

# L'ESPERIENZA TRANSPERSONALE

*“Se porterete alla luce quello che è dentro di voi, quello che porterete alla luce vi salverà, se non porterete alla luce quello che è dentro di voi, quello che non porterete alla luce vi distruggerà”*

Vangelo di S. Tommaso

Vi voglio parlare dell'Esperienza Transpersonale e di come questa esperienza, normalmente casuale e indipendente dalla nostra volontà, può diventare un'esperienza voluta e programmata e come avvicinare il nostro normale livello di coscienza a questa possibilità.

Intraprendere il viaggio verso il Transpersonale vuol dire intraprendere un viaggio per divenire più profondamente umani. Gli antichi greci dicevano: “Che cosa bella è un uomo quando è un Uomo”, perché l'uomo non nasce pienamente tale; l'uomo non ha ancora concluso la sua evoluzione, non possiede ancora la sua psiche come possiede il suo corpo, deve ancora far emergere le sue latenze, diventare pienamente se stesso. E diventare pienamente noi stessi è l'avventura della nostra vita. Questo è il significato di tanti antichi miti: un viaggio attraverso mille prove che trasforma un uomo in un eroe. Normalmente questo cammino non inizia con una esperienza felice ma piuttosto con una grande sofferenza. Questo perché l'Esperienza Transpersonale è normalmente preceduta da una profonda crisi, perché l'individuo la sperimenta normalmente dopo aver percepito la vita e i suoi valori senza un vero significato, l'esistenza appare come un vuoto, un'irrealtà. Quando questo avviene è fondamentale non respingere questo sentimento, non negarlo a se stessi, ma viverlo fino in fondo. Se avremo il coraggio di comprenderne il profondo messaggio anziché fuggirne spaventati ci darà una grande benedizione; la disidentificazione da tutto ciò su cui prima basavamo la nostra esistenza ci farà capire che noi non siamo le nostre convinzioni, le nostre idee o le nostre ideologie, non siamo i nostri legami affettivi e le nostre emozioni, non siamo il nostro corpo e le sue sensazioni, ma essenzialmente siamo pura coscienza. Da questa esperienza nasce la capacità di distinguere l'essenziale e la capacità di dare valore a ciò che scegliamo che abbia valore e l'assoluta libertà e la grande creatività che consegue da tutto questo.

L'Esperienza Transpersonale è l'esperienza del *Vuoto*, ma non del nulla. Questo Vuoto è un vuoto che è, un vuoto che è tale perché libero dal conosciuto, ma da cui trae origine un senso superiore di esistenza, che consente di *ricreare* noi stessi in base a valori che sentiamo vivi per noi stessi, per l'evoluzione nostra e dell'umanità, al di là delle convenzioni e del conformismo.

Ed è proprio in ciò che consiste il *Risveglio*, cioè la capacità di farci guidare da ciò che è essenziale in noi piuttosto che da ciò che è periferico, le consuetudini, le abitudini, le vecchie idee di noi stessi, tutto ciò che ci fa restare, per parafrasare Reich, piccoli uomini.

Ma se il primo incontro con questa esperienza è apparentemente fortuito e preceduto dalla crisi che ci fa morire ai vecchi valori, noi possiamo fare in modo che questo contatto diventi una esperienza ripetibile che possa influenzare sempre più profondamente la nostra vita. Possiamo comprendere che se essa nasce dalla profonda intuizione dell'irrealtà di ciò che sino ad allora



## “UN’ALTRA CONSAPEVOLEZZA CHE SI ESPERISCE NEL CONTATTO TRANSPERSONALE È QUELLA DEL VALORE INTRINSECO DELLA VITA, CHE LA VITA HA VALORE IN QUANTO TALE”

aveva rappresentato il senso della nostra vita, il riportarci al centro del nostro essere, l’identificazione con la pura coscienza, sarà una via alla ripetibilità dell’esperienza. Quindi non si tratta di ottenere, acquisire o capire qualcosa, quanto piuttosto di togliere, spogliarci da ciò che non è essenziale, e di far emergere, di prendere coscienza di qualcosa che è già in noi, qualcosa che già siamo ma che non abbiamo piena coscienza di essere.

Lo chiarisce molto bene Assagioli nel seguente dialogo con Caldironi.

Caldironi: “L’uomo dovrebbe diventare un centro di autocoscienza?”

Assagioli: “In effetti sostanzialmente e teoricamente il centro esiste già e quindi non cresce, non si sviluppa, è quello che è. È quella che si potrebbe chiamare la personalità cosciente che invece si sviluppa ed evolve, ma il centro di coscienza è il perno. Non confondiamo l’Essere con il divenire: l’essere è realtà fissa, stabile, ontologica, e il divenire è realtà dinamica. Il centro è stabile, mentre la nostra autocoscienza tende gradualmente ad ampliarsi attorno ad esso per comprenderlo -ed esprimerlo (*NdA*)- sempre meglio.”

A questo punto abbiamo trovato una prima tecnica, non fondare la propria identità con ciò che è periferico in noi ma cercare l’identificazione con ciò che è essenziale, l’autocoscienza. In questo ci aiuta l’esercizio di disidentificazione e auto identificazione. Un’altra caratteristica dell’esperienza transpersonale è quella di sentirsi più profondamente vivi e di essere totalmente nel presente, di sentirci uno con la vita. Le filosofie orientali ed il Buddismo in particolare insegnano diverse tecniche per far aderire la nostra attenzione al presente, come portare consapevolezza nel mangiare, nel camminare, nel respirare e infine a tutto ciò che facciamo, a sviluppare un continuo senso di presenza, di attenzione al presente.

Il saper godere della bellezza, dei sapori, di tutto ciò che ci è dato, l’aver cura verso le persone, gli animali, le piante, amare il silenzio e ricercare anche quello mentale, l’abbandono verso ciò che semplicemente è, cioè l’accettazione della realtà, sono tutti modi di vivere nel

presente, e anche questo ci avvicina all’Essere, al non manifestato.

Questo lo esprime bene Eckhart Tolle: “Siamo preoccupati? Pensiamo spesso “E se mi succede...”? Ci stiamo identificando con la mente che proietta se stessa in una situazione immaginaria e che crea paura. Non vi è modo di far fronte ad una tale situazione perché semplicemente non esiste. Possiamo fermare questa follia che corrode la salute riconoscendo il momento presente. Tutto ciò che dobbiamo gestire nella vita reale è questo momento. Siamo abituati ad aspettare? Aspettare che i figli crescano, un rapporto significativo, il successo, la ricchezza, diventare importanti, diventare illuminati? Non è insolito trascorrere tutta l’intera vita aspettando di cominciare a vivere”.

Un’altra consapevolezza che si esperisce nel contatto transpersonale è quella del valore intrinseco della vita, che la vita ha valore in quanto tale. Quindi anche sentire di star dando un valore alla nostra vita è un modo di avvicinarci al Transpersonale. Assagioli vi allude definendo questa tecnica *la costituzione di un Centro Unificatore Esterno*. La creazione di un ideale superiore per cui possiamo impegnarci realizza questo centro di unificazione esterno che, proprio perché i suoi valori saranno elevanti, ci faciliterà il contatto con i contenuti del soprasciente e faciliterà la ricezione di energie ed intuizioni dal Sé, senza rischiare che quest’ultime siano eccessive e i conseguenti disturbi che ne possono derivare.

Questo è un punto importante perché molto pratico ed indica forse la maniera più sicura per procedere e la più accessibile per la maggior parte delle persone. Darsi un ideale elevato ed impegnarsi a fondo per esso non è qualcosa di così difficile e ci consentirà di avere fondamenta più solide per un lavoro di elevazione della coscienza sempre più impegnativo. Anche Gurdjeff ci ha parlato di questo definendolo *Centro di Gravità Permanente*.

Così Ouspensky, allievo di Gurdjeff, lo definisce: “L’idea del centro di gravità permanente può essere interpretata in maniera diversa. È uno scopo più o meno

permanente e la percezione dell'importanza relativa delle cose è in rapporto a questo scopo. Ciò significa che determinati interessi divengono più importanti di qualsiasi altra cosa: la persona acquisisce così una direzione permanente, non va un giorno in una direzione ed un giorno in un'altra. Più forte è il vostro centro di gravità, più siete liberi da accidenti". Il centro di gravità permanente come il centro unificatore esterno è uno scopo ispirato da una serie di valori supercoscienti che formano una filosofia di vita ed uno scopo della vita stessa. In questo modo diamo un valore ed un senso alla nostra vita rendendole un significato superiore. Gurdjeff aggiunge: "Si deve avere un ideale. Crea un ideale per te stesso. Questo ti preserverà dagli attaccamenti automatici". Pensa a questo consciamente e crescerà automaticamente e formerà un centro di gravità in te".

Se ci pensiamo bene questa costituzione del centro di gravità permanente o unificatore esterno può valere anche con l'ideale di renderci migliori e questo ci collega alla tecnica del Modello Ideale di Assagioli.

La tecnica del modello ideale è un esercizio che se ben eseguito ci consente una rapida evoluzione nella direzione desiderata. Rappresentandoci visivamente nella maniera più particolareggiata possibile in ciò che può costituire la naturale evoluzione di noi stessi, il modello che più sentiamo come autenticamente nostro, facilitiamo la nostra evoluzione. Infatti se dovessimo sviluppare le qualità superiori una per volta il nostro sarebbe un lavoro pressoché infinito. Invece rappresentando a noi stessi la nostra immagine, che ci descrive più evoluti e più capaci in una direzione che ci è consona, favoriamo un trascinarsi dell'intera personalità nel verso voluto.

Un'altra condizione dell'esperienza Transpersonale è il senso di identità con l'umanità intera. E questo punto ci porta alla tecnica del Servizio. Il Servizio è lavorare per qualcosa più grande di noi nella maniera più disinteressata possibile, intendendolo non come dovere o occasionale volontariato ma come espressione necessaria della nostra Realtà più intima e, quindi, della nostra più profonda creatività. Il Servizio nasce da un senso di identità con l'umanità, o per lo meno tramite il servizio ci avviciniamo a

questo; è un bisogno dell'Anima, e quest'ultima è identificata con l'umanità piuttosto che con la singola personalità. Riuscire a creare ciò in noi vuol dire dare senso alla vita, dire sì alla nostra esistenza, e ci aiuta ad identificarci con la vita stessa e aderire ad essa, al presente per riagganciarci a quello che abbiamo già detto. Un'altra cosa fondamentale da ricordare è che ciò per cui facciamo qualcosa dà qualità a ciò che facciamo. Ciò che realizzo avrà un diverso valore se lo faccio per il bene dell'umanità piuttosto che per quello della mia famiglia o addirittura contro voglia. Non solo sarà diversa la qualità di ciò che realizziamo ma anche l'energia che ne trapiamo, che avremo a disposizione nel nostro lavoro. Nel servizio il nostro lavoro avrà un valore intrinseco, non trarrà giustificazione da realtà esterne come il guadagno o l'altrui ammirazione, troverà giustificazione in se stesso, nell'incarnazione nell'individuo dei valori su cui si basa il servizio. Tutto ciò dà il senso dell'autotrascendenza. Concludo a questo proposito con le parole di Victor Frankl.

Frankl, che fu rinchiuso nei campi di concentramento nazisti, trovò la forza di sopravvivere proprio grazie all'impegno che ci consente di andare oltre noi stessi: "Solamente nella misura in cui ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo, dei compiti e delle esigenze che a partire da esso ci interpellano nella nostra vita, nella misura in cui noi attribuiamo dei valori e realizziamo un significato, in questa misura solamente noi appagheremo e realizzeremo noi stessi. In una parola, l'essenza dell'esistenza umana sta nella sua auto trascendenza. E per auto trascendenza intendo il fatto che essere uomo vuol dire fondamentalmente essere orientato verso qualcosa che ci trascende. Di conseguenza l'uomo è se stesso nella misura in cui si supera e si dimentica". L'unico modo per realizzarci è dimenticarci di noi.