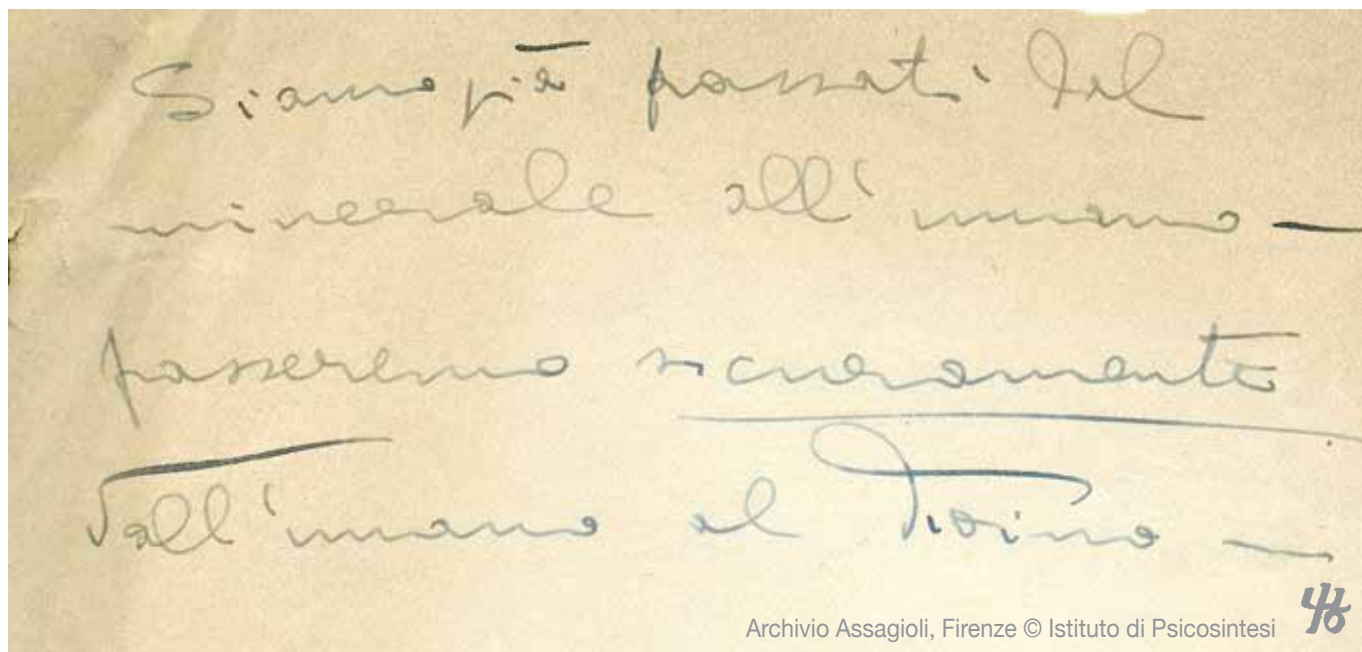


## IL CUORE E LA VISIONE PSICOENERGETICA



12

*“La funzione più importante della psicologia è aiutarci alla conoscenza, a diventare consapevoli dell’essere umano e comprenderlo: prima noi stessi e poi gli altri”*  
(R.Assagioli)

Per inoltrarci ed educarci nel cammino della vita Assagioli apre, fra le altre, le porte alla Psicoenergetica, psicologia che indaga le forze esistenti nell’universo e afferma: “Ogni entità dal granello di sabbia, al pensiero, all’uomo, all’astro, è un entità energetica viva, pensante, cosciente.” E aggiunge: “Uno dei concetti che occorre realizzare, non solo intellettualmente, è che noi stessi, e l’Universo fuori di noi, siamo di natura mentale.”

L’Energia Cosciente è un impulso vitale che muove, che ispira, che ‘pensa’ e determina l’evoluzione di tutte le entità dell’universo, da sempre e per sempre.

Solo se saremo coscienti dell’energia ‘cosciente’, acquisiremo visioni più prossime alla realtà di noi stessi e del mondo. Comprendremo che, poiché noi siamo parte dell’energia Una, siamo in stretta affinità con il Tutto che ci circonda sia nel piccolo che nel grande. Dobbiamo, quindi, educarci ad essere aperti ad una nuova concezione di noi stessi e dell’ambiente, di cui siamo parte integrante. Esiste una profonda differenza

tra contemplare un universo che ci è superiore soltanto in dimensione ed un universo superiore a noi in profondità di coscienza e intelligenza e di cui dobbiamo educarci ad essere collaboratori.

Guardiamo, quindi, con la Psicoenergetica oltre le frontiere usuali e cerchiamo di acquisire un granello di comprensione intuitiva.

Assagioli prosegue: *“Tutto è Vita e composto da Entità viventi. L’Universo è un’entità vivente. Possiamo dire che la Realtà è composta di energie viventi di Vite o Entità energetiche. Tale concetto dell’Universo è stato recentemente adottato sempre più dagli scienziati, i quali hanno riconosciuto che la materia in realtà non esiste; che essa è un’apparenza prodotta dallo scambio di correnti di energia (...) L’universo comincia ad apparire più simile ad un grande pensiero che a una grande macchina”*

Entrare nella realtà del Tutto energetico genera nuove visioni e nuove valutazioni nel comprendere ciò che accade in noi e nel nostro rapporto con il mondo.

Così scrive Vittorio Viglienghi: *“Cosa distingue dunque la Quinta Forza della psicologia (la Psicoenergetica) da quelle che la precedono? Essenzialmente di considerare, i pensieri, gli stati affettivi, le percezioni in una*

*dimensione oggettiva e 'concreta', non semplicemente come vissuto psicologico soggettivo. Per la Psicoenergetica un pensiero, un impulso, un sentimento sono forze autonome e auto-consistenti, mentre per la psicologia classica sono non meglio definite espressioni della struttura psichica dell'individuo e del suo vissuto. Questo modello psicologico sviluppa una conoscenza che unifica campi finora separati, in un unico corpo sintetico e multi-disciplinare."*

La Psicoenergetica aiuta a sviluppare la consapevolezza di come l'energia di nostri pensieri, emozioni, atteggiamenti, influisca nelle relazioni interpersonali e sulle forze del regno minerale e vegetale che ci circonda. Siamo inseriti in un ampio sistema di energie. Un universo che abbia solo dimensioni fisiche, ci esclude. Un universo che sia, invece, la manifestazione di energia cosciente, pensante, ci accoglie, si rivolge a noi, dialoga con noi, e, quando siamo inclusi in qualcosa, nasce il bisogno di capire il nostro rapporto con chi ci accoglie. Per affrontare questa nuova visione è richiesta la disponibilità a sospendere ogni giudizio di chiusura. Troppo spesso trascuriamo, ignoriamo, non ci educiamo a scorgere i tesori relazionali a nostra portata di mano.

La Psicoenergetica ha il sicuro merito di non scostarsi, con salti arbitrari, dall'alveo del grande fiume del cammino psicologico. Aggiornarsi oggi in psicologia significa, inoltre, incamminarsi verso orizzonti energetici con una visione non statica, ma che si modifica ed evolve nel costante confronto con le scienze. La psicologia non divorzia dai problemi delle altre scienze, ma affronta l'impegno dell'impresa di comprenderle per proseguire, arricchendosi, nel proprio cammino. Sovente ci accontentiamo di pensare al futuro scientifico solo di tanto in tanto, per poi ripiombare nei concetti del passato. Non basta dedicargli pensieri occasionali, bisogna sintonizzarvi la nostra coscienza. Sciogliamo le idee da legami e catene. Non c'è nulla di statico. L'immaginazione sia libera di avanzare. Sospingiamo le nostre forze mentali nella ricerca della conoscenza intellettuale e, altresì, educiamo le forze del nostro cuore al rapporto energetico con tutte le creature umane, animali, vegetali, minerali, andando oltre ciò che

propone l'intelletto. La mente è senz'altro indispensabile come primo approccio, ma soltanto se, sempre più, ci educiamo a percepire l'energia cosciente e pensante prodotta dal nostro cuore, quando ci rapportiamo con le entità di qualsiasi natura che ci circondano e, come noi e verso noi, emettono energia di vita e di relazione.

Ci scordiamo della sostanziale essenza di ciò che ci circonda; lo percepiamo, lo definiamo, lo conosciamo, soltanto come realtà che offre sensazioni tattili, visive, olfattive ecc... La sua conoscenza è per noi puramente un fatto mentale. Non lo consideriamo una entità vivente. Non riflettiamo su ciò che Assagioli ci invita a pensare, con parole un po' occulte: *"La materia non c'è per se stessa; la materia non è che Spirito oggettivato. È in quanto è Spirito."*

Solo con l'educarci ad operare, percependo l'energia emessa dal cuore, attiviamo la forza, che fatta emergere in noi, conduce all'integrazione, all'inclusività, all'Unità col Tutto. Per percepirla ed esprimerla operativamente occorre dare il massimo delle nostre energie nell'educarci a ripudiare pensieri separativi con gli altri, con il ragno e col vicino di casa. Il cuore non realizza la propria missione di rapporto energetico, se nella mente i pensieri scorrono senza controllo come mosche sul cibo. La visione psicoenergetica richiede, ancor più delle precedenti scuole psicologiche, il controllo delle tendenze mentali e del cuore per percepire i messaggi delle energie pensanti e coscienti dell'ambiente.

La natura vibra energeticamente ed ha coscienza. I minerali stessi possiedono una coscienza seppur embrionale e remota rispetto alla nostra. Le loro energie agiscono oltre i limiti della nostra immaginazione. Un cristallo può riequilibrare con le sue vibrazioni la nostra energia. Le pietre a nostra insaputa 'ci chiamano', ovvero esercitano su di noi un'attrazione frutto di risonanze energetiche. Il nostro cuore, se si educa alla relazione con il Tutto, può apprendere a percepirle. Se il nostro cuore non ha mai avvertito un sasso che 'lo chiama', entriamo in un negozio di cristalli e relazioniamoci. Non fermiamoci alla sola attenzione visiva e mentale. Prima di valutare la purezza, la perfezione, il valore commerciale, ecc. dei minerali, lasciamoci assorbire con semplicità... del rapporto del nostro cuore con quelle entità viventi in attesa che la risonanza con loro

ispiri in noi 'un'energia di simpatia'. La scelta di un minerale, indica che l'energia psichica del nostro cuore l'ha desiderato e vibra in risonanza con quell'entità cosciente. Fidiamoci della nostra intuizione! Quello è il minerale con cui attivare un rapporto 'amichevole'!

La pietra, accumulatore di energie coscienti telluriche e cosmiche, è un tramite tra terra e cielo. Tale concetto psicoenergetico è ovvio, risaputo, ma domandiamoci se abbiamo educato il nostro cuore al rapporto energetico con la pietra oppure in noi vi è solo una mente che descrive le caratteristiche minerali.

La pietra vibra come uno strumento musicale. Già nell'antichità tali conoscenze erano note. Le cattedrali gotiche sono veri e propri libri di pietra, che tramandano straordinarie conoscenze. Sono arpe energetiche accordate dal capomastro e suonate dagli uomini per ricongiungersi alla musica delle sfere. Altrettanto avviene inoltrandoci nella natura e dialogando con gli alberi o i fiori.

L'energia psichica che produciamo con i pensieri, non è mai neutra, è carica di vibrazioni ad alta o a bassa frequenza che si diffondono nello spazio. Collera, rabbia, timore, creano campi di bassa frequenza energetica disturbante, percepiti da altre entità - per primi da animali e piante, da ultimi altri esseri umani -. Ciò è ovvio e risaputo, ma lo ricordiamo saltuariamente. Educiamoci, quindi, alla costante indagine delle energie che si muovono in noi. Domandiamoci se tributiamo il debito rispetto all'energia del cuore fattore essenziale dell'esistenza.

Appropriamoci dell'esercizio di dis-identificazione, ma appropriamoci, altresì, dell'esercizio di identificazione nelle energie del nostro cuore allorché incontriamo altre entità. Apprendiamo a riconoscere i messaggi che vi si generano e trasmette. Ascoltandolo, ci accorgeremo di essere avvolti da una miriade di manifestazioni che muovono energie in noi, sensazioni che non rientrano negli schemi della nostra visione materialistica abituale. Chi non possiede la visione energetica e utilizza solo il cuore fisico, potrà essere sovraccarico di conoscenza, ma resta senza ali! Il cuore trova la via rilevante fra i labirinti e le contraddizioni della mente. Segnala la linea tortuosa tra ciò che ha valore od è insignificante. Il cuore misura e coglie le qualità energetiche presenti in noi e

in chi ci circonda. Per procedere sulla via dell'incontro costruttivo con il Tutto, non esiste che il cuore. Sussurra i migliori consigli. Apre vie sconosciute e un giorno ci farà dialogare col grillo del prato, non solo col grillo di Pinocchio. Non consideriamoci abitanti di una sperduta periferia celeste. La geometria ci ricorda che nello spazio infinito ogni punto è al centro. Ciascuno di noi è, dunque, al centro dell'Universo, sia che si trovi a Canicattì, a Varese, o stia viaggiando verso Alcione. È, quindi, assai appropriato saper dialogare con chi incontriamo.

Le tecniche di meditazione con la consapevolezza della visione energetica e del cuore sono strade che portano allo stato unitario e armonico con il Tutto. Percorriamole e riflettiamo sulle parole meditative proposte da Assagioli per trovare il nostro posto nell'Universo.

*“Raccogliamoci in silenzio e lasciamoci pervadere dalla grandezza infinita dell'Universo, dall'ampiezza dei suoi ritmi; sentiamoci piccole particelle in esso, simili a miriadi di altre particelle, uno dei milioni di abitatori di un piccolo globo, a sua volta uno fra milioni di altri globi. Entrando in questa meditazione avverrà in noi a poco a poco, o talvolta ad un tratto, una “rivoluzione copernicana” e si stabiliranno veri rapporti tra noi ed esso. Per un curioso paradosso psicologico, invece di sentirci diminuiti e umiliati, proveremo quasi un senso di espansione, di dignità nuova. E, perdendo il nostro falso senso di importanza, la presunzione dell'orgoglio e dei meriti personali, sentiamo in noi il valore dell'universo e la giusta fierezza di esserne coscienti, quella fierezza che fa dire a Pascal: “L'uomo è una debole canna, ma una canna che pensa”.*

Assagioli prosegue e consiglia: *“Dopo questa meditazione ritorniamo alle fatiche della vita ordinaria, più sereni, più buoni, con la visione più limpida anche per i problemi pratici. E l'eco resti in noi e ci aiuta anche nei momenti difficili e dolorosi.”*

Piermaria Bonacina

Medico Psichiatra, Neuropsichiatra Infantile, Psicoterapeuta  
e Formatore dell'Istituto di Psicosintesi