difficoltà a fare vita quello che "predico"

C. Nella contemplazione dell'altro mentre svolge un servizio o durante un mio servizio. Riporto uno degli ultimi in ordine di tempo: ero in sala di attesa dell'ortopedia dell'ospedale di Conegliano per una visita di controllo dopo la mia frattura alla gamba. Ho alzato gli occhi e ho visto passare nel corridoio un dottore; poi mi sono guardata attorno e ho visto la sala dell'ospedale piena. Il mio primo pensiero è stato: - Quante persone siamo qui dipendiamo per la nostra salute fisica da "quell'unico" dottore!- E dopo questo ho sentito nascere un profondo sentimento di gratitudine verso Colui che fa nascere nelle persone la vocazione di mettere la propria vita al servizio degli altri e per tutte quelle persone che accolgono questa vocazione; mi sono sentita immersa in un universo di bene e bontà dove, nonostante siano molte le persone che stanno male e soffrono, e vi siano anche persone che svolgono solo un lavoro per interesse, sono altrettanto tante le persone che con generosità e amorevolezza spendono la loro vita per il Bene Comune.

4. Credo che la mia quotidianità acquisterebbe: fiducia nella Vita e nel Sé, serenità e leggerezza – centratura; coraggio di essere chi sono!

57. LUIGI FERRANTE, UOMO

La vera presa di Coscienza non la si può spiegare con tante inutili parole ma può essere definita , in coloro che ne hanno preso atto, Consapevolezza, in quanto è quell'attimo che mente, corpo e anima raggiungono quella fusione Divina.

Resta sempre in ascolto e tutto arriverà da sé...!

Ricordati , " ... Egli è il suono e risuona quando tutto è silenzio e bellezza ...!"

58. FRANCO FABBRO, UOMO

1. Il termine Coscienza viene utilizzato come sinonimo di Psiche o di Mente. Quindi la prima domanda diventa "cosa è la Psiche?" Ci sono tanti livelli/domini nel mondo, la Psiche ha a che fare

con un livello che non è materiale, quindi non ha a che vedere con energie o masse, pur avendo bisogno della materia per potersi manifestare. Il dominio a cui appartiene la Psiche è quello dell'informazione. Negli animali la psiche dà luogo ad una scena che gli animali proiettano al di fuori di loro. Le scene che gli animali si rappresentano corrispondono a ciò che essi sentono. Quindi qualcosa di interiore viene proiettato all'esterno. Lo scopo di questo è regolare il comportamento per vivere meglio. Quando parliamo di coscienza umana ci riferiamo spesso all'Autocoscienza, questa ha molti livelli ed è collegata all'attività del cervello, rappresenta una parte dell'attività psichica ed è connessa anche alla capacità di immaginare il tempo, quindi permette agli esseri umani di immaginare scenari e sé stessi. L'autocoscienza può essere quindi definita una scena in cui l'individuo guarda la sua scena e se stesso. Si manifesta soprattutto nei momenti di difficoltà. Probabilmente questa capacità si è evoluta nell'uomo e modificata nel tempo (non è ad esempio evidente in primati come gli scimpanzé nella quale si manifesta a livelli più bassi di evoluzione). L'autocoscienza è anche in parte influenzata dai fattori culturali, educativi ed è in parte legata allo sviluppo del linguaggio.

2. Lo Stato amplificato di coscienza è un fatto poco noto. Lo stato di coscienza e di autocoscienza presenta livelli differenti di manifestazione. I livelli di coscienza universalmente noti sono il sonno, la veglia, il sogno e il sogno consapevole. Ci sono poi altri stati, che esistono, nonostante si pensi che non ci siano. Gli stati non ordinari di coscienza possono essere associati a processi psicopatologici, come nella epilessia temporale, nel disturbo da personalità multipla (o disturbo dissociativo dell'identità), nel caso dello "smemorato di Collegno". Questi stati possono anche essere connessi a momenti ricreativi, come ad esempio l'utilizzo in discoteca tra i giovani di sostanze psicotrope come LSD e Ecstasy. Un esempio di stato amplificato di coscienza è legato alla uscita fuori dal corpo, che dipende da varie situazioni neurologiche. Infine ci sono vari livelli non ordinari acquisiti attraverso la meditazione e diverse condizioni religiose. Chi pratica da tanti anni la meditazione può raggiungere dei livelli di consapevolezza tali da farci comprendere che la nostra esperienza ordinaria è caratterizzata da un basso livello di coscienza. Un tipo di meditazione che si può sperimentare è la meditazione mindfulness, di cui parlo in uno dei miei libri. ("La meditazione mindfulness", edizioni Il Mulino) Nel Buddhismo questi stati di coscienza non ordinari sono conosciuti con il nome di Satori o Samadhi. L'esperienza dell'uscita fuori dal corpo è una esperienza relativamente comune, il 20 per cento circa delle persone l'ha sperimentata almeno una volta. Gli stati amplificati di coscienza possono verificarsi come episodi singoli o casuali, solitamente causati da qualcosa di esterno (come ad esempio le sostanze psicotrope o determinati rituali). Altra cosa invece sono le esperienze di stati amplificati che vendono da una lunga pratica, queste esperienze sono molto più profonde e non casuali, sono frutto di un addestramento. Gli stati

amplificati di coscienza possono essere raggiunti in modo sistematico da individui allenati. Esistono persone che vivono stati elevati di coscienza senza nessun training, ad esempio un pastore che vive nella natura e sperimenta il silenzio, il raccoglimento e la sensazione di appartenenza con il tutto. I meditatori esperti invece raggiungono questi stati con l'esercizio. La Coscienza dipende dall'educazione: questi stati amplificati di coscienza si possono acquisire, perdere, non avere. E' importante sottolineare l'aspetto della responsabilità: gli esseri umani sono responsabili e possono scegliere a quale livello vivere. Questo è stato sottolineato da diversi esseri saggi come il Buddha e Socrate, ancor prima di Assagioli.

3. Nel mio libro "Neuropsicologia dell'esperienza religiosa" descrivo due stati di coscienza amplificati da me personalmente vissuti, uno legato all'uscita fuori dal corpo e uno di tipo gnostico mistico.

4. L'umanità è in una situazione critica, innanzitutto perché la terra è molto popolato, siamo in 7 miliardi di persone, inoltre abbiamo un approccio aggressivo verso la natura, è presente nel mondo molta violenza. Ripeto la situazione è critica. Ho analizzato questo aspetto nel mio libro "Identità culturale e violenza", in questo volume analizzo la situazione attuale e ipotizzo quattro possibili strade per un miglioramento. La prima strada è educativa, consiste nell'introdurre nelle scuole lo studio di più lingue (4 o 5) in modo che i bambini possano avere una visione più aperta, inoltre propongo che vengano insegnate più religioni in modo che i bambini fin da piccoli possano conoscere e praticare più religioni, questo perché si sviluppi una maggiore tolleranza. La seconda strada ha a che fare con il cambiamento dell'organizzazione sociale. La terza strada è promuovere nelle persone il pensiero critico, stimolare le persone a ragionare con la propria testa. La quarta strada è proprio a mio avviso quella di diffondere una educazione all'aumento della coscienza, a stabilire l'importanza del lavoro su di sé per purificare gli individui e sviluppare il livello di coscienza. Una modalità potrebbe essere ad esempio la diffusione della pratica della Mindfulness. Il livello individuale è quello che ritengo più importante: la terza e la quarta strada, a differenza delle prime due, non dipendono dalle istituzioni, ma ognuno può utilizzare questi suggerimenti senza delegare a nessuno la scelta. Per questo motivo a Udine stiamo promuovendo ricerche, insegnamento e lavoro negli ospedali. In questo momento stiamo lavorando ad un progetto della Regione Friuli Venezia Giulia per insegnare la meditazione a 100 insegnanti che poi a loro volta insegneranno la meditazione ai loro allievi, poi potremo valutare i benefici sia negli insegnanti che negli allievi, se questa ricerca risulterà efficace la Regione la ripeterà per altri dieci anni. Stiamo collaborando inoltre con l'ospedale di Udine dove insegniamo la meditazione a medici, infermieri e operatori. E all'interno della facoltà di medicina e scienze dell'educazione abbiamo attivato dei corsi di introduzione alla meditazione. Io e il mio gruppo lo stiamo facendo perché pratichiamo noi

stessi la meditazione e ne abbiamo verificato i benefici. Attraverso la tanta ricerca che facciamo sulla meditazione possiamo dimostrarne l'efficacia e contemporaneamente continuare a studiare l'argomento, inoltre le Istituzioni danno credito a queste pratiche perché vengono promosse dall'Università. Personalmente ho maturato un interesse verso la meditazione quando ero piccolo, l'ho poi praticata per molti anni prima di insegnarla nell'ultima parte della mia vita. Il prossimo passo da compiere è che le Università inizino a sviluppare programmi di studio dedicati, come ad esempio una Laurea magistrale di psicologia della meditazione, e questa possibilità non è così lontana come si può pensare, potrebbe essere realizzata tra quattro o cinque anni.

59. R., UOMO

1. La coscienza la definisco come facente parte del cuore.
2. È associata alla mente che si sovrappone al cuore.
3. Sì, praticamente il sovrapporsi di pensieri mentali con relativi confusione e disagio.
4. Può cambiare dando meno importanza alla mente e lasciarmi sentire dal cuore. Il cuore dove è la sede del Sé, dell'Atma, di Dio.

60. S., UOMO

Non esiste una sola cosa nell'Universo e nei tanti Regni che non abbia la Coscienza e sperimenti stati particolari di coscienza. La coscienza per me è quello strumento capace di trasformare i pensieri e le idee in azioni.

Ringraziamenti

Concludo questa tesi come si concludono solitamente gli Incontri,

Ringraziando:

Innanzitutto il mio relatore, il Professor Andrea De Giorgio, per il coraggio e l'apertura e per portare questi temi in ambito accademico, cosa rara e preziosa che contribuisce alla diffusione di una maggiore cultura della Coscienza e per l'incontro di Anime avvenuto al di là dei ruoli.

Il Professor Franco Fabbro per la disponibilità, i suggerimenti, gli spunti e l'esempio di vita.

Isabelle Kung per la sua amorevole gentilezza, per la sua forza e la sua creatività.

Vittorio Viglienghi per la volontà gioiosa che diffonde.

Lucia Albanesi per la sua Bellezza.

Luigi Ferrante per Essere Strumento e Guida e per avermi spinta, sostenuta e accompagnata in questo Percorso.

Tutte le persone che hanno accettato di essere intervistate e hanno fatto dono di Sé aprendosi e condividendo la propria Intimità.

I miei genitori che con i loro sì e i loro no mi hanno fatto essere quello che sono.

Il mio Compagno per il suo Esserci.

Il mio Fratello d'Anima per Essere ciò che È.

Mio Fratello per il suo Amore incondizionato.

I miei Amici Cercatori di Verità.

I Terapeuti che mi hanno accompagnata e mi accompagnano alla scoperta del Sé.

I miei colleghi e insegnanti psicosintetisti, compagni di "alpinismo".

I clienti e gli allievi che ho incontrato in questi anni, dai quali ho imparato e continuo a imparare.

Roberto Assagioli per il suo Grande Dono all'Umanità.

Le mie Guide e i miei Maestri in ogni Luogo e Tempo.

Il Sé, Spirito Spiritoso che mi ha portato in tante situazioni tragicomiche tra cui quella di laurearmi a 48 anni.

Ringrazio Elena, il seme, il Sé che diventa Me, per permettermi di Manifestarmi in questo Piano.

Con Amore, Per Amore.

Elena