

## **Dispensa tecniche ed esercizi settimo incontro**

*“Ciò che un uomo può essere, deve esserlo.” ( A. Maslow )*

### **Il mito di Er**

Secondo quello che ci racconta Platone nel mito di Er, ogni anima prima di nascere sceglie il suo destino e il tipo di vita che farà. Le anime si ritrovano in un prato, dopo aver compiuto un viaggio millenario di premio o espiazione della vita precedente, e da lì si mettono in cammino fino ad arrivare allo spettacolare fuso di Ananke, dea della necessità, appeso a una colonna di luce, che ruota maestosamente producendo suoni armonici. A questo punto le anime scelgono, tra molti modelli, la vita per il prossimo ciclo. È l'anima a scegliere, e anche quella che resta per ultima ha comunque molte possibilità. Una volta che le tre Moire, figlie di Ananke, hanno reso definitiva questa scelta, a ogni anima viene assegnato un daimon, che farà da compagno e custode della vita scelta. Quindi le anime si incamminano verso la valle del Lete, dove berranno le acque del fiume che farà loro dimenticare tutto e con un boato entreranno nell'esistenza.

Abbiamo scelto la vita che stiamo facendo, ma ce lo siamo dimenticati. Ognuno di noi è qui per uno scopo e questo scopo è in qualche modo custodito nella sua anima, nella sua parte più intima, sempre presente anche se non consapevole. Se è vero che ognuno di noi è un essere unico, è anche vero che il contributo che ognuno di noi può portare al mondo, se sviluppa pienamente se stesso e se realizza appieno le sue potenzialità, è anch'esso unico. Due esseri umani identici al mondo non ci sono: le qualità che un essere umano può portare nel mondo, solo lui le può portare, nessun altro. Se lui non le sviluppa, resta un vuoto, un buco nell'essere. Se non sviluppiamo appieno noi stessi resta un vuoto perché quel vuoto lo possiamo colmare solo noi.

Qual'è il progetto che il nostro Sé ha nei confronti di questa vita? Chi abbiamo deciso di essere, anche se poi ce lo siamo dimenticati? Cosa vuole da me la mia anima?  
È importante cercare di sintonizzarsi sempre di più con il progetto esistenziale profondo della nostra anima, cioè con il motivo per cui siamo su questa terra.

### **Il supercosciente**

Dentro di noi non c'è solo l'inconscio inferiore sede delle pulsioni primitive, dei complessi psichici, ma anche l'inconscio superiore, sede delle nostre potenzialità evolutive.

Da questa sfera superiore della psiche “provengono le intuizioni e le aspirazioni superiori, le creazioni geniali, gli imperativi etici, gli slanci all'azione altruistica, gli stati di illuminazione, di contemplazione, di estasi. Ivi risiedono, allo stato latente e potenziale, le energie superiori dello

spirito.” ( R. Assagioli “*comprendere la psicosintesi*” )

Impariamo a contattare questa dimensione e gli aiuti di cui abbiamo bisogno arriveranno, da dentro di noi. Contattiamo il supercosciente e lasciamo che questo ci aiuti a crescere, a risolvere i nostri problemi, a guarire.

Abbiamo risorse dentro di noi disponibili in ogni momento, dobbiamo solo contattarle, portarle a livello della coscienza, aiutarle a scendere e a incarnarsi nella nostra vita.

## **Lettera dal Sé**

Immagina che sei tu l'essere che ha scelto di vivere in questo periodo, che ha scelto di avere questo corpo, questi sentimenti e questa mente particolari. Immagina che sei tu l'essere che ha scelto di avere questa personalità e di vivere la vita che stai vivendo.

Come sarebbe se tu ti potessi ricordare di aver fatto questa scelta? Torna indietro a quel momento ed entra di nuovo in contatto con lo scopo che ti portò al mondo.

Contatta l'amore che hai per questa persona che hai scelto di essere, in tutti i suoi aspetti, l'amore per questa forma particolare che hai deciso di incarnare. Contatta la saggezza e la visione che ti hanno portato a questa scelta.

E da quel luogo guarda con compassione alla persona che adesso siede qui, e a tutti gli eventi e le scelte che l'hanno condotta fino a qui.

C'è qualcosa che desideri dire, qualcosa che è necessario ricordare a questa persona? Scrivi, da questa prospettiva, una lettera alla persona che hai deciso di essere nel mondo.

( tratto da Molly Young Brown, “*Unfolding Self*” )

## **Lettera al Sé**

Scrivere una lettera al proprio Sé transpersonale. Descrivere una situazione, un problema e rivolgere al Sé delle domande in merito.

Le risposte possono arrivare in molti modi diversi: durante l'esercizio o dopo qualche tempo. Possono arrivare attraverso una intuizione, un sogno, una coincidenza, un impulso a compiere un'azione. Possiamo anche sorprenderci in situazioni e atteggiamenti che dimostrano che quel problema è già stato in parte o del tutto elaborato o superato. Oppure a distanza di qualche giorno possiamo immaginare di essere il nostro Sé e scrivere una lettera di risposta.

## **Il dialogo interno ( incontro con il vecchio saggio )**

Immaginate di trovarvi in una valle in una mattina d'estate. Gradualmente, diventate coscienti del paesaggio circostante: l'aria è pulita e il cielo azzurro, tutt'intorno a voi ci sono erba e fiori; sentite sul volto la brezza del mattino; diventate consapevoli dei vestiti che indossate. Guardandovi intorno, vedete una montagna che si erge vicino a voi. Ora decidete di scalare la montagna. Salendo entrate in una foresta; percepite l'aroma dei pini e l'atmosfera fresca e ombreggiata. Quando lasciate la foresta trovate un sentiero piuttosto ripido; camminando in salita sentite lo sforzo muscolare e l'energia che anima piacevolmente tutto quanto il vostro corpo.

Il sentiero ora finisce e c'è solo roccia. L'ascesa diventa sempre più ardua, e dovete aiutarvi con le mani. Sentite un senso di elevazione, l'aria diventa più fresca e più rarefatta, e tutt'attorno a voi c'è silenzio. Ora entrate in una nuvola e potete vedere solo la nebbia che vi avvolge. Andate avanti

molto lentamente e cautamente, e siete appena in grado di scorgere le vostre mani aggrapparsi alla roccia. Ora la nuvola si dissolve e potete vedere di nuovo il cielo. Qua su tutto è più luminoso. L'atmosfera è straordinariamente pulita, i colori sono assai vivi e il sole splende in tutto il suo fulgore. Ora arrampicarsi è più facile; vi sembra di pesare di meno, e quasi sentite l'attrazione della cima.

Quando vi avvicinate alla cima della montagna provate l'intensa sensazione dell'altezza a cui vi trovate. Vi fermate e vi guardate attorno: potete vedere altri picchi, vicini e lontani, valli, laghi di montagna, e anche qualche villaggio in lontananza.

Sulla cima trovate un altipiano. C'è un silenzio profondo. Vedete qualcuno, lontano: è una persona saggia e amorevole, pronta ad ascoltare ciò che avete da dire e a dirvi ciò che volete sapere.

Vi siete visti. Vi state andando incontro. Sentite la sua presenza che si avvicina gradualmente a voi, dandovi gioia e forza. Vedete la faccia di questa persona saggia e il suo sorriso, ne sentite il calore. Ora siete uno di fronte all'altro e vi guardate negli occhi. Potete parlare con lui/lei di qualsiasi problema, dire e domandare qualsiasi cosa vogliate. Poi, in silenzio e con attenzione, ascoltate che cosa ha da dire. Poi proseguite il dialogo come vi pare più opportuno.

( tratto da Piero Ferrucci, "*Crescere*", pag. 140 )