



# A flash-light Una lampada tascabile

Christian H. Marxen (\*)

Riferendomi al punto IX del "Progetto Volontà" - sperimentazione - vorrei raccontarvi di un incontro particolare da me fatto tempo addietro. Stavo attraversando un momento difficile nella mia vita, quando, un giorno, mentre ero alla ricerca d'una soluzione, di aiuto o amicizia da qualche parte, mi ricordai di uno dei miei libri preferiti, quello di Ramacharaka sul Raja Yoga. (1)

Rilessi le frasi che avevo sottolineato anni prima con una biro blu o verde. Dato che mi piacciono le allegorie, la mia attenzione fu attratta da una breve frase che avevo sottolineato in blu: "L'io è la persona dietro la luce e la volontà è il riflettore, mentre l'attenzione è la luce".

Questa frase mi affascino. Immaginavo quale potesse esserne il significato, ma, in qualche modo, non stavo afferrando qualcosa.

Insoddisfatto, mi misi alla ricerca di una buona lampada tascabile, ma, non riuscendo a trovarla, andai in città

In reference to point IX of the "Will Project" - experiments - I would like to tell you about a particular encounter that I had some time ago.

I was going through a rather depressing period of my life, when, one day, while searching for a solution, some help or friendship somewhere, I remembered one of my favourite books by Ramacharaka about Raja Yoga. (1)

I reread the passages that I had underlined years before with blue or green ball-point pen. As I like allegories my attention was attracted by a short passage that I had underlined in blue ink. "The 'I' is the person behind the light and the will is the reflector, the light being the attention."

This sentence fascinated me. I imagined what could be meant by this, but in some way I was missing something.

Dissatisfied I searched for a good flash-light, but could not find one so I went to the city to buy one. In a specialist

## IL PROGETTO VOLONTÀ THE WILL PROJECT

shop I found a flash-light with which I could even regulate the focus. At home, I darkened the room and tried out my new flash-light in the darkness.

As you can imagine, when I widened the focus I could see many things but they were not very clear. When I narrowed the focus I could see more details even from a distance.

Then I moved the beam of light onto a picture, slowly from the upper left corner to the lower right corner. I could see more of the whole picture in that way, more than I could see when the focus had been wider. When the focus had been wide, the picture had been dull. With the narrow focus there seemed to be more life in the picture, although I could not see all of it at the same time, but in my memory the illuminated parts of the picture became one, part after part.

Suddenly I shivered. And with this shivering also came insight. My life was dull now. When I illuminated field after field of my life picture, it became more coloured, more lively, more energetic.

While I was standing there in the darkened room, playing with my flash-light like a young boy and thinking about the insight, feelings of hopefulness came over me and my situation became clear to me.

Suddenly I sensed that my heart was beating very strongly and in that moment a somewhat choking thought came over me. I AM A WILL. I am the man behind the flash-light who is conducting my attention.

That was the first time in my life that I had felt that I am a will. It was hard to describe the feeling of richness, autonomy, and power that I felt.

After that time I often forgot the experience, but I have never totally forgotten it. It is a stepping stone in the development of being myself. □

(1) Yogi Ramacharaka, "A series of lessons in Raja Yoga", Fowler, Romford, Essex, 18. Impression 1979, first issued 1905/06., p. 87.

(\*) St. Gallen - Switzerland.

per comprarne una. In un negozio specializzato trovai una lampada tascabile con il fuoco regolabile. A casa oscurai la stanza e la provai nel buio.

Come potete immaginare, quando allargavo il fuoco potevo vedere molte cose, ma esse non erano molto chiare. Quando restringevo il fuoco potevo vedere più dettagli anche a distanza. Spostai poi il raggio di luce su di un quadro, lentamente, dall'angolo sinistro superiore all'angolo destro inferiore.

In questa maniera potevo vedere più del quadro intero, più di quanto potevo vedere quando il fuoco era stato più largo. Quando questo era stato largo il quadro era apparso smorto. Con il fuoco ristretto sembrava che nel quadro ci fosse molta più vita, sebbene non potessi vederlo tutto nello stesso tempo, ma nella mia memoria le parti illuminate diventavano una sola, parte dopo parte.

Improvvisamente rabbrivii. E con il brivido venne anche un'intuizione. La mia vita era grigia adesso. Ma se io avessi illuminato pezzo dopo pezzo il quadro della mia vita, esso sarebbe diventato più colorato, più vivo, più ricco d'energia.

Mentre me ne stavo lì nella stanza al buio, giocando con la lampada tascabile come un ragazzo e pensando a quell'intuizione, provai un senso di fiducia e la mia situazione mi divenne chiara.

D'improvviso mi accorsi che il cuore stava battendo molto forte e in quel preciso momento mi venne un pensiero che mi lasciò senza parole. "Io sono una volontà. Io sono l'uomo dietro la lampada tascabile che dirige la mia attenzione".

Quella era la prima volta nella mia vita che sentivo di essere una volontà. È difficile descrivere il senso di ricchezza, di autonomia e di potere che provavo. Dopo quella volta ho spesso dimenticato quell'esperienza, ma mai totalmente. Essa è una pietra miliare nella mia crescita personale. □

EDIZIONI ISTITUTO DI PSICOSINTESI

Mariella Lancia

### LA SESSUALITÀ NEL PROCESSO EDUCATIVO

UNA VISIONE PSICOSINTETICA



Q

uesto libro - una ricerca condotta nell'ambito del programma di formazione promosso dall'Istituto di Psicosintesi - è un tentativo, basato sia sullo studio "esterno" dei testi di Assagioli e altri, sia sullo studio "interno" o meditativo, di interpretare il fenomeno "sessualità" alla luce della Psicosintesi e di gettare le basi per la definizione di un modello sistematico ed evolutivo di sessualità da utilizzare in campo educativo.

Oltre agli aspetti teorici, il volume contiene numerosi suggerimenti pratici che potranno essere di grande utilità a genitori, insegnanti e operatori di Psicosintesi.

**Il libro può essere richiesto presso i Centri o direttamente alla Segreteria dell'Istituto di Psicosintesi  
Via S. Domenico, 16 · 50133 Firenze · Tel. 055/578026**