

Porte aperte all'anima

Open doors towards our soul

Margherita Fiore

Il 21 e 22 novembre 2009 si è svolto presso la Villa Cagnola di Gazzada (Varese) il Convegno Porte Aperte all'Anima organizzato dal Centro di Psicosintesi di Varese.

Come partecipante mi piace condividere con i lettori della rivista alcuni pensieri e stimoli nati dalle due tavole rotonde che hanno avuto come protagonisti esponenti di vari gruppi del Varesotto e del Canton Ticino.

Sono gruppi che operano nel campo della spiritualità e della ricerca interiore con approcci e linguaggi differenti (psicologico, filosofico, scientifico, energetico) ma con la comune tensione a coglierne l'essenza unificatrice.

In certi momenti non è stato semplice sintetizzare i vari punti di vista, a volte il discorso portava ad evidenziare le differenze piuttosto che i punti in comune; a volte, proprio l'utilizzo diverso degli stessi termini ha creato qualche disquisizione mentale, ma al termine dei due giorni mi sono ritrovata come un innamorato che ha bisogno della solitudine per pensare all'amata, che sente la necessità di ripercorrere i pensieri e i discorsi fatti insieme. Volevo fissare nella memoria alcune voci e ridare loro energia.

I vari interrogativi sono le tappe del percorso che ci ha guidato durante il Convegno. Ho cercato di raccogliere nelle risposte il cuore dei singoli interventi.

Esiste l'anima?

Proviamo a verificare dove ci identifichiamo maggiormente.

Sapere dove siamo può essere un buon inizio.

"L'anima non esiste"

"Forse abbiamo un'anima"

"Crediamo di avere un'anima"

"Siamo convinti che nel nostro profondo esiste l'anima"

"Sappiamo che esiste l'anima perché ne abbiamo fatto esperienza"

"Non abbiamo un'anima ma siamo un'anima che ci guida nel mondo"

"Sentiamo che la nostra anima è in contatto con le altre anime"

"Siamo fusi con le altre anime"

"La nostra anima è l'anima universale"

Come definisco l'anima per la mia disciplina e per la mia esperienza?

On November 21 and 22 2009 in Villa Cagnola – Varese the Convention "Porte Aperte all'Anima" organized by Psychosynthesis Centre of Varese took place.

Many of the leading exponents gave rise on me to various opinions and spurs I enjoy to share.

They are groups coming from Varese and Cantone Ticino, they work in Spirituality and Inner Research using different approaches, with the natural purpose to join the unifying essence. It hasn't been easy to synthesize the different points of view, the speech often drove to different more than similar concepts, sometimes the unequal use of similar nouns created some mental disquisitions or issues.

Anyway I finally discovered myself being like a lover who's longing to stay by himself thinking to her sweetheart, a lover who needs to get again in touch with the shared remarks and ideas. My goal was to fix in my memory some of the points just to feed them with Energy.

The following questions represent the transversal stages in the convention. To gather in answers the nuclear concept of the single speeches has been my attempt.

Does the soul exist?

Let's try to check out where we mostly vibrate. Our perceiving where we are will by a good beginning.

"Soul doesn't exist"

"Maybe we have a soul"

"We think we have a soul"

"We believe in our deep inside we have a soul"

"We know that our soul exists, as we have experienced it"

"We don't have a soul as long as we are a soul which is driving us around the world"

"We feel that our soul has a connection with all other souls"

"We have a blending with other souls"

"Our soul is the Universal Soul"

How can I give a settlement to my soul according with my psychological attitude and my personal experience?

Soul is a noun which means Breath. Sigh, as for Greek and Hebraic culture. It signifies that man is alive. Nietzsche gives his definition: "Soul is the only way to participate in the distinction with dead people: not to die anymore" soul is a presence. An interior, discreet, silent presence that the noise

Anima significa Respiro, Soffio, come ci insegna la cultura greca e quella ebraica. E' il segno che un uomo è vivo. Nietzsche meglio di altri ne dà una definizione più che mai centrata: "l'anima è l'unico mezzo di partecipare al privilegio dei morti che è quello di non più morire".

Anima è Presenza, una presenza interiore, discreta, silenziosa, così silenziosa e discreta che il frastuono del mondo la sovrasta.

Anima è Coscienza, E' MEMORIA, E' BELLEZZA.

Anima è il Sé che attraversa i territori dell'inconscio e del superconscio.

Ci si dibatte sulle definizioni ma non si può definire l'anima. L'anima è a priori.

Se io definisco l'anima compio un'operazione che riguarda cosa io desidero che sia.

L'anima non è ciò che vorrei.

Nella dottrina cristiana l'anima non è un principio autonomo: cercando Dio io trovo l'anima.

Voglio ipotizzare l'esperienza dell'anima? Come?

Molto spesso il momento in cui ci si pone questa domanda è un momento di sofferenza e le risposte della scienza e della psicologia non ci soddisfano più.

Sì, l'anima esiste, perché molti di noi ne hanno fatto esperienza.

of the World can submit it.

Soul is Conscience, Memory, Beauty

Soul is the Self which goes through .Inconscious and super-conscious lands we cannot define the Soul, Soul is an over-riddable essence.

If I dare to define the Soul, it's because I'm looking for something I'm longing to. Soul is not what I would like it to be. In Christianity Soul is not a self-made principle: only when I look for God I can find my Soul.

Would I assume the soul experience? How?

We often ask ourselves this question when we suffer. In these moments the usual scientific and psychological answers are no more exhaustive.

Soul does exist, many people experienced it.

Everybody is a soul at the present time. I'm always a Soul.

I can perceive and express my Soul according to the moment of Conscience I'm living.

The experience of Soul is the moment of Grace within the Religion, it is the peak's experience within Psychology, it is life itself for Jung's theory.

Assagioli had the courage of using the Scientific System to assume the experience of soul and spirituality, he showed it is the Essence, he granted the existence of the Will as a decisional opportunity, standing over conditioning elements.

Villa Cagnola, Gazzada - Varese



Ciascuno di noi è anima in questo momento.

Io sono sempre anima la quale anima può essere recepita ed espressa a seconda del momento di coscienza che vivo.

L'esperienza dell'anima è il momento di grazia nell'ambito religioso, è l'esperienza delle vette in ambito psicologico, è la vita stessa per i neo-junghiani.

Assagioli ha avuto il coraggio di usare il metodo scientifico per ipotizzare l'esperienza dell'anima e della spiritualità, dimostrando che è l'essenza e ammettendo l'esistenza della Volontà quindi della capacità di decisione, al di sopra dei condizionamenti.

Ho sperimentato la Volontà in modo da distinguere ciò che io voglio da ciò che la Volontà vuole.

Accade che l'esperienza della Volontà personale arriva a dire "Voglio ciò che tu vuoi".

All'inizio è un'esperienza individuale, poi questa ricerca si fa di gruppo, l'anima non è mia ma è un'anima di gruppo, è l'ANIMA.

Non c'è più divisione.

Tutto questo è un processo che va all'infinito, inizia ed è sempre qualcosa in divenire.

Uno dei modi per contattare la nostra anima è reintrodurre nella vita il principio del piacere, un certo tipo di piacere: erotizzare la vita, vivere con l'anelito alla ricerca di un senso.

Nella dottrina cristiana, cercando Dio io trovo l'anima attraverso una conversione. Non sono io che faccio, il senso mi viene incontro nel Silenzio che è l'ascolto della Parola di Dio.

Come si contatta e si rafforza l'esperienza dell'anima?

Coloro che sono interessati sanno che ci sono delle vie per aprirsi ad una volontà superiore. La prima cosa che bisogna avere è Autodisciplina. Bisogna avere la capacità di gestire se stessi, di disciplinare tutte le istanze interne.

Utilizzare la tecnica del Come Se, sentirci delle anime non delle persone.

Un altro elemento fondamentale è la Concentrazione. Il perdurare della concentrazione ci svela quello che a prima vista non appare.

Concentrazione come chiave di accesso a mondi che nell'apparenza non appaiono ma si dischiudono. Nell'atto della Concentrazione inizia a crearsi un rapporto tra il soggetto e l'oggetto e questa è l'essenza di qualsiasi tipo di meditazione.

Nella religione attraverso l'esercizio della preghiera avviene il rapporto con Dio in quando Dio è più intimo del mio intimo. E' l'anima che cerca, l'anima mi ha cercato. Con una crisi, un disagio, una sofferenza. Quando uno è soddisfatto è difficile che l'anima si faccia sentire, deve scuotere un equilibrio.

Qual è l'attitudine corretta?

La parola che esprime meglio il rapporto con l'anima è Obbedienza interiore.

Il progetto di vita viene accolto, io mi affido.

Ascolto, sensibilità, interesse, impegno, dedizione.

Persistenza, tolleranza, pazienza.

Giocosità.

Sicurezza, fiducia.

L'essere presenti a ciò che c'è quando c'è.

La meditazione.

I experienced the will in order to distinguish what "I would like to" from what "my Will wants".

It happens that the personal will is able to say: "I want what you want".

At first it is an individual experience, then it becomes a group research, the Soul is no more my soul, it's a group Soul, it is THE SOUL.

No more division.

This is an everending process, it has a beginning, it's always on a becoming.

A way to contact our Soul is to re-introduce the principle of Pleasure in our life, it means to erotize life, to live with the focus of reaching a sense.

As for the Christian doctrine, if I'm looking for God, I can find my soul through a Conversion. I'm not the agent of it, the Sense walks towards myself in a Silence named "the Listening of the Word of God".

How can we contact and make stringer the Soul's experience?

Interested people perceive there are different ways to open themselves to a superior Will. The first quality is the Self-Discipline. We should be able to master ourselves, to handle all our inner resorts.

A primary quality is Concentration. Improvement of Concentration can reveal what at first view we cannot perceive.

Concentration as an entering key to not remarkable Worlds which begin to open out. In Concentration we attend to create a relation between the subject and the object: this is the Essence of Meditation.

As for Religion it is possible to find through the prayer the connection with God: God is closer than my intimate sector is.

My soul is looking for me through a crisis, a trouble, a pain.

As long as we are fulfilled our soul doesn't reveal, usually it throws us off balance.

Which is the correct attitude?

The best word to explain the connection with our soul is "Interior Obedience".

We agree to our Purpose of life, we trust it.

Listening, sensibility, interest, diligence, devotion, persistence, indulgence, patience.

Playfulness.

Security, trust.

Ability of being a witness to what happens when it happens.

Meditation.

To be clear-minded in everyday life.

The best way for the modern man is to be next to himself while he's living through.

If I am upright, I can live as a soul, but I have to be myself first.

Which techniques, which method?

Meditation is the technique to perceive right connections.

In Western countries it is a Meditation where our mind works and builds.

We use to meditate upon a quality, the quality itself rises from our heart.

The Oriental approach in an out of thought Meditation, the pur-

La Presenza nel quotidiano.

La via più adatta all'uomo moderno è essere in contatto con sé stesso mentre fa esperienza.

Se ci sono, posso vivere come anima, prima però devo eserci.

Quali tecniche, quale metodo?

La meditazione è la tecnica per cercare le giuste relazioni.

In occidente è una meditazione in cui il pensiero lavora; costruiamo con la mente.

Si medita su una virtù e la virtù, dopo un po', nasce nel cuore.

L'approccio orientale è una meditazione senza pensieri, si mira ad un processo di disidentificazione, la mente è vista come un velo tra noi e la realtà.

L'anima è qualcosa di sovrarazionale, non deve essere confusa con un livello mentale, la mente ci guida in questo processo ma bisogna andare oltre.

Ci vuole il calore, il calore del cuore.

L'IO è un processo, si procede per disidentificazioni successive, avviandosi verso una concentrazione sempre maggiore, scoprendo un'espansione immensa.

La verticalità si traduce in una orizzontalità che può creare dei legami più profondi che ci danno il "profumo" dell'anima.

E' importante creare attraverso la meditazione questo ponte tra Cielo e Terra.

La vita comincerà a risponderci, si svilupperà una capacità di leggere gli eventi che saranno per noi una guida.

La ricerca è il mezzo per il fine dell'anima.

Se poi l'anima è parte di qualcosa di più ampio sarà l'anima a dichiararlo. Il fine non lo decido io ma è l'anima che lo decide.

Per conoscere il fine dell'anima è necessario che io sviluppi una funzione: l'Intuizione.

Lo sviluppo dell'intuizione necessita un profondo affinamento di sé.

La prima fase riguarda ginnastica, meditazione riflessiva, preghiera, contemplazione.

Approccio individuale, approccio di gruppo?

Il gruppo è un modello di allargamento, un'espansione. Si sommano i punti di forza e si bilanciano i potenziali problemi che si incontrano nel lavoro da soli. Nel gruppo si possono fare esperienze concrete di verticalità.

L'incontro con l'anima non si forza, si lascia accadere, per lasciarlo accadere si deve lavorare molto. La vita di ogni uomo è il tentativo di una via verso noi stessi.

Ringrazio coloro che sono intervenuti nelle tavole rotonde, dai quali ho accolto, come semi preziosi, le parole riportate. Possano trovare terreno fertile per attecchire. ■

pose is a disidentification process, our mind is a veil between ourselves and reality.

Our soul is suprarational, it can't be mixed up with the mental level, our mind can manage us, but we have to get over. We need the warmth of our heart.

The self is a process, we continue advancing in subsequent disidentifications, setting out for a more and more intense Concentration, in a boundless expansion.

Verticality becomes Horizontality: it creates deepest bounds which can offer the smell of our soul.

It is important to create through Meditation a bridge between Sky and Earth.

Life will begin to respond us, we will be able to penetrate the deep inside of events, as a guide in our life.

Research is the path to the purpose of Soul.

If soul is a part of something greater, it will be up to itself to declare in order to discover the ultimate purpose of my Soul I have to strengthen Intuition.

The growth of Intuition needs a deep inner refinement.

The first step is exercise, Meditation, prayer, contemplation.

Individual approach, group approach?

A Group is a model of expansion.

We add the strength's points, we balance the potential problems we found on the individual work. In a group we can have concrete experience of Verticality.

Soul's contact can't be forced, it lets itself happen, to let it happen it's a hard work. Life in every man is an attempt of a path towards himself.

I'm pleased to thank all the participants of the round tables, from all of them I received as precious, from all of them I received as precious seeds, the concepts I referred.

Wishing these seeds can find a rich soil to grow up. ■

Il Centro di Psicosintesi di Varese
organizza il Convegno:

PORTE APERTE ALL'ANIMA



21-22 Novembre
Villa Cagnola - Gazzada

"Oh tu che lavori e soffri: quando l'energia si trasmuta in un oceano di luce, la tua coscienza tremola o si espande? Il tuo cuore teme od esulta, quando davanti a te si spalanca l'Infinito?"