

# QUALITÀ TRANSPERSONALI E SIMBOLI: UNA TECNICA

di Vincenzo Liguori



L'uso della tecnica delle parole evocative, come simbolo per esprimere nella vita quotidiana il transpersonale, produce inevitabili cambiamenti interiori.

**C**onosciamo la dimensione transpersonale più per letture e per sentito dire che per esperienza diretta. Alcuni scambiano per l'esperienza l'aspirazione ad essa, altri le forme dell'immaginazione, ovvero i mezzi con il fine.

L'esperienza transpersonale può essere improvvisa e spontanea o può essere attivata e ricercata utilizzando i molti metodi che una tradizione millenaria dell'umanità ci fornisce per accedere a quei livelli di coscienza che intuitivamente sappiamo far parte del nostro cammino e ne costituiscono le attuali mete.

Le esperienze transpersonali si presentano sotto diverse forme (le vie realizzative), ma hanno in comune la caratteristica di esprimere la dimensione universale dell'esistenza, il nesso comune, l'essenza. Si riferiscono al Tutto e costituiscono squarci di livelli di coscienza che superano il tempo-spazio della

coscienza ordinaria. Non costituiscono un sapere, ma un essere da cui si ricava eventualmente un sapere su cui si fondano intere esistenze ed anche intere civiltà.

Noi sappiamo che le esperienze transpersonali ripetute costituiscono il graduale rivelarsi di quello stato di coscienza (qui termine improprio) che chiamiamo il Sè universale. E poichè il Sè è intrinseco all'uomo ed inevitabile è il volgersi alla sua realizzazione, si pone il problema, a coloro nella cui coscienza tale esigenza si fa consapevole, del metodo per evocare, sperimentare ed esprimere tale dimensione nella propria vita di ogni giorno; il che significa sintesi tra la coscienza superiore e la coscienza ordinaria.

Metodo e via sono la stessa cosa e indicano una progressione, un andare, un attivarsi per realizzare; paradossalmente indicano un tempo per sperimentare il non tempo.

Alcuni, forse tutti in un certo stadio evolutivo, si prospettano la transpersonalità da una sub-personalità infantile; la concettualizzano in termini esterni a sè come un grande genitore che li farà star bene o come uno stato di rinuncia ad aspetti gratificanti di sè. Il lavoro di conoscere ed integrare le sub-personalità, il lavoro di psicosintesi personale, renderà più chiara la vista e possibile la visione.

Tra le tante tecniche suggerite dalla psicosintesi per elevare il proprio stato di coscienza, scelgo quella delle parole evocative, che nella forma più oltre esposta, stiamo sperimentando in alcuni gruppi al Centro di Milano.

Scegliamo una parola che indica una qualità della dimensione transpersonale (universalità, amore incondizionato, fede, unanimità, bellezza, pace, saggezza, ecc.). Su un foglio bianco tracciamo la figura del sole e al suo centro scriviamo la pa-

rola scelta. Interiorizziamo la nostra attenzione e ci mettiamo in contatto con l'inconscio. Lasciamo affluire idee, immagini, simboli, ricordi, visioni, personaggi, opere d'arte. Immaginiamo di aprirci alla qualità prescelta, in modo che la sua energia permei il nostro essere, riempiendo di sé la nostra mente, il nostro cuore, il nostro corpo. E rimaniamo per qualche tempo in questo stato... E da questo stato lasciamo emergere un gesto o un'azione o un'affermazione, che possiamo ripetere ogni giorno e che rappresenti simbolicamente la manifestazione della qualità nella nostra vita.

L'atto simbolico deve essere qualcosa di semplice, facile, ripetibile. Come simbolo esso fa da ponte tra il nostro inconscio superiore e la nostra coscienza ordinaria e promuove l'esperienza transpersonale.



Il simbolo fa da ponte tra il nostro inconscio superiore e la nostra coscienza ordinaria.

Affinchè il transpersonale si esprima nella nostra vita quotidiana, cominciamo ad esprimere in essa, come nuovi rituali, i simboli del transpersonale. Il resto avviene da sé.

Ripetiamo ogni giorno in tempo definito il simbolo (gestuale, vocale, ideativo o immaginativo...) per un periodo che stabiliamo (un giorno, una settimana, un mese, ...) e poi cambiamo qualità e ripetiamo il procedimento. La scelta iniziale delle parole può essere affidata, se lo vogliamo, al caso (all'inconscio). Registriamo su un quaderno quello che accade e/o ne parliamo con altri compagni di percorso.

Dopo un certo tempo i cambiamenti interiori saranno inevitabili, perchè il nostro psichismo è plastico. Scegliamo la direzione dove andare e andiamo. La meta è raggiungibile. □

## CENTRO DI FIRENZE

Via San Domenico, 16 - Firenze

Per altre informazioni sulle attività del centro e per le iscrizioni ai seminari e ai corsi, ci si può rivolgere alla segreteria - tel. 055/574667

### SEMINARI

#### "LO SVILUPPO DELLE POTENZIALITÀ PSICHICHE DEL BAMBINO"

condotto da Daniela Ducci

Sabato 12 gennaio ore 15-20 / Domenica 13 gennaio 1991 ore 9-13

#### "LA SINTESI DEGLI OPPOSTI"

condotto da Aldo Scarpulla

Sabato 16 febbraio ore 10-13 e 15-19 / Domenica 17 febbraio 1991 ore 9.30-12.30

### SEMINARI RESIDENZIALI

«Villa I Cancelli»

Via Incontri, 21

#### "LA VIA DEL CUORE"

condotto da Massimo Rosselli

Venerdì 1 marzo ore 19 / domenica 3 marzo 1991 ore 13

#### "IL GIOCO DELLE PARTI NEL PROCESSO DI CRESCITA"

condotto da Anna Baldini

Venerdì 10 maggio ore 19 / domenica 12 maggio 1991 ore 13

### YOGA

Corsi per adulti condotti da

Anna Baldini, Piero Bartolini, Sandro Maneschi, Alessandra Morace, Franca Passigli.  
lunedì ore 14-16 e 17-19; mercoledì ore 10-12 e 18-20; venerdì ore 16-18 e 19-21;  
sabato ore 10-12;

### CONSULTORIO

Psicodiagnostica (tests e colloqui); counseling e psicoterapia breve; consulenza per problematiche infantili e adolescenziali; massaggio e massaggio zonale; training autogeno; preparazione al parto naturale; ginnastica dolce

Operatori: Giuliana Artusi, Elisabetta Bindi, Maria Borrelli, Giuliana Chelazzi, Joyce Ciappi, Daniela Ducci, Fabio Gianfortuna, Alessandra Morace.