

Commenti al libro  
*Lo sguardo interno*  
in  
**Il Messaggio di Silo**<sup>1</sup>

Monica Brocco  
Centro di Studi del Parco di Studio e Riflessione Attigliano  
9 marzo 2014

---

<sup>1</sup> Il Messaggio dato da Silo nel luglio 2002 si compone di tre parti: il Libro, l'Esperienza e il Cammino. Il Libro è conosciuto da tempo come *Lo sguardo interno*. L'Esperienza è proposta attraverso otto cerimonie. Il Cammino è un insieme di riflessioni e suggerimenti. Il Messaggio di Silo circola stampato e attraverso le reti informatiche.  
Silo, *Il Messaggio di Silo*, Macro Edizioni, 2008. [[www.silo.net](http://www.silo.net)]

*A Salva, che mi portò nel mito.*

Molte sono le forme del divino,  
molte cose contro ogni speranza realizzano gli dei,  
quelle che ci aspettiamo non si compiono,  
di quelle inattese il dio trova una strada.  
Così è andato questo dramma.  
*Euripide, Le Baccanti*

Zeus in Olimpo molte cose rende spedite,  
ma sovente gli dei deludono ogni attesa.  
Tante opere che pareva sarebbero arrivate a termine  
restarono imperfette: sembrava non ci fosse per loro  
un altro esito e invece un dio trovò il modo.  
*Euripide, Medea*

E che a Silo piaceva parafrasare così:  
*“Dai cammini chiusi, un dio trova sempre l'uscita.”*

## INTRODUZIONE

A fine dicembre 2012, nel Parco di Studio e Riflessione di Attigliano, partecipai al ritiro sulla Forza il cui testo si trova nel Manuale Temi Formativi e Pratiche per Messaggeri<sup>2</sup>. Nel corso dell'incontro, oltre a lavorare sistematicamente con la Forza in un contesto adatto, si studiano diversi passaggi de Il Messaggio di Silo, in particolare de *Lo Sguardo Interno*, un libro che conosco e leggo da più di 30 anni. E' lo scritto più importante di Silo; lui stesso ha dichiarato che, insieme al suo primo messaggio pubblico *La Guarigione della Sofferenza*, racchiude la sua dottrina e che tutto ciò che ha scritto dopo è a corredo di esso.

Ero andata a quell'incontro con il proposito di generare buone condizioni interne per il nuovo anno e di avvicinarmi a questo scritto come se fosse la prima volta. Durante lo scambio di idee ed esperienze con altri partecipanti, sono sorti nuovi punti di vista a partire dai quali ho intrapreso la lettura del libro in modo diverso da come l'avevo fatto fino ad allora, cioè leggendo un capitolo qua, un capitolo là, o tutto di seguito, ma mai come il Maestro aveva esplicitamente indicato: meditando su ogni punto "in umile e attenta ricerca".

Così ho fatto ed è stata una meravigliosa sorpresa.

Riporto qui, paragrafo per paragrafo, le comprensioni, le perplessità, le conclusioni che sono sorte nel cercare di rispondere ogni volta alla domanda *Cosa mi sta proponendo il Maestro di fare?*

Ovviamente questi commenti sono il frutto della mia personale interpretazione e quindi non hanno alcuna pretesa di verità. Rispecchiano semplicemente quanto mi è sembrato di comprendere in questo primo avvicinamento più attento, umile e riflessivo.

Ho anche scelto e aggiunto commenti e scritti di Silo stesso che mi sono stati di grande aiuto per capire alcuni punti del testo che sono risultati un po' oscuri o che, a mio avviso, sono a complemento del senso del capitolo.

E man mano che avanzavo nello studio e riflettevo su quanto si diceva in queste pagine, mi è sembrato di scoprire una fondamentale chiave di lettura dell'insegnamento di Silo, un concetto ricorrente, che pervade tutto lo scritto: **il processo, il cammino, il futuro.**

**Non ci sono mete finali da raggiungere, niente significati ultimi da capire. Si può sempre andare oltre, si può sempre approfondire. Non ci sono limiti.**

**La chiave è la direzione.**

Ma siccome questo è un libro vivo, che schiude i propri significati lentamente, sorprendendo il lettore ogni volta che entrambi si incontrano, so che mi aspettano ancora tanti momenti di sublimi comprensioni.

---

## NOTA

Questi commenti nascono come un personale esercizio di riflessione, ma nel voler dividerli ho dovuto tener conto dell'aspetto formale. E considerando anche che arriveranno ad amici che non hanno familiarità con il significato che qui si dà a certi termini, ho sentito la necessità di includere qualche definizione.

Quindi, per agevolare la lettura on-line, ho utilizzato font e colori diversi. Il testo originale è in nero. Le mie considerazioni sono in blu, in un tipo di carattere differente e più piccolo. I commenti e gli scritti di Silo estratti da altri documenti sono in corsivo blu. Le note a piè di pagina sono in verde.

**Le note a piè di pagina e i testi tra parentesi quadre sono tutti miei.**

Ringrazio Ago, Irene, Manù, Pietro e Sandro per l'attenta lettura del manoscritto e i preziosi suggerimenti.

---

<sup>2</sup> [ <http://silomessage.net/materiales.asp?LANG=IT> ]

## Lo Sguardo Interno

Mi è sembrato doveroso riportare qui i commenti dell'autore stesso al titolo dell'opera.

*“... Perché il Libro ha come titolo "Lo Sguardo Interno"? Non è forse vero che l'organo della vista sta lì per osservare il mondo esterno, come se fosse una finestra, o magari due; non sta lì per aprirsi ogni giorno al risveglio della coscienza? Il fondo dell'occhio riceve l'impatto del mondo esterno. Ma a volte, quando chiudo le palpebre, ricordo il mondo esterno, o lo immagino, o ci fantastico sopra, o lo sogno. In questi casi vedo il mondo con un occhio interno che guarda anch'esso su uno schermo, che non è però quello che corrisponde al mondo esterno.*

*Parlare di uno "sguardo interno" implica qualcuno che guarda ed un qualcosa che è guardato. Di questo tratta il Libro ed il suo titolo segnala, in modo evidente ed imprevisto, che si sta mettendo in discussione ciò che ingenuamente diamo per scontato.*

*Il titolo del Libro riassume queste idee: "ci sono altre cose che si vedono con altri occhi e c'è in noi un osservatore che può porsi in un modo differente da quello abituale".*

*Dobbiamo, ora, fare una piccola distinzione.*

*Quando dico che "vedo qualcosa", rendo manifesto che mi trovo in un atteggiamento passivo rispetto ad un fenomeno che impressiona i miei occhi. Quando, invece, dico che "guardo qualcosa", affermo che oriento i miei occhi in una determinata direzione. Quasi nello stesso senso, posso parlare di "vedere interiormente", di assistere a visioni interne come quelle proprie del divagare o del sognare, e posso distinguere queste operazioni dal "guardare interno" inteso come direzione attiva della mia coscienza. In questo modo, posso perfino ricordare i miei sogni, o la mia vita passata, o le mie fantasie e guardarle attivamente, gettare luce sulla loro apparente assurdità, cercando di dar loro senso.*

*Lo sguardo interno è una direzione attiva della coscienza. È una direzione che cerca significato e senso nell'apparentemente confuso e caotico mondo interno. Questa direzione è precedente anche a quello sguardo, giacché gli dà impulso. Questa direzione permette l'attività del guardare interno. E se si arriva ad afferrare che lo sguardo interno è necessario per svelare il senso che lo sospinge, si comprenderà che ad un certo momento chi guarda dovrà vedere se stesso. Questo "se stesso" non è lo sguardo e neanche la coscienza. Questo "se stesso" è ciò che dà senso allo sguardo e alle operazioni della coscienza. Precede e trascende la coscienza stessa. In modo molto ampio, questo "se stesso" lo chiameremo "Mente" e non lo confonderemo con le operazioni della coscienza, né con la coscienza stessa. Ma quando qualcuno pretende di cogliere la Mente come se fosse uno dei tanti fenomeni della coscienza, la Mente gli sfugge perché non si lascia rappresentare né comprendere.*

*Lo sguardo interno dovrà arrivare a collidere col senso che la Mente pone in ogni fenomeno, anche in quelli della propria coscienza e della propria vita, e la collisione con questo senso illuminerà la coscienza e la vita. Di questo tratta il nucleo più profondo del Libro. ...”*

**Silo. Commenti al Messaggio di Silo. Centro di Studi del Parco di Studio e Riflessione  
Punta de Vacas, 03 / 03 / 2009<sup>3</sup>**

---

<sup>3</sup> Silo. *Commenti al Messaggio di Silo.* [ <http://www.silo.net/es/message/commentaries> ]

## I. La meditazione

La condizione.

Meditare, ricercare, studiare, riflettere

1. Qui si racconta come il non-senso della vita si trasformi in senso e pienezza.

Puoi trasformare la tua vita, puoi dare senso e pienezza alla tua vita. (Mi sta forse dicendo che la mia vita è incompleta e senza direzione?)

2. Qui c'è allegria, amore per il corpo, per la natura, per l'umanità e per lo spirito.

Qui non si glorifica la sofferenza. Qui non si oppone il corpo allo spirito, qui non si oppone l'umanità alla natura. Ama il tuo corpo, la natura, l'umanità e lo spirito.

3. Qui si rinnegano i sacrifici, il senso di colpa e le minacce dell'oltretomba.

Puoi ribellarti ai sacrifici, al senso di colpa e alle minacce dell'oltretomba.

4. Qui ciò che è terreno non si oppone a ciò che è eterno.

Non opporre ciò che è terreno a ciò che è eterno. Terreno ed eterno sono profondamente legati. (Che conformino un'unica struttura?)

5. Qui si parla della rivelazione interiore a cui giunge chi medita in umile e attenta ricerca.

L'interesse di questo scritto è descrivere un cammino, un processo che porta alla rivelazione interiore di una grande verità. Se questo è anche il tuo interesse, medita in umile<sup>4</sup> e attenta ricerca.

Comincia dall'inizio, dal basso, da terra, cioè lascia da parte i pregiudizi e le supposizioni. Non credere, non dare per scontato, che già sai ciò che si spiega qui.

Dopo aver annunciato l'interesse dello scritto, cioè mostrare un cammino per scoprire il senso della vita, l'autore fa implicitamente riferimento a diverse posizioni e vie intraprese da altre tradizioni di fronte alla stessa questione, mettendole in discussione: l'accettazione e la valorizzazione della sofferenza e dei sacrifici, i concetti di peccato e colpa, il ricatto, le minacce di orrori ultraterreni, la svalutazione della vita su questa terra, lo svilimento dell'essere umano, la negazione e la denigrazione del corpo o la repressione di alcune delle sue funzioni, l'opposizione radicale di vero e falso, di bene e male, di terreno ed eterno, ecc.

---

<sup>4</sup> **umile**: dal latino: [humi] a terra, derivante da [humus] terra. In sanscrito [bhumi] significa terra, e la creatura della terra è [bhuman], da cui [umano]. Contrario: superbia: super bios, crescere sopra; supporre: mettere sopra.

## II. Disposizione per comprendere

La condizione.

La disposizione interna per comprendere

1. So come ti senti perché posso sperimentare il tuo stato, ma tu non sai come si sperimenta ciò che dico. Di conseguenza, se ti parlo disinteressatamente di ciò che rende felice e libero l'essere umano, vale la pena che tu faccia il tentativo di comprendere.

L'autore parla con l'autorità che gli dà l'esperienza. Fai lo sforzo di comprendere ciò che dice. Che tu lo faccia o no per l'autore non fa differenza, invece per te vale la pena.

2. Non pensare che potrai comprendere discutendo con me. Se credi che polemizzando il tuo pensiero si chiarisca, puoi farlo, ma non è la strada da percorrere in questo caso.

Non discutere con lui. Il tuo pensiero non si chiarirà polemizzando.

3. Se mi domandi qual è l'atteggiamento più adatto a comprendere, ti risponderò che è quello di meditare in profondità e senza fretta su ciò che qui ti spiego.

4. Se replichi che hai cose più urgenti di cui occuparti, risponderò che non farò nulla per oppormi, essendo tuo desiderio dormire o morire.

Il non dedicare il tuo tempo a meditare in profondità su quanto viene spiegato qui è l'equivalente di dormire o di morire (!)

5. Non dire neppure che il mio modo di presentare le cose ti risulta sgradevole, perché non dici lo stesso della buccia quando il frutto ti piace.

Non fermarti a considerare l'aspetto formale di questo scritto. L'importante è il contenuto.

6. Espongo nel modo che mi sembra conveniente, non in quello che desidererebbero coloro che aspirano a cose lontane dalla verità interiore.

Qui si sta parlando solo per chi aspira alla verità interiore, non per chi si trova in questo momento a cercare altre cose nella vita.

E chi aspira alla verità interiore?

### III. Il non-senso

La relatività<sup>5</sup> della vita

*Scoprii, nel corso di molti giorni, questo grande paradosso: coloro che portavano il fallimento nel cuore poterono cogliere la vittoria finale; coloro che si sentivano trionfatori, si fermarono lungo il cammino come vegetali dalla vita diffusa e spenta. Nel corso di molti giorni, io arrivai alla luce dalle tenebre più oscure, guidato non dall'insegnamento, ma dalla meditazione.*

Tutto ciò che s'intraprende in questa vita è destinato al fallimento ("termina con la morte"). Chi riconosce questa verità, riconosce i propri fallimenti, si può riconciliare con essi e quindi diventa libero di cercare oltre. Credere ai successi temporanei significa fermarsi lungo il cammino e vivere in una situazione di poca chiarezza, di poca sincerità interna. La meditazione ci permette di arrivare alla luce, di vedere chiaramente, ed è necessario dedicargli del tempo.

L'autore afferma inoltre che non si arriva a comprensioni profonde col solo ascoltare o leggere ciò che dicono i maestri, ma attraverso la meditazione e l'esperienza.

L'autore comincia a raccontare le scoperte e le conclusioni della sua lunga e attenta meditazione che descriverà in dieci "giorni".

*Così mi dissi il primo giorno:*

#### 1. Non c'è senso nella vita se tutto finisce con la morte.

Non si parte da credenze o teorie; **si parte dall'esistenza** –condizione basilare irriducibile. Si parte dall'esperienza viva di una coscienza che, nel considerare la propria esistenza, si trova subito di fronte all'**unico fatto certo del proprio futuro** e del futuro di ogni essere vivente: **moriremo**.

Abbiamo cominciato a morire dal momento stesso in cui siamo nati. E ogni cosa che intraprendiamo in questa vita è destinata a finire/fallire/morire, a cominciare dal nostro corpo. La morte impone un limite al mio futuro, alla mia direzione, ai diversi significati che cerco di dare alla mia vita.<sup>6</sup>

#### 2. Ogni giustificazione che diamo alle azioni, siano esse disprezzabili o eccellenti, è sempre un nuovo sogno che lascia il vuoto davanti a sé.

In questo modo di esistenza, le azioni –a prescindere dal fatto che siano disprezzabili o eccellenti– non trovano giustificazione in sé perché non sono il risultato di una scelta libera e cosciente, sono il risultato di condizionamenti, sono atti meccanicamente compensatori, sono come sogni.

Non cercare di giustificare le tue azioni; non sono il risultato di una scelta cosciente. Quando le hai intraprese, il tuo livello di coscienza era simile al sogno.

#### 3. Dio è qualcosa di non certo.

Nel livello di coscienza ordinario, non c'è esperienza del divino. Si hanno credenze, non certezze, intorno al divino.

#### 4. La fede è mutevole quanto la ragione e il sogno.

Oggi credi una cosa, domani ne credi un'altra. Non puoi dar credito alle tue credenze!

Le tue credenze, i tuoi ragionamenti e i tuoi sogni cambiano con il tempo.

#### 5. "Ciò che si deve fare" può essere totalmente messo in discussione e niente sostiene definitivamente le spiegazioni date.

Anche ciò che si deve fare, la morale, la giustizia, cambiano con il tempo. Non c'è morale né giustizia dove non c'è libera scelta.

---

<sup>5</sup> *relativo*: che è in rapporto con altra cosa; che è sottoposto a limiti o condizioni.

<sup>6</sup> Il termine *senso* denota sia il concetto di significato sia quello di direzione.

6. "La responsabilità" di chi si impegna per qualcosa non è maggiore di quella di chi non si impegna affatto.

Non c'è responsabilità dove non c'è libera scelta.

7. Mi muovo secondo i miei interessi, e ciò non mi rende un codardo, ma neanche un eroe.

Ci muoviamo per sopravvivere, seguendo le necessità del corpo e quelle imposte dall'ambiente sociale, dallo spirito dei tempi, dal paradigma vigente. Nient'altro.

8. "I miei interessi" non giustificano né squalificano nulla.

9. "Le mie ragioni" non sono migliori né peggiori delle ragioni altrui.

I tuoi interessi e le tue ragioni hanno la stessa qualità del sogno poiché non sono il risultato di una scelta cosciente. I tuoi interessi e le tue ragioni cambiano col tempo. Non puoi invocarli per giustificare o screditare nulla poiché in base a essi si può affermare tutto e il contrario di tutto. Le più abiette mostruosità sono scaturite dall'affermazione dei propri interessi e delle proprie ragioni, sia da parte di individui che di interi popoli.

10. La crudeltà mi fa orrore, ma non per questo è in se stessa migliore o peggiore della bontà.

Non ho scelto di essere crudele o buona. In questo modo di esistenza, nel livello di coscienza ordinario, le mie azioni e quelle altrui –di qualunque segno esse siano– non sono altro che meccaniche compensazioni.

11. Ciò che viene detto oggi, da me o da qualcun altro, non è valido domani.

Ciò che dico, penso, credo, sento cambia con il tempo. Altrettanto succede alle persone con cui interagisco. Non sono coerente; non posso pretendere coerenza dagli altri. Non c'è coerenza nel non-senso.

12. Morire non è meglio di vivere o di non essere nato, ma non è neppure peggio.

Nel livello di coscienza ordinario in cui ci troviamo, essere nato o non essere nato è lo stesso, vivere o essere morto è lo stesso. Vivere in questo modo equivale a non-vivere. Vivere come viviamo non ha senso.

*Scoprii, non per mezzo dell'insegnamento, ma attraverso l'esperienza e la meditazione, che non c'è senso nella vita se tutto finisce con la morte.*

Tutto è molto relativo, col tempo tutto perde significato, non c'è niente che io possa affermare in modo definitivo. Posso certamente continuare a vivere come se fossi immortale, ma dal momento in cui esperimento o comprendo che vivo nel non-senso mi trovo di fronte ad un bivio: posso radicalizzare ancora la mia posizione fino arrivare al più oscuro scetticismo, al più opprimente pessimismo –perfino alla negazione stessa della vita– oppure posso aprirmi alla possibilità che non tutto finisca con la morte...

Il fatto di allontanare la morte, di negarla, di non voler pensare alla mia morte, mi obbliga a dirigere la mia vita verso attività e obiettivi che avranno significato solo temporaneamente poiché finiranno necessariamente nel "fallimento", cioè, dopo un certo tempo perderanno di senso e mi lasceranno nel vuoto.

**Non c'è senso, direzione, significato nella vita se tutto finisce con la morte.**

L'unica ricerca definitiva, quindi, è paradossalmente quella che non finisce, quella che mi proietterà oltre la morte. In funzione di questa intenzione, sarà essenziale il riconoscimento, l'accettazione e la valorizzazione della condizione fallimentare dell'esistenza<sup>7</sup>, in altre parole il riconoscimento che i sensi provvisori che diamo alla nostra vita in diversi momenti sono insufficienti, insoddisfacenti, ci abbandonano strada facendo.

Da questo intimo riconoscimento si può intraprendere la ricerca di qualcosa di veramente nuovo.

---

<sup>7</sup> Molto interessanti le considerazioni che Juan Espinosa fa su questo tema così urticante in "Riflessioni sul fallimento" [ [www.parquetoledo.org/#!monografias-parques/c1cqz](http://www.parquetoledo.org/#!monografias-parques/c1cqz) ]



## Commento di Silo

*“... Forse potrebbe esistere un senso che sia indipendente, che non cambi in funzione delle situazioni che mi tocca vivere; se ciò fosse possibile sarebbe molto interessante. Sarebbe interessante perché, quando i figli che ho, che io amo tanto, diventano grandi e vanno via, io mi sento triste ma non si interrompe il senso della vita; e se ho problemi col lavoro, è un problema ma non si interrompe il mio senso nella vita; e se perdo quel grande amore che ho, è una contrarietà, ma non finisce la mia direzione nella vita. Quindi, non stiamo dicendo che si debbano liquidare tutti gli altri sensi della vita, stiamo dicendo che collocando un senso di vita che non si modifichi, tutte le altre cose che sono di mio interesse possono accomodarsi meglio di prima ed avere maggior coerenza, organizzarsi in una stessa direzione. A noi interessa esplorare queste possibilità.*

...

*La coscienza umana non può funzionare senza futuro.*

...

*Qualsiasi attività dell'essere umano esige obbligatoriamente che stia funzionando il futuro nella coscienza. Così come sta pesando nella nostra testa il passato –la memoria, tutto ciò che ci è successo, ciò che abbiamo imparato, le cose buone, le cose non tanto buone, tutto ciò sta pesando nella nostra testa– così anche sta pesando ciò che noi pensiamo del futuro e, a seconda se pensiamo una cosa o un'altra, così sarà la situazione nella quale ci troviamo oggi. Non è vero che l'essere umano sia solo passato, l'essere umano è anche futuro e ciò che io stia pensando, sentendo e temendo intorno al futuro condiziona il momento attuale e il modo in cui mi pongo oggi nella realtà che mi tocca vivere.*

...

*La mente umana non può vivere senza futuro. E se nel futuro c'è la morte e il nulla, la mente umana ha dei problemi.*

...

*Non si tratta di mortificare le persone con il problema della morte, si tratta di tutto il contrario: si tratta di produrre un'apertura in modo tale che la morte non sia un problema.”*

**Silo. Estratto da *Conversazione sul Senso della vita, San Paolo, Brasile, 1.1.1980***

Sarebbe quindi interessante aspirare a ciò che non è contrastato dal tempo, dalla morte.

Sarebbe interessante avere **un'esperienza che dia la certezza di continuità dopo la morte fisica.**

Questo **darebbe anche un senso profondo a questa vita** perché non sarebbe indifferente ciò che si fa in essa.

**La chiave risiede nella direzione.**

## IV. La dipendenza

La relatività della vita.

Cosa giustifica la mia esistenza?

*Il secondo giorno:*

1. Tutto ciò che faccio, sento e penso non dipende da me.
2. Sono variabile e dipendo dall'azione dell'ambiente. Quando voglio cambiare l'ambiente o il mio "io", è l'ambiente a cambiarmi. Allora cerco la città o la natura, la redenzione sociale o una nuova lotta che giustifichi la mia esistenza... In ognuno di questi casi, l'ambiente mi porta a scegliere un atteggiamento o un altro. Così i miei interessi e l'ambiente mi lasciano a questo punto.
3. Dico allora che non ha importanza che cosa o chi decida. In tali occasioni dico che debbo vivere perché mi trovo nella situazione di vivere. Dico tutto questo, ma non c'è nulla che lo giustifichi. Posso decidermi, vacillare o rimanere fermo. In ogni modo, una cosa è migliore dell'altra solo provvisoriamente, ma in definitiva non c'è cosa "migliore" o "peggiore".
4. Se qualcuno mi dice che chi non mangia muore, gli risponderò che è proprio così e che l'essere umano è costretto a nutrirsi perché vi è spinto dal pungolo della necessità, ma non aggiungerò a questo che la lotta per mangiare giustifica la sua esistenza. Non dirò neppure che ciò sia male. Dirò, semplicemente, che si tratta di un fatto necessario alla sussistenza individuale e collettiva, ma privo di senso nel momento in cui si perde l'ultima battaglia.
5. Dirò inoltre che sono solidale con la lotta del povero, dello sfruttato e del perseguitato. Dirò che mi sento "realizzato" in questa identificazione, ma comprenderò che con questo non posso giustificare nulla.

L'autore mi avverte ancora che, contrariamente a quanto ho creduto finora, i miei pensieri, i miei sentimenti e le mie azioni non dipendono da me.<sup>8</sup> Mi trovo a vivere una realtà che non giustifica la mia esistenza.

La "realtà" del piano quotidiano, dello spazio-tempo, è vuota di significati definitivi.

Le azioni necessarie<sup>9</sup> alla sola sopravvivenza non giustificano l'esistenza. Se tutto finisce con la morte la mia vita sarà stata un affanno inutile.

Niente –né azione, né pensiero, né sentimento– che non abbia una direzione che non finisca con la morte può giustificare la mia vita.

Quindi, ciò che giustifica la mia esistenza, ciò che dà senso, direzione definitiva, alla mia vita, non si trova in questo modo di esistenza, dove tutto ciò che faccio, sento e penso è relativo, non dipende da me. In questo modo di esistenza non ho libertà di scelta né di azione.

Le mie "scelte" non sono tali, sono condizionate, dipendenti da altre cose: il mio paesaggio di formazione –cioè il mondo in cui sono cresciuta e mi sono formata–, il momento storico in cui mi tocca vivere, l'ambiente sociale e i relativi valori, la mia biografia, le mie abitudini mentali, il mio corpo, gli ormoni...

---

<sup>8</sup> **dipendenza**: impossibilità di determinare da soli le condizioni della propria esistenza, anche in senso psicologico; ≈ subordinazione; inferiorità (verso), servitù (verso), soggezione (di, per), sottomissione]. Si potrebbe intendere anche come l'impero della necessità.

<sup>9</sup> **necessità**: condizione di impossibilità di fare diversamente, esigenza assoluta. Sinonimo: bisogno: es. la necessità di nutrirsi; ciò che è indispensabile.

Se niente di ciò che “scelgo” di fare in questa vita –per quanto nobile possa essere– giustifica la mia esistenza, posso arrivare a due conclusioni: o questa vita non ha senso o questa vita ha un senso che devo ancora scoprire.

Scoprire questo senso giustificerebbe la mia esistenza?

## **V. Sospetto del Senso**

Esperienze associate a significati non provvisori

*Il terzo giorno:*

1. A volte ho anticipato fatti che poi sono accaduti.
2. A volte ho captato un pensiero lontano.
3. A volte ho descritto luoghi che non avevo mai visitato.
4. A volte ho raccontato con esattezza ciò che era avvenuto in mia assenza.
5. A volte mi ha colto un'allegria immensa.
6. A volte mi ha invaso una comprensione totale.
7. A volte mi ha estasiato una comunione perfetta con tutto.
8. A volte ho infranto i miei sogni e ho visto la realtà in modo nuovo.
9. A volte ho riconosciuto come già visto qualcosa che vedevo per la prima volta.

*... E tutto ciò mi ha dato da pensare. Mi rendo perfettamente conto che senza queste esperienze non sarei potuto uscire dal non-senso.*

Queste esperienze hanno fatto intuire all'autore l'esistenza di una realtà oltre la dimensione temporale-spaziale.

Ci sono esperienze che ci fanno sospettare che la vita non sia come sembra o che la vita vada oltre ciò che normalmente si presenta ai nostri sensi. Sono esperienze che fanno intuire un altro tipo di realtà, diversa da quella ordinaria, quotidiana. Di fatti, sono esperienze straordinarie, che per un momento ci hanno fatto sperimentare stati interni immensi, ci hanno fatto vivere "l'impossibile", ci hanno fatto sospettare l'esistenza di un modo di essere senza limiti e senza tempo. Esperienze che possono essere considerate segnali da un'altra realtà.

Sarà importante, quindi, dare peso a queste esperienze fuori dall'ordinario per uscire dalla relatività del quotidiano, da percorsi troncati, da una realtà che somiglia al sogno.

Ma intanto, cosa fare con la realtà di ogni giorno, dove sono condizionata, dove la mia vita non trova giustificazione, dove tutto –includendo me stessa– è relativo, cambia con il tempo, finisce con la morte?

## VI. Sogno e risveglio

Da dove partire per uscire dalla relatività?

Quale punto fermo?

*Il quarto giorno:*

1. Non posso considerare reale ciò che vedo nei miei sogni né ciò che vedo in dormiveglia e neppure ciò che vedo da sveglio fantasticando.

Non considerare reale ciò che vedi, ciò che vivi, nei livelli di coscienza nei quali ti trovi meccanicamente a transitare durante la tua giornata, cioè il sonno, il dormiveglia e la veglia ordinaria (popolata da sogni ad occhi aperti, a volte vere e proprie allucinazioni).

2. Posso considerare reale ciò che vedo da sveglio e senza fantasticare. Non sto parlando di ciò che i miei sensi colgono, ma delle attività della mia mente che si riferiscono ai "dati" pensati. Infatti, i dati ingenui e dubbiosi vengono forniti dai sensi esterni, da quelli interni e anche dalla memoria. La mia mente sa tutto questo quando è sveglia e lo crede quando è addormentata. Di rado percepisco il reale in modo nuovo e allora capisco che ciò che vedo di solito assomiglia al sogno o al dormiveglia.

Puoi considerare reale solo ciò che vedi/vivi da sveglio e senza fantasticare, cioè quando sei in **coscienza di sé**<sup>10</sup>, perché in questo livello di coscienza –un po' più alto della veglia ordinaria– puoi osservare **le operazioni che fa la tua mente** con i dati che le arrivano dai sensi e dalla memoria.

Da questo nuovo livello di coscienza puoi anche osservare che i sensi (interni ed esterni) e la memoria, non soltanto fanno molti errori e quindi forniscono dati dubbiosi, ma anche si frappongono tra il tuo sguardo e l'oggetto/situazione che stai considerando, sia esso esterno o mentale. Puoi osservare che stai costantemente facendo un'interpretazione della realtà.

Nello stato di coscienza ordinaria, invece, tu non vedi le tue operazioni mentali e credi che le interpretazioni che fai delle cose in base ai tuoi ricordi e ai dati percepiti dai sensi siano la realtà stessa.

Questa è la ragione per cui niente ti sembra nuovo: stai sempre a guardare i tuoi contenuti, i tuoi schemi interni, i tuoi ricordi sovrapposti alle tue percezioni, non quello che c'è veramente.

*C'è un modo reale di essere sveglio: è quello che mi ha condotto a meditare profondamente su quanto detto fin qui ed è inoltre quello che mi ha aperto la porta per scoprire il senso di tutto ciò che esiste.*

Sarà interessante aspirare a raggiungere e a mantenere un livello di coscienza che mi permetta di essere veramente sveglio; che mi permetta di meditare in profondità e di comprendere ogni volta di più.

Sarà interessante aspirare a risvegliarmi da questa vita-sogno e scoprire il senso (il significato, la direzione) non solo della mia esistenza, ma di tutto ciò che esiste.

Ma come fare?

---

<sup>10</sup> **coscienza di sé**. Un livello di coscienza nel quale **la mia coscienza diventa cosciente di sé stessa**, non solo dei propri contenuti ma anche e **soprattutto dei propri atti**. Un modo diverso di stare, più presenti a sé stessi, da dove posso guardare le situazioni – esterne ed interne – da un punto di mira più interno di quello da dove guardano i miei occhi di solito.

## VII. Presenza della Forza

### Scoperta della Forza

*Il quinto giorno:*

1. Quando ero realmente sveglio ascendevo di comprensione in comprensione.  
Il fatto di trovarsi in un livello di coscienza più alto del solito porterà ad esperienze e comprensioni nuove, di una qualità superiore.
2. Quando ero realmente sveglio e mi mancava il vigore per continuare l'ascesa, potevo ricavare la Forza da me stesso. Essa era in tutto il mio corpo. Tutta l'energia stava persino nelle più piccole cellule del mio corpo. Questa energia circolava ed era più veloce ed intensa del sangue.  
Se ti manca l'energia per continuare l'ascesa, puoi ricavare la Forza dal tuo corpo, sempre che tu sia realmente sveglio.
3. Scoprii che l'energia si concentrava nei punti del mio corpo che erano in azione e che veniva meno quando in essi non c'era più azione.  
L'energia circola naturalmente nel corpo e possiamo pensare, sentire ed agire grazie ad essa.
4. Durante le malattie l'energia veniva a mancare nei punti affetti oppure si accumulava proprio in essi. Ma se riuscivo a ristabilirne la circolazione normale, molte malattie tendevano a regredire.  
La salute dipende in gran parte dalla normale circolazione dell'energia.

*Alcuni popoli conoscevano queste cose ed erano in grado di ristabilire la circolazione dell'energia con varie pratiche a noi oggi sconosciute.*

*Alcuni popoli sapevano queste cose ed erano in grado di comunicare quell'energia ad altre persone; si producevano così illuminazioni e perfino miracoli fisici.*

E' possibile trasmettere la Forza ad altri.

Per progredire nel cammino evolutivo, partendo dall'essere sveglio, si ha bisogno di energia. L'energia circola spontaneamente nel corpo. Disponiamo di un'energia dinamica e direzionabile: verso dentro possiamo armonizzarne la circolazione, verso fuori possiamo proiettarla.

L'energia resa conscia è la Forza.

Vedere e guardare, energia e Forza, la differenza risiede nell'intenzionalità, la direzione, il proposito dell'operatore.

## VIII. Controllo della Forza

E' possibile dare direzione alla Forza e concentrarla

*Il sesto giorno:*

1. C'è un modo di dirigere e di concentrare la Forza che circola nel corpo.
2. Nel corpo esistono dei punti di controllo. Da essi dipende ciò che noi conosciamo come movimento, emozione e idea. Quando l'energia agisce su tali punti appaiono le manifestazioni motorie, emotive ed intellettuali.

L'energia viene concentrata in certi “punti” di controllo, anche chiamati “centri di risposta”<sup>11</sup> del corpo (centro vegetativo-sessuale, c. motorio, c. emotivo, c. intellettuale, ...) e circola tra essi.

3. Il sonno profondo, il dormiveglia o lo stato di veglia sorgono a seconda che l'energia agisca più internamente o più superficialmente nel corpo... Certo, le aureole che circondano il corpo o il capo dei santi (o dei grandi svegli) nei dipinti religiosi fanno riferimento ad un fenomeno che si basa sulla capacità dell'energia di manifestarsi più esternamente in certe occasioni.

L'energia agisce anche più internamente o più superficialmente nel corpo e, a volte, oltre il corpo fisico, in corrispondenza con i diversi livelli di coscienza: il sonno, il dormiveglia, la veglia, e altri livelli ancora.

4. C'è un punto di controllo del vero-essere-sveglio ed esiste un modo di portare la Forza fino a esso.
5. Quando l'energia viene portata in quel punto, il movimento di tutti gli altri punti di controllo subisce un'alterazione.

Quando la Forza è portata e concentrata nel punto superiore del vero-essere-sveglio, gli altri punti di controllo smettono di funzionare come lo fanno di solito: non si pensa, non si sente, non ci si muove come lo si fa di solito.

*Comprendendo questo e lanciando la Forza fino a quel punto superiore, tutto il mio corpo sentì l'impatto di un'enorme energia; essa colpì fortemente la mia coscienza, e io ascesi di comprensione in comprensione. Ma osservai anche che se perdevo il controllo dell'energia potevo scendere fin nelle zone più profonde<sup>12</sup> della mente. Ricordai allora le leggende sui "cieli" e sugli "inferni" e vidi la linea divisoria tra i due stati mentali.*

L'energia si muove spontaneamente in due modi:

- tra i centri di risposta (o punti di controllo), dando origine alla motricità, all'emotività e all'intelletto
- più internamente o più superficialmente, in corrispondenza con i diversi livelli di coscienza

---

<sup>11</sup> **centri di risposta.** Astrazione o sintesi concettuale delle diverse attività possibili dell'essere umano; non hanno una collocazione puntuale ma implicano il funzionamento di differenti punti fisici, a volte molto distanti tra loro. Coordinano l'uscita delle risposte verso il mondo.

Dal Glossario di Autoliberazione [ [http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:lavoro\\_personale:start](http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:lavoro_personale:start) ] L.A. Amman, *Autoliberazione*, Ed. Multimedia, Firenze 2002.

<sup>12</sup> [n.d.r.] Qui per “zone più profonde” si intende stati offuscati, crepuscolari, della coscienza; le regioni inferiori, più basse della coscienza. Il capitolo XIV, La guida del cammino interno, illustra bene la differenza tra “regioni”.

La Forza è direzionabile. Secondo la direzione che gli si imprima, si raggiungeranno diversi stati mentali: se di ascesa, c'è un'accelerazione energetica, la mente si illumina –si diventa più lucidi mentalmente– e ci sono nuove comprensioni; se di discesa, se ne perde il controllo, si sprofonda in livelli inferiori della coscienza, la mente si oscura e “si apre l'abisso”. Tradizionalmente questi due stati mentali sono stati allegorizzati come “cieli” ed “inferi” o “inferni”.

Quindi sarà decisivo sviluppare la capacità di mantenere uno stato di coscienza elevato che ci permetta di controllare la direzione della Forza.

(Paradossalmente quanto più “esternamente” si dirige la forza, più interna si fa la sensazione. Per esempio: l'innamoramento, la compassione.)

L'autore annuncia che **c'è un punto di controllo del vero-essere-sveglio ed esiste un modo di portare la Forza fino a esso.** Di questo si discute in modo più approfondito nel Cap. XII, Le scoperte.

Intanto, controllare la Forza significa –come minimo– cercare di mantenerne la direzione di ascesa. Per esempio, la paura, la rabbia (a prescindere da quello che fa l'altro), il lasciarsi andare alle proprie tendenze sfavorevoli (abitudini comportamentali poco utili) e, in generale, qualsiasi atto che mi lasci il sapore di violenza interna, sono indicatori della perdita di controllo della Forza, che in definitiva non è altro che la perdita dello stato di coscienza di sé.



## IX. Manifestazioni dell'energia

L'autore riporta l'esperienza decisiva.

E' possibile controllare la direzione della Forza e proiettarla.

*Il settimo giorno:*

1. Questa energia in movimento poteva "rendersi indipendente" dal corpo pur mantenendo la sua unità.

Si può separare l'aspetto meccanico, autonomo, spontaneo di questa energia da un aspetto che si potrebbe chiamare intenzionale: cioè mentre il corpo continua ad utilizzare una parte dell'energia per le sue funzioni, un'altra parte può rispondere all'intenzionalità dell'operatore e "separarsi" dal corpo pur mantenendosi unita.

2. Questa energia unita era una specie di "doppio corpo", che corrispondeva alla rappresentazione cenestesica del corpo all'interno dello spazio di rappresentazione. Le scienze che trattavano i fenomeni mentali non davano notizie adeguate sull'esistenza di questo spazio e neppure sulle rappresentazioni corrispondenti alle sensazioni interne del corpo.

L'energia unita e indipendente che risponde all'intenzionalità dell'operatore –in altri termini, il doppio energetico– è l'energia associata alla rappresentazione cenestesica<sup>13</sup> del corpo all'interno dello spazio di rappresentazione<sup>14</sup>.

L'autore fa una distinzione tra la sensazione/percezione cenestesica del corpo e la rappresentazione della sensazione interna del corpo.

---

<sup>13</sup> *cenestesi* (dal latino [*ceno-*] in comune e dal gr. [αἴσθησις, *aisthesis*] sensazione): sensazione generale relativa ai visceri interni e alla loro attività vegetativa.

<sup>14</sup> *spazio di rappresentazione*. Specie di "schermo mentale" su cui vengono proiettate le immagini derivanti dagli stimoli sensoriali, da quelli della memoria e da quelli prodotti dall'attività immaginativa della coscienza. Lo **s.d.r.** è formato dall'insieme delle rappresentazioni interne delle sensazioni cenestesiche; pertanto corrisponde esattamente ai segnali provenienti dal corpo fisico e viene registrato come sommatoria di essi, come una specie di "secondo corpo" costituito da rappresentazioni interne.

Oltre ad avere altezza e larghezza, lo **s.d.r.** possiede anche volume (profondità). E' proprio in base alla profondità in cui si colloca un'immagine interna che è possibile distinguere un fenomeno interno da uno esterno; in quest'ultimo caso si produce l'illusione che la rappresentazione (che è necessariamente interna) sia esterna come lo è il fenomeno rappresentato. Nella misura in cui il livello di coscienza si abbassa, aumentano le dimensioni e quindi il volume dello spazio di rappresentazione e questo avviene in concomitanza con l'aumento delle sensazioni dell'intracampo. Invece, nella misura in cui il livello di coscienza si avvicina alla veglia, lo spazio di rappresentazione tende ad appiattirsi. Più in generale diciamo che esso assume caratteristiche distinte in funzione del livello di coscienza. Non esiste uno spazio di rappresentazione vuoto, cioè senza contenuti; è infatti grazie alle rappresentazioni che si ha sensazione di esso.

La funzione dello **s.d.r.** è quella di permettere la connessione tra le produzioni della coscienza ed il corpo stesso. Un qualunque sistema di impulsi proveniente dai sensi, dalla memoria o dall'immaginazione, quando raggiunge lo spazio di rappresentazione, viene trasformato in un'immagine che si colloca ad una certa altezza e ad una certa profondità di tale spazio; questa immagine agisce poi sui centri di risposta. Il tipo di centro che è messo in azione –e quindi il tipo di risposta– dipende proprio dalla collocazione dell'immagine nello spazio di rappresentazione.

Dal Glossario di Autoliberazione. L.A.Amman, *Autoliberazione*, Ed. Multimedia, Firenze 2002.

[[http://www.parcotagliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:lavoro\\_personale:start](http://www.parcotagliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:lavoro_personale:start) ]

Per esempio: ricordo la finestra della mia stanza, il volto di una persona cara, un profumo; immagino una vite, chiudo gli occhi e rappresento i miei polmoni; faccio un'operazione matematica; suono uno strumento; sento una sirena per strada, ecc. Tutte queste operazioni **hanno luogo, accadono e hanno un effetto su di me, le vivo, mi procurano una sensazione interna precisa che registro, che "ubico" da qualche parte, più internamente o più superficialmente, in questo "spazio di rappresentazione".**

Una cosa è la sensazione interna di sé, del proprio intracampo, e un'altra cosa è la rappresentazione che ne corrisponde. Interessa rendere cosciente e mantenere il [registro](#)<sup>15</sup> [di questa rappresentazione](#).

3. L'energia sdoppiata (cioè immaginata "al di fuori" del corpo o "separata" dalla sua base materiale) poteva, secondo l'unità interna di chi operava, o dissolversi in quanto immagine o essere rappresentata correttamente.

L'immagine, la rappresentazione, con cui si opera è di tipo cenestesico.

Per mantenere, per sostenere il registro della rappresentazione che corrisponde alle sensazioni dell'intracampo al di fuori del corpo l'operatore ha bisogno di energia. L'unico modo di avere l'energia sufficiente è non disperderla, cioè cercare di [evitare o di superare la disgregazione interna](#).

4. Ho potuto verificare che "l'esteriorizzazione" di questa energia, che rappresentava il proprio corpo "al di fuori" dal corpo, poteva aver luogo già nei livelli più bassi della mente. In questi casi, si trattava di una risposta intesa a salvaguardare l'unità primaria della vita minacciata da un qualche pericolo. Pertanto, nella trance dei medium il cui livello di coscienza era basso e la cui unità interna era in pericolo, si aveva a che fare con risposte involontarie che i medium, però, attribuivano ad altre entità non rendendosi conto di averle provocate essi stessi.

*I "fantasmi" o gli "spiriti" di cui parlavano alcuni popoli o alcuni indovini non erano altro che i "doppi" (le rappresentazioni) delle persone che si sentivano possedute. Poiché il loro stato mentale era oscurato (in trance) per aver perso il controllo della Forza, tali persone si sentivano manovrate da strani esseri, che a volte producevano fenomeni straordinari. Senza dubbio, molti "indemoniati" subirono questi effetti. Decisivo era allora il controllo della Forza.*

L'esteriorizzazione spontanea di questa energia (l'energia associata alla rappresentazione cenestesica dell'intracampo) si può verificare già in un livello di coscienza basso. Accade ai bambini, agli animali, a persone in stato di trance e anche in situazioni di pericolo per la vita.

Senza conoscenza di ciò, questo fenomeno è solitamente interpretato da chi lo sperimenta come possessione da parte di entità descritte in diversi modi.

[Quindi è decisivo mantenere un livello di coscienza alto per poter capire ciò che sta accadendo e controllare la direzione della Forza. Altrimenti la "caduta" è inevitabile.](#)

*Ciò mutava completamente sia la mia concezione della vita comune che quella della vita successiva alla morte. Grazie a questi pensieri e a queste esperienze ho via via perso fede nella morte e da allora non credo più in essa, come non credo nel non-senso della vita.*

Questa esperienza decisiva segnerà un prima e un dopo. L'autore testimonia la propria conversione in fatto di credenze.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> **registro:** vissuto, sensazione interna che si ha come corrispettivo di un'azione (fatta o ricevuta), di un sentimento, di un pensiero, di una immagine. Ogni impulso che arriva alla coscienza produce un registro. Per. es. quando maltratto qualcuno o quando mi maltrattano ho un certo vissuto interno, un certo *registro*; quando succede il contrario la differenza di registro è evidente. L'odio, l'invidia, l'affetto, la compassione hanno dei corrispettivi sensazionali chiarissimi al mio interno. Ho registro di una operazione matematica e ciò mi permette di capire per es. se ho commesso uno sbaglio. Le immagini associate ai cinque sensi esterni e ai due interni -la cenestesi e la kinestesi- producono tutte dei registri.

<sup>16</sup> In *Il Senso della Vita, Scambio di opinioni con i membri di un gruppo di studio, Messico, 10 ottobre 1980*, l'autore associa esplicitamente il senso della vita all'esperienza della trascendenza e segnala che la posizione ideale, o al meno una posizione molto utile al riguardo, sarebbe quella di aspirare ad avere questa esperienza. *Silo. Discorsi*, in Opere Complete, Vol.I, Ed Multimage, Firenze 2001. [[http://www.silo.net/es/collected\\_works/index](http://www.silo.net/es/collected_works/index)]

Quindi, se potessi arrivare a sperimentare che qualcosa che registro e riconosco come “me” sussiste a prescindere dal corpo fisico, potrei concludere che *essere* non dipende dall'aver un corpo: avrei la certezza di poter fare a meno del corpo e continuare ad esistere. Se questo corpo e l'energia psicofisica che lo anima in questa vita mi permettono di avere questa esperienza, allora il significato della vita in questo piano dell'esistenza diventa palese.

Si può nascere, vivere e morire. O si può nascere, vivere, morire e continuare a evolvere.

A questo punto essere nati non è lo stesso che non essere nati. Essere nati implica una grandissima possibilità evolutiva.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Rimane sempre la questione per me irrisolta -almeno vista dal piano del quotidiano- di perché l'essere umano debba arrivare a un mondo così contraddittorio, così paradossale, un mondo dove, per es., per sopravvivere debba necessariamente uccidere altre forme di vita organica, del perché di una vita il cui significato profondo e le cui possibilità siano così difficili da afferrare. Scambiando vedute su questo interrogativo, mi è stato segnalato un'interessante punto di vista: questa situazione corrisponde all'altezza storica in cui ci troviamo, al livello attuale dell'evoluzione umana. Tutto è in evoluzione, tutto evolve verso l'amore e la compassione, ma gli esseri umani hanno la capacità di accelerare questo processo naturale. Non risponde completamente alla domanda, ma almeno mi lascia contenta di essere nata umana.

## X. Evidenza del Senso

Cosa siamo venuti a fare qui.

*L'ottavo giorno:*

1. La reale importanza della vita da sveglio si fece chiara in me.
2. La reale importanza di distruggere le contraddizioni interne mi convinse.
3. La reale importanza di controllare la Forza, per conseguire unità e continuità, mi colmò allegramente di senso.

Allora cosa siamo venuti a fare qui? Ecco che il senso, il perché della vita è diventato evidente:

- acquisire e consolidare un livello più alto di coscienza, un livello di coscienza sveglia, da dove poter:
- riconoscere le situazioni di contraddizione interna in modo da superarle o prevenirle
- controllare la direzione della Forza –intenzionarne la direzione di ascesa– in modo da accumulare atti unitivi e continuare ad evolvere, anche dopo la morte fisica.

I tre aspetti fondamentali che vanno insieme: la coscienza di sé; la coerenza, la coesione interna; il controllo della forza.

Questa è la vera alternativa che ha l'essere umano, il suo diritto di nascita: la possibilità di accedere ad un livello di attenzione più alto di quello quotidiano, che gli permetta di evitare o superare o non ripetere situazioni che lo dividono internamente, risparmiando così la sua energia che ora può concentrare ed indirizzare in un cammino di ascesa.

Ecco la condizione necessaria affinché si produca l'esperienza. Un'esperienza che dia evidenza della continuità oltre il percorso biografico, un'esperienza del trascendente.

Fin qui si è parlato di passi preparatori che rimangono circoscritti nell'ambito psicologico, ma che annunciano la possibilità di trascendere l'illusoria dualità mondo interno/mondo esterno e di dirigersi verso il profondo<sup>18</sup>. Da qui in poi si entra in un ambito che l'Autore ha definito altrove come trans-psicologico.

---

<sup>18</sup> In Occidente siamo stati abituati ad associare “il profondo” con un fantomatico “inconscio”, una specie di oceano oscuro e inquietante, un “vaso di Pandora”, dove abbiamo relegato le nostre pulsioni più pericolose e che sono all'origine delle nostre sofferenze. Qui il significato di “profondo” è tutt'altro.

In Appunti di Psicologia, negli ultimi paragrafi di Psicologia III, Silo scrive:

*“[...] la coscienza è in grado di internalizzarsi verso “il profondo” dello spazio di rappresentazione. “Il profondo” (chiamato anche, da alcune correnti psicologiche contemporanee, “il sé in sé”) non è esattamente un contenuto della coscienza. La coscienza può raggiungere “il profondo” grazie ad un lavoro particolare di internalizzazione. In questa internalizzazione irrompe ciò che sempre è nascosto, coperto dal “rumore” della coscienza. È nel “profondo” che s'incontrano le esperienze degli spazi e dei tempi sacri.”*

Silo, *Appunti di Psicologia*, Ed. Multimage, Firenze, 2008. [[http://www.silo.net/en/collected\\_works/psychology\\_notes](http://www.silo.net/en/collected_works/psychology_notes)]

## XI. Il centro luminoso

Avvicinamento al / attivazione del centro luminoso

*Il nono giorno:*

1. Nella Forza c'era la "luce", che proveniva da un "centro".
2. Nel dissolvimento dell'energia c'era un allontanamento dal centro, mentre all'unificazione e all'evoluzione dell'energia corrispondeva il funzionamento del centro luminoso.

*Non mi meravigliai di trovare tra i popoli antichi la devozione al dio Sole e vidi che, se alcuni di essi adoravano l'astro perché dava vita alla loro terra e alla natura, altri riconoscevano in quel corpo maestoso il simbolo di una realtà più grande.*

*Altri si spinsero ancora più lontano e ricevettero da quel centro innumerevoli doni, che a volte "discesero" come lingue di fuoco sugli ispirati, a volte come sfere luminose, a volte come rovi ardenti che si presentarono dinanzi al timoroso credente.*

Il tono del testo è cambiato.

L'autore parla di "luce" senza definirla. Ci dice che la "luce" circola in noi e che è possibile entrare in contatto e interagire con un "centro luminoso". E ciò dipenderà dall'unità interna dell'operatore. L'attivazione di (o l'interazione con) questo "centro" è facilitata da uno stato di coscienza ispirato o da una grande fede. La storia ci racconta che molti ispirati e credenti hanno avuto accesso a queste esperienze.

Quindi, sarà buono dare direzione, unificare e far crescere l'energia luminosa che mi anima; da ciò dipenderà "l'attivazione" del "centro luminoso", "l'avvicinamento alla fonte".

Nel testo rimane indefinita anche la questione se questa fonte luminosa si trovi "dentro" o "fuori" dall'operatore.

### Commento di Silo

*"Questo centro luminoso è un'allegoria. Non esiste in un altro modo che non sia quello allegorico. Una cosa è lavorare su allegorie interne –che hanno le proprie leggi e i propri significati– e un'altra cosa è lavorare su un fenomeno supponendo che sia rigorosamente così come lo si descrive. E' molto diverso considerare quella città<sup>19</sup> come un'allegorizzazione di processi mentali. Il fatto che si tratti di allegorizzazioni di fenomeni interni, non squalifica tali fenomeni; li stiamo semplicemente collocando sul piano delle allegorie, che hanno il loro modo di espressione, che hanno le loro leggi. [Quei fenomeni] sono reali dal punto di vista psicologico ed allegorico. Pretendere di dare un'altra spiegazione sarebbe un errore di ottica grave."*

*Estratto da **Drummond III***

***Intervento in un gruppo di studio, Mendoza, Argentina, 31 Marzo, 1 e 2 aprile 2000***

---

<sup>19</sup> [n.d.r.] Si riferisce alla "città nascosta" a cui si farà riferimento più avanti, nel Capitolo XIV, La guida del cammino interno.

## Commento di Silo

...“Tornando ora ai capitoli che parlano della Forza, diciamo che i temi relativi alla Forza, al Centro Luminoso, alla Luce Interiore, al Doppio e alla Proiezione dell'energia, ammettono due differenti interpretazioni.

La prima interpretazione li considera tutti come fenomeni che rimangono nell'ambito dell'esperienza personale e che pertanto sono piuttosto difficili da comunicare alle persone che non li hanno vissuti. Quest'interpretazione si limita quindi, nel migliore dei casi, a descrizioni più o meno soggettive.

La seconda interpretazione li considera all'interno di una teoria più ampia che li spiega chiaramente senza dover ricorrere alla prova dell'esperienza soggettiva.

Se si procede secondo la prima posizione, le esperienze di questo tipo possono essere messe in relazione con quelle descritte da altre persone; in questo caso le spiegazioni che vengono date non possono avere un carattere di sistema razionale. Con questa prima interpretazione, la Forza, per esempio, può essere definita come l'energia vitale del corpo, la quale possiede una dinamica continua. Questa energia mette in moto varie funzioni. Da essa derivano le azioni, le emozioni, le idee e la percezione di una realtà superiore. Questa energia è capace di esteriorizzarsi, cioè di separarsi dal corpo, e può produrre fenomeni attivi nel mondo fisico proprio come li produce sul corpo per il fatto di animarlo. Quando sopraggiunge la morte, possono succedere due cose: o la Forza a poco a poco svanisce, oppure continua il suo sviluppo in livelli sempre più alti, fino a che configura un'entità superiore. Questa sparizione per disintegrazione, o questa continuità per concentrazione, dipendono entrambe dalla somma degli atti contraddittori e di quelli unitivi che l'essere umano ha realizzato durante la vita.

La Forza può essere messa in relazione con ciò che nelle religioni è chiamato “anima”. La Forza capace di concentrarsi e di trascendere in una direzione evolutiva si può mettere in relazione con ciò che nelle religioni è stato chiamato “spirito”.

Il doppio non è altro che la forza esteriorizzata in vita o dopo la morte, nella misura in cui riceve e produce effetti nel mondo quotidiano, sebbene con una meccanica che le è propria e modificando generalmente le caratteristiche accettate dello spazio e del tempo.

La Luce Interiore è l'esperienza che si produce quando la forza si concentra in una certa zona del cervello umano energizzandolo e facendo sì che lavori ad un livello più alto della sua coscienza meccanica. Appare anche come esperienza nel momento della morte, se ha un adeguato grado di concentrazione.

Il Centro Luminoso si riferisce a un certo punto del sistema nervoso difficile da precisare, che è attivato dalla Forza; ma si riferisce anche ad un fenomeno esterno da cui proviene tutta la forza degli esseri vivi e verso il quale si orienta il doppio, se ha raggiunto unità, nel momento della morte.

Conseguenze pratiche di questa posizione. (Logicamente potrà averle per chi riconosce esperienze di questo tipo o per chi ha una fede salda e senza dubbi.)

Una sarà che la vita avrà un senso oltre la morte. Un'altra che, avendo la vita tale senso, non saranno indifferenti le azioni che si compiono, poiché alcune ci allontaneranno dalla possibilità di sopravvivenza ed altre la garantiranno. In questo senso sorgerà una morale, un atteggiamento di fronte alla vita e una posizione di fronte al mondo. Questa posizione la possiamo chiamare mistica ed essa sarà animata da un forte sentimento religioso, incamminato verso la trascendenza anche se l'idea o la credenza in un dio non appaia definita in questo contesto.

Seconda posizione: come abbiamo detto, non si basa su esperienze interne intrasmissibili, ma è piuttosto un sistema teorico che le spiega.

La Forza è un'abreazione motoria che si produce catarticamente in determinate condizioni sperimentali, come nel caso del gran passaggio [della forza]; sono state in grado di liberarla empiricamente anche persone che non conoscevano la sua meccanica, attribuendone le manifestazioni ad entità la cui esistenza non può essere provata. Si ammette il fenomeno ma non l'interpretazione, che questa posizione qualifica come indimostrabile nel caso delle interpretazioni mistiche.

In quanto al doppio, non si tratta dell'esteriorizzazione dell'anima degli antichi, ma dello "spazio di rappresentazione" che è configurato dalla sommatoria degli impulsi cenestesici e che duplica, come rappresentazione, la percezione del proprio corpo. Nel caso in cui si provi l'esistenza dei fenomeni paranormali, non si tratterà di proiezioni del doppio nel senso mistico, ma di fenomeni di percezione, di azione a distanza, prodotti da variazioni nel tempo e nello spazio dello "spazio di rappresentazione".<sup>20</sup>

La luce interiore, a sua volta, accompagna gli oggetti mentali collocati negli spazi alti di rappresentazione, così come l'oscurità corrisponde agli spazi bassi di rappresentazione; questo è dovuto perlomeno a tre fattori: 1) la vicinanza o la lontananza dalla zona dello spazio che corrisponde, nel duplicato, ai centri di visione oculare; 2) ai fenomeni di memoria associati con la luce in alto e l'oscurità in basso; 3) alla sovraccarica di contenuti fissi che, quando si liberano attraverso un processo trasferenziale, riorientano l'energia psichica nella direzione degli alti spazi vicini ai centri oculari. Si produce così un fenomeno meccanico di Luce e numerose concomitanze di riaccomodamento psichico.

Conseguenze pratiche di questa posizione: la teoria dell'"Operativa", che permette di trattare nel suo modo caratteristico i temi che abbiamo toccato, è comunque molto più ampia ed offre un panorama abbastanza completo della conoscenza e della pratica di processi mentali e della loro direzione. Questa teoria porta necessariamente a domande sul senso della vita dal punto di vista della sua utilità quotidiana. Questa posizione può arrivare a concepire un orientamento trascendente della vita, ma non dal punto di vista della fede, bensì dal punto di vista della sua utilità per l'equilibrio e lo sviluppo della vita psichica e della vita in generale.

Le due posizioni che abbiamo studiato possono derivare entrambe dallo studio de "Lo Sguardo Interno" e completarsi alla luce di altri lavori, come quelli esposti nel capitolo "Operativa" del libro "Autoliberazione"<sup>21</sup>.

Arrivati a questo punto di ambiguità, è legittimo che qualcuno si chieda: ma infine, qual'è la posizione dell'autore di questo libro? L'autore dunque può dichiarare senza mezzi termini che egli personalmente aderisce alla posizione mistica, ma poiché questa posizione non è trasmissibile, adegua le sue spiegazioni al linguaggio della teoria psicologica, lasciando aperte, da lì, le porte della trascendenza.

Quindi, se alcuni hanno fede ed esperienza e altri ragionano in modo rigoroso, tutti arriveranno comunque alla conclusione che la trascendenza è utile perché dà senso alla vita, aprendo un futuro che la morte definitiva chiuderebbe nell'assurdo."

Estratto da **Seminari di Roma, 9 novembre 1980**

---

<sup>20</sup> [n.d.r.] Esempi del capitolo V, Sospetto del senso.

<sup>21</sup> [n.d.r.] L.A. Amman, *Autoliberazione*, Multimage Ed., Firenze 2002

[[http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:lavoro\\_personale:start](http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:lavoro_personale:start)]

## XII. Le scoperte

L'autore fa una sintesi delle comprensioni e delle esperienze avute durante la sua lunga e attenta meditazione

*Il decimo giorno:*

*Poche ma importanti sono state le mie scoperte, che così riassumo:*

1. La Forza circola nel corpo involontariamente, ma può essere diretta mediante uno sforzo cosciente. Realizzare un cambiamento intenzionale del livello di coscienza dà all'essere umano un importante segnale di liberazione dalle condizioni "naturali" che sembrano imporsi alla coscienza.

Ho passato gran parte della mia vita nella convinzione che la sofferenza interiore che sperimentavo non dipendesse da me, ma che fosse l'effetto "naturale" e inevitabile di certe circostanze che mi toccava vivere. L'equazione che Silo descrive: **contraddizione interna > sofferenza mentale > violenza interna > violenza verso il mondo** è stata per me una scoperta rivoluzionaria: superare le contraddizioni interne è possibile, quindi gli esseri umani non sono condannati a soffrire! Tutta l'energia che fino ad ora ho disperso rappresentandomi come la vittima della situazione, offendendomi, rimuginando sul perduto, leccandomi le ferite, preoccupandomi del futuro e così via, ora la posso investire nell'elevare il mio livello di coscienza. Ciò mi permetterà di spezzare il primo anello della catena. Le ripercussioni di questo nuovo atteggiamento saranno illimitate e andranno in infinite direzioni.

2. Nel corpo esistono punti di controllo delle diverse attività che esso svolge.
3. Il vero stato di veglia è diverso dagli altri livelli di coscienza.
4. E' possibile condurre la Forza al punto di reale risveglio (si intende per "Forza" l'energia mentale che accompagna determinate immagini, e per "punto" il "luogo" dello spazio di rappresentazione in cui si colloca un'immagine).

*Queste conclusioni mi hanno condotto a riconoscere nelle preghiere dei popoli antichi il germe di una grande verità che si è oscurata nei riti e nelle pratiche esteriori. Quei popoli non riuscirono a sviluppare il lavoro interno che, se realizzato alla perfezione, mette l'uomo in contatto con la sua fonte luminosa.*

*Infine, mi sono reso conto che le mie "scoperte" non erano tali, ma che erano dovute alla rivelazione interiore a cui giungono tutti coloro che, senza contraddizioni, cercano la luce nel proprio cuore.*

Queste "scoperte" sono accessibili a tutti gli esseri umani che si dispongono ad entrare in contatto con la propria "fonte luminosa" a condizione che cerchino anche di portare avanti una vita senza contraddizioni interne.

L'unità interna è la condizione necessaria affinché "il profondo", "la fonte", si possa manifestare.

### Commento di Silo

*"Qui si spiega che la Forza può essere orientata attraverso uno sforzo cosciente; che la Forza può essere condotta fino al punto del reale risveglio; che per "punto" si intende l'ubicazione di un'immagine in un luogo specifico dello spazio di rappresentazione e non in un luogo qualsiasi.*



*Sarà necessario ubicare le immagini in modo corretto perché sappiamo già che se le immagini vengono collocate male nello spazio di rappresentazione non agiranno. Ma se sono correttamente ubicate, nella profondità che corrisponde, “colpiranno” e daranno i loro risultati.*

*L'immagine “tracciante”, quella che “traccia” la direzione, cioè l'immagine visiva, non è l'immagine che fa muovere il corpo. In generale, le immagini che corrispondono ai sensi esterni non possono far muovere il corpo, non possono muovere il corpo le immagini visive, l'auditive, le tattili, le gustative, le olfattive. Possono muovere il corpo unicamente le immagini interne, quelle che sono in rapporto con le viscere, con i nervi, con i muscoli, vale a dire immagini connesse in profondità: quelle cenestesiche e cinestesiche. E' da lì si muove la macchina.”*

*Estratto da Drummond III*

***Intervento in un gruppo di studio, Mendoza, Argentina, 31 Marzo, 1 e 2 aprile 2000***

### **Commento di Silo**

*“Nel paragrafo 1 si sta dicendo che è possibile attuare un cambiamento diretto, orientato (non spontaneo né naturale) del livello di coscienza grazie ad un certo tipo di sforzo interno. [...]*

*Nel 2 si dice che esistono plessi in distinte parti del corpo a partire dai quali si controllano diverse attività. I plessi controllano queste attività (dato che sono in relazione con i centri di risposta) sebbene non necessariamente li si possa maneggiare volontariamente, come nei casi del centro vegetativo (la cui attività è quasi totalmente involontaria) e del sessuale (la cui attività è in parte involontaria e in parte volontaria).*

*I plessi motorio, emotivo ed intellettuale rispondono in buona parte ad impulsi volontari. Il plesso superiore non esiste come terminazione nervosa, ma il suo apparato è il sistema nervoso centrale, diciamo il cervello, ma non si tratta di pacchetti di nervi, bensì della massa encefalica. Ad ogni modo, esiste un centro superiore che si può svegliare volontariamente (ed è a questo che tende il nostro lavoro). Per capire meglio questo punto non pensiamo al plesso superiore come ad un insieme nervoso, ma come ad un livello del lavoro del sistema neuroendocrino che libera delle sostanze che permettono, tra le altre cose, un importante aumento di conducibilità degli impulsi neuronali.*

*Sappiamo che oltre all'aumento di conducibilità esistono sostanze capaci di produrre un cambio nel metabolismo del cervello in generale, così come nel passaggio dal sogno alla veglia si produce un incendio della corteccia, nel passaggio dalla veglia alla coscienza di sé (e a poco a poco alla coscienza superiore), si va producendo un incendio, un'esplosione delle funzioni percettive e dei centri emotivo ed intellettuale.*

*Nel 3 si dice che esistono differenze tra la veglia normale, il dormiveglia e il sogno. E anche che ci sono differenze tra la veglia normale e la coscienza di sé (passo necessario per incorporare la supracoscienza come direbbero i buddisti).*

*Nel 4 si dice che si può guidare la Forza, [...] fino ad arrivare al centro del cervello che carichiamo energeticamente al massimo provocando un cambiamento metabolico importante, con indicatori che chiamiamo di circolazione della luce e che finisce per avere ripercussioni su tutti i centri. [...]*

*Il punto di reale risveglio è quello al centro del cervello, dietro gli occhi, quello da cui comincia ad irradiarsi tutta l'energia psicofisica lì concentrata (e non perché in quel punto esista un plesso nervoso o un supposto chakra, ma perché da lì comincia la variazione del metabolismo che coinvolgerà poi tutto il sistema nervoso). Per compiere bene il lavoro si deve ottenere la massima energia possibile e collocare un'immagine (cenestesica e non di altro tipo) nel livello adeguato dello spazio di rappresentazione (al centro del cervello, dietro gli occhi).*

*Più oltre si dice: ... il lavoro interno che, se realizzato alla perfezione, pone l'essere umano in contatto con la sua fonte luminosa.”*

**Comunicazione personale a P.G.**

### XIII. I Principi

Come vivere in unità interna.

Come riconoscere che si sta in una situazione di contraddizione interna.

*Diverso è l'atteggiamento nei confronti della vita e delle cose quando la rivelazione interna colpisce come il fulmine.*

Dopo che si ha l'evidenza della continuità –evidenza data dall'esperienza interna– la vita e le cose di questa vita si guardano da un'altra prospettiva.

*Seguendo i passi lentamente, meditando su quanto è stato detto e su quanto c'è ancora da dire, puoi trasformare il non-senso in senso.*

In riferimento a quanto annunciato nella prima frase del libro, l'autore dichiara che tutto ciò che si descrive qui è accessibile a tutti, basta seguirlo attentamente e senza fretta: puoi trasformare la tua vita, poiché ora gli puoi dare un significato pieno, un futuro inesauribile.

*Non è indifferente ciò che fai della tua vita. La tua vita, sottomessa a leggi, si trova esposta a possibilità che puoi scegliere.*

Prima le tue scelte non erano tali, ora puoi fare scelte coscienti. Oramai non è indifferente ciò che fai della tua vita. Ciò che fai può far crescere o allontanare le tue possibilità di trascendere, di continuare a evolvere dopo la morte fisica.

*Non ti parlo di libertà. Ti parlo di liberazione, di movimento, di processo. Non ti parlo di libertà come di qualcosa di quieto, ma di liberarsi passo a passo, come si libera del cammino che ha dovuto percorrere colui che si avvicina alla sua città. Allora, "ciò che si deve fare" non dipende da una morale lontana, incomprensibile e convenzionale, ma da leggi: leggi di vita, di luce, di evoluzione.*

Prima eri prigioniera, vivevi in una situazione di chiusura ma non lo sapevi, ora lo sai e con ciò si sono aperte le porte. Ora sei in condizioni di liberarti dalle sofferenze, dal peso delle contraddizioni interne, condizione necessaria per avanzare in direzione ascendente, in un processo evolutivo aperto.

Per questo hai bisogno della tua energia. Quindi **vivere in unità interiore** –ovvero riconoscere e comprendere le situazioni di contraddizione interna per prevenirle, superarle o non ripeterle– **diventa una necessità vitale.**

*Ecco allora ciò che chiamo "Principi", che possono essere d'aiuto nella ricerca dell'unità interiore.*

Questi principi non sono arbitrari. L'autore afferma che scaturiscono da leggi di vita, di luce, di evoluzione. Non sono comandamenti, non hanno niente a che fare con una morale coercitiva. Sono piuttosto una descrizione di come funzionano le cose in questa vita. E offrono criteri che ci guidano in un processo di adattamento crescente e di auto-liberazione dai condizionamenti.

E se per unità interiore si intende lo stato interno di distensione, pienezza e allegria che registro quando ciò che penso coincide con ciò che sento e con ciò che faccio, questi principi meritano sicuramente di essere considerati con cura.

#### Commento di Silo

*“Questi principi di azione valida si espongono –a mo' di suggerimento e mai con carattere di obbligatorietà– a coloro che desiderino portare avanti una vita coerente, basandosi su due registri interni di base: quello di unità e quello di contraddizione. Quindi la giustificazione di questa morale si trova nei registri che produce e non in idee o credenze particolari relative ad un luogo, ad un tempo o ad un modello culturale.*

*Il registro di unità interna è accompagnato da alcuni indicatori che debbono essere considerati: 1) [l'azione compiuta mi dà una] sensazione di crescita interna; 2) [la validità dell'azione ha] continuità nel tempo; 3) [mi rimane la] certezza di voler ripeterla [ripetere l'azione ed sperimentare nuovamente la sensazione che ne è associata] nel futuro.*

*Gli atti contraddittori possono possedere alcune o nessuna delle tre caratteristiche citate per gli atti unitivi, ma in nessun caso tutte e tre insieme.”*

*Estratto da **Seminari di Roma. Novembre 1980***

Ecco i principi e i nomi che l'Autore ha dato loro<sup>22</sup>:

1. Andare contro l'evoluzione delle cose è andare contro se stessi.  
(Principio di adattamento)
2. Quando forzi qualcosa per raggiungere un fine, produci il contrario.  
(Principio di azione e reazione)
3. Non opposti ad una grande forza. Retrocedi finché non si indebolisca; allora, avanza con risolutezza.  
(Principio dell'azione opportuna)
4. Le cose stanno bene quando vanno insieme, non quando vanno separate.  
(Principio di proporzione)
5. Se per te stanno bene il giorno e la notte, l'estate e l'inverno, hai superato le contraddizioni.  
(Principio di conformità)
6. Se persegui il piacere, ti incateni alla sofferenza. Ma se non danneggi la tua salute, godi senza inibizioni quando si presenta l'opportunità.  
(Principio del piacere)
7. Se persegui un fine, ti incateni. Se tutto ciò che fai, lo fai come un fine in se stesso, ti liberi.  
(Principio dell'azione immediata)
8. Farai sparire i tuoi conflitti quando li avrai compresi nella loro radice ultima, non quando li vorrai risolvere.  
(Principio dell'azione compresa)
9. Quando danneggi gli altri, ti incateni. Ma se non danneggi nessuno puoi fare quello che vuoi con libertà.  
(Principio di libertà)
10. Quando tratti gli altri come vuoi essere trattato, ti liberi.  
(Principio di solidarietà)

---

<sup>22</sup> I principi di azione valida, insieme ad altre tematiche ed esperienze riguardanti la comprensione ed il superamento della violenza personale e sociale, sono sviluppati ne *Il libro della Comunità*. La Comunità per lo Sviluppo Umano, *Il libro della Comunità*, Multimage Ed., Firenze 2009.  
[<http://www.lacomunidadmundial.org/it/materiali/viewdownload/3-italiano/10-il-libro-de-la-comunita.html>]

11. Non importa da che parte ti abbiano messo gli eventi, ciò che importa è che tu comprenda di non aver scelto nessuna parte.  
(Principio di negazione degli opposti)
12. Gli atti contraddittori e quelli unitivi si accumulano in te. Se ripeti i tuoi atti di unità interna, niente ti potrà fermare.  
(Principio di accumulazione delle azioni)

Nel meditare su questi principi sono riuscita a ricordare la sofferenza –lo stato interno di contraddizione, l'attrito interno– che mi sono procurata e che ho procurato alle persone intorno a me, quando ho agito senza tenerne conto. Ho visto anche che mentre ero “in situazione” non era stato facile riconoscere la dinamica descritta dai principi. E' con il senno del poi, riflettendo sull'accaduto, che, a volte, sono riuscita a capire quando ho operato contrariamente a quanto proposto.

Non c'è pensiero, né sentimento, né azione che rimangano circoscritti al mio interno; irradiano immancabilmente il loro profumo o il loro fetore. E si moltiplicano *ad infinitum*, intessendo reti di sostegno o trappole abissali. E' per questo che il Maestro ha dato tanta importanza alla necessità di riconoscere i propri 'movimenti' interni e i relativi registri. Che enorme differenza esiste tra i registri interni che producono, per esempio, il desiderio di vendetta e la necessità di riconciliazione... E che enorme differenza c'è tra i loro effetti sul mondo (interno ed esterno).

**L'unità interna è un processo sul quale posso operare e che va rinnovato ad ogni istante.** I principi di azione valida conformano il faro che illumina le mie scelte, anche grazie alla luce della comprensione degli sbagli precedenti.

**Ma c'è una chiave:**

*“Ricorda i momenti migliori della tua vita e comprenderai che sono stati sempre accompagnati da un dare disinteressato.*

...

*Ogni fenomeno che fa diminuire la sofferenza altrui viene sperimentato da chi lo produce come un'azione valida, come un'azione unitiva.”*

**Silo. Il Paesaggio Interno<sup>23</sup>**

Quindi la ricerca della propria coerenza non può mai prescindere dall'“altro” e mi colloca di fronte alla necessità di superare le barriere erette dal mio “io”. Alla luce di ciò, è quando cerco di stare attenta e di trattare gli altri nel modo in cui vorrei essere trattata, che tutti gli altri principi trovano fondamento e applicazione.

*Sarai come una forza della natura che non incontra resistenza al suo passaggio. Impara a distinguere tra ciò che è difficoltà, problema, inconveniente, e ciò che è contraddizione. Se i primi ti muovono o ti stimolano, quest'ultima ti immobilizza come dentro un circolo chiuso.*

Si è aperta la porta ad un futuro senza limiti. Ora sarà importante cercare di mantenere la direzione di ascesa. E in questo cammino è necessario imparare a capire la fondamentale differenza tra difficoltà e contraddizione, sempre in base ai registri che si hanno in un caso e nell'altro.

<sup>23</sup> In Silo, *Umanizzare la Terra*, Multimage Ed., Firenze, 1995  
[[http://www.silo.net/en/collected\\_works/humanize\\_the\\_earth](http://www.silo.net/en/collected_works/humanize_the_earth)].

*Quando incontri una grande forza, allegria e bontà nel tuo cuore, e quando ti senti libero e senza contraddizioni, ringrazia immediatamente dentro di te. Se ti succede il contrario, chiedi con fede, e il ringraziamento che hai accumulato tornerà amplificato e trasformato in beneficio.*

Se ti ispirerai a questi principi per guidare le tue azioni (sia nel mondo esterno, sia in quello interno), cresceranno in te **la forza, l'allegria e la bontà**; ti sentirai ogni volta più **libera e coerente**. E' importante riconoscere queste esperienze nel momento in cui accadono e farne subito tesoro dentro di te (questo è **ringraziare**).

Ma poiché tutto è in movimento, tutto è sottoposto a cicli, siamo variabili, i processi non sono lineari e niente è appreso o acquisito definitivamente, quando ti verrai a trovare in momenti di difficoltà, potrai fare appello a queste esperienze, potrai richiamare lo stato interno associato ad esse nella tua memoria (questo è **chiedere**).

*“Questa è allora la tua vita: la realtà che costruisci! E ci sarà azione e reazione ed anche riflesso e incidente; ma se avrai aperto il tuo futuro, niente potrà fermarti.”*

**Silo. Il Paesaggio Interno**

## XIV. La guida del cammino interno

### L'esperienza

#### Predisposizione

#### La percezione del mondo interno

#### Il paesaggio allegorico del mondo interno

#### Le direzioni che posso imprimere alla Forza internamente

Se hai compreso ciò che ho spiegato fin qui, puoi sperimentare la manifestazione della Forza mediante un semplice lavoro. Collocarsi in una posizione mentale più o meno corretta (come se si trattasse di predisporre ad un'attività tecnica) non è lo stesso che assumere un tono ed un'apertura emotiva simili a quelli ispirati dalla poesia. E' per questo che il linguaggio usato per trasmettere tali verità tende a favorire quest'ultimo atteggiamento, che pone più facilmente in presenza della percezione interna e non di un'idea sulla "percezione interna".

Prima di tutto, affinché l'esperienza di contatto con la 'propria fonte luminosa' abbia luogo, sarà importante l'atteggiamento col quale mi dispongo a lavorare. Atteggiamento suggerito: assumere un tono ed un'apertura emotiva simili a quegli ispirati dalla poesia. Non si tratta di tecniche, ma di aprirsi e permettere che la Forza si manifesti. Non è un "fare", ma piuttosto un "non-fare" che mi permetta di entrare in presenza della percezione interna.

Ora segui con attenzione ciò che ti spiegherò, perché si tratta del paesaggio interiore che puoi incontrare lavorando con la Forza e delle direzioni che puoi imprimere ai tuoi movimenti mentali.

Sono diventata cosciente del fatto che i movimenti che compio nel mio mondo interno, tutte le mie operazioni mentali –lo strumento attraverso il quale costruisco la mia realtà interna, quella in cui veramente dimoro– sono manifestazioni della Forza alle quali posso imprimere una direzione perché ne ho il registro interno.

*"Per il cammino interno puoi andare oscurato o luminoso. Fai attenzione alle due vie che si aprono davanti a te.*

*Se lasci che il tuo essere si lanci verso regioni oscure, il tuo corpo vince la battaglia e domina. Allora spunteranno sensazioni ed apparenze di spiriti, di forze, di ricordi. Per quella via si discende sempre più. Là si trovano l'Odio, la Vendetta, l'Estraneità, il Possesso, la Gelosia e il Desiderio di Rimanere. Se discendi ancora di più, ti invaderanno la Frustrazione, il Risentimento e tutti i sogni e i desideri che hanno provocato rovina e morte all'umanità.*

*Se spingi il tuo essere in direzione luminosa, troverai resistenza e fatica ad ogni passo. Questa fatica nell'ascesa ha dei colpevoli. La tua vita pesa, i tuoi ricordi pesano, le tue azioni precedenti impediscono l'ascesa. Questa scalata è difficile a causa del tuo corpo, che tende a dominare.*

*Nei passi dell'ascesa si trovano regioni strane, dai colori puri e dai suoni sconosciuti.*

*Non sfuggire la purificazione che agisce come il fuoco e terrorizza con i suoi fantasmi.*

*Rifiuta lo spavento e lo scoramento. Rifiuta il desiderio di fuggire verso regioni basse e oscure. Rifiuta l'attaccamento ai ricordi.*

*Rimani in libertà interiore, indifferente alla suggestione del paesaggio e risoluto nell'ascesa.*

*La luce pura splende chiara sulle cime delle alte catene montuose e le acque dai-mille-colori scendono tra melodie non riconoscibili verso altopiani e prati cristallini.*

*Non temere la pressione della luce che ti allontana dal suo centro sempre pi fortemente. Assorbila come se fosse un liquido o un vento, perché certamente in essa c'è la vita.*

*Quando nella grande catena montuosa troverai la città nascosta, dovrai conoscerne l'entrata. Ma questo lo saprai nel momento in cui la tua vita sarà trasformata. Le sue enormi mura sono scritte in figure, sono scritte in colori, sono "sentite". In questa città si custodisce ciò che è stato fatto e ciò che c'è da fare... Ma al tuo occhio interno è opaco il trasparente. Sì, i muri ti sono impenetrabili!*

*Prendi la Forza dalla città nascosta. Ritorna al mondo della vita densa, con la fronte e le mani luminose."*

**Per il cammino interno puoi andare oscurato o luminoso. Fai attenzione alle due vie che si aprono davanti a te.**

L'autore segnala la differenza nelle direzioni verso le quali può condurre un fenomeno di tale natura. Ma tu puoi scegliere la direzione che vuoi imprimere ai tuoi movimenti mentali.

Senza controllo, senza una direzione cosciente, la forza tende a seguire una direzione di caduta, verso i **sentimenti legati ai desideri e alle paure associate al mio corpo** e che il mio io conosce fin troppo bene: odio, vendetta, estraneità, possesso, gelosia, frustrazione, risentimento... e il desiderio di permanere immersa nel clima interno che mi avvolge (per es. arrabbiata, depressa, sfiduciata, risentita...). Sentimenti che sono la rovina e la morte dell'animo umano.

Ma se coscientemente spingo il mio essere in direzione luminosa, troverò molte resistenze. E' proprio nel momento in cui cerco di avanzare con risolutezza che mi trovo con resistenze: con le mie tendenze –abitudini mentali e inerzie comportamentali poco utili–, con il mio paesaggio di formazione –il mio solito modo di strutturare “la realtà”, i ricordi–, con i limiti della mia struttura mentale...

Oltre, oltre –mi dirò– è possibile rimanere in libertà interiore e andare oltre... In questo senso, ciò che recide le mie catene interiori è la **riconciliazione profonda con le mie aspettative frustrate** riguardo le situazioni della vita, gli altri e me stessa. Sono le mie aspettative a fallire, non le cose; le cose sono come sono e non come io vorrei che fossero. Allora, **nell'atto intimo di riconciliazione unilaterale** –a prescindere da ciò che l'altro possa o non possa fare, a prescindere da come siano andate le cose– **io rivendico la mia intrinseca libertà come essere umano.**

Mantieni risolutamente la tua direzione di ascesa.

## **XV. L'esperienza di pace e il passaggio della Forza**

### **L'esperienza**

#### Condizioni e immagini d'appoggio

1. Rilassa completamente il corpo e acquieta la mente. Quindi immagina una sfera trasparente e luminosa che scende verso di te e viene infine accolta nel tuo cuore. Subito riconoscerai che la sfera cessa di manifestarsi come un'immagine per trasformarsi in una sensazione all'interno del petto.
2. Osserva come la sensazione della sfera si espande lentamente dal tuo cuore verso l'esterno del corpo, mentre la tua respirazione si fa più ampia e profonda. Quando la sensazione arriva ai limiti del corpo, puoi fermare l'operazione e immedesimarti nell'esperienza di pace interiore. Puoi rimanere così il tempo che riterrai opportuno. Quindi fa retrocedere l'espansione precedente (arrivando, come all'inizio, al cuore), per separarti dalla tua sfera e concludere l'esercizio calmo e riconfortato. Questo lavoro si chiama "esperienza di pace".
3. Ma se invece vuoi sperimentare il passaggio della Forza, devi aumentare l'espansione anziché farla retrocedere, lasciando che le tue emozioni e tutto il tuo essere la seguano. Non cercare di fare attenzione alla respirazione. Lascia che essa agisca da sé, mentre tu continui l'espansione al di fuori del corpo.
4. Devo ripeterti che in tali momenti la tua attenzione deve trovarsi nella sensazione della sfera che si espande. Se non ci riesci, è meglio che ti fermi e provi di nuovo in un'altra occasione. Anche se non provocherai il passaggio, potrai comunque sperimentare una sensazione di pace davvero interessante.
5. Ma se sei andato oltre, incomincerai a sperimentare il passaggio. Dalle tue mani e da altre zone del corpo ti giungeranno sensazioni con un tono diverso da quello abituale. Poi percepirai ondulazioni sempre più forti e subito dopo sorgeranno con vigore immagini ed emozioni. Lascia allora che il passaggio avvenga...
6. Ricevendo la Forza percepirai la luce o strani suoni, a seconda del modo di rappresentazione che ti è abituale. In ogni caso, sarà importante sperimentare l'ampliamento della coscienza: un indicatore di ciò dovrà essere una maggiore lucidità e capacità di comprendere quello che accade.
7. Quando lo vorrai, potrai porre termine a questo singolare stato (se già prima non si è stemperato semplicemente per il trascorrere del tempo) immaginando o sentendo che la sfera si contrae e poi esce da te nello stesso modo in cui era arrivata al momento di iniziare l'esperienza.
8. E' importante comprendere che molti stati alterati di coscienza sono stati e sono ottenuti quasi sempre mettendo in azione meccanismi simili a quelli descritti. Rivestendoli però di strani rituali o magari potenziandoli mediante pratiche basate sullo sfinimento fisico, la motricità sfrenata, la ripetizione o le posture, che in ogni caso alterano la respirazione e distorcono la sensazione generale dell'intracorpo. Devi porre in questo campo l'ipnosi, la medianità e anche l'azione di droghe che, pur agendo per altra via,



producono alterazioni simili. Sicuramente, tutti i casi menzionati sono caratterizzati dalla mancanza di controllo e di conoscenza di quanto accade. Non fidarti di queste manifestazioni e considerale come semplici stati di "trance", attraverso i quali sono passati gli ignoranti, gli sperimentatori, e perfino i "santi", come raccontano le leggende.

9. Ma potresti non essere riuscito a provocare il passaggio pur avendo osservato quanto è stato raccomandato. Questo non può diventare una fonte di preoccupazione; sarà piuttosto un segnale della tua mancanza di "scioltezza" interna, il che potrebbe riflettere molta tensione, problemi riguardo alla dinamica delle immagini e, insomma, frammentazione del comportamento emotivo... Cosa che, del resto, è presente nella vita quotidiana.

Rilassamento in profondità, fisico, mentale, emotivo. Predisporre verso l'esperienza con un atteggiamento di apertura poetica, senza aspettative, senza preoccupazioni. Niente di male può succedere. Darsi del tempo affinché i "rumori" mentali si attenuino. Concentrarsi sulla sensazione di espansione.

L'attenzione è posta sull'espansione, non sulla respirazione.

Lascia che le tue emozioni e tutto il tuo essere seguano la sfera che si espande verso l'infinito.

Lasciati andare, lascia che l'energia agisca da sé, lascia che il passaggio avvenga...

La condizione per poter "**aprirsi**" al **passaggio** della Forza è che l'attività dei centri sia armonica (coerenza tra pensieri, sentimenti ed azioni), il che, a sua volta, porta alla "scioltezza interna", cioè alla distensione fisica, mentale ed emotiva, porta a poter transitare nei tempi di coscienza (ricordare il passato, vivere il presente, immaginare il futuro) senza intoppi, senza soprassalti, il che assomiglia molto ad uno **stato interno di riconciliazione**.

L'indicatore della direzione corretta della forza è **l'ampliamento della coscienza**, cioè **una maggiore lucidità e capacità di comprendere quello che accade**.

L'autore ci mette in guardia rispetto del confondere quest'esperienza con altri stati alterati di coscienza che possono sembrare simili, ma che sono ottenuti attraverso l'alterazione della respirazione e della sensazione generale dell'intracampo, e che sono caratterizzati dalla mancanza di controllo e di comprensione del fenomeno.

Seppur seguendo le indicazioni, non riesci a indurre il passaggio della forza, non preoccuparti.

L'autore ci previene sul fatto che comunque viviamo in situazioni di contraddizione emotiva che, forse con un significato diverso da contraddizione interna, si potrebbe interpretare come contraddizione tra quello a cui aspiriamo e il mondo con cui ci dobbiamo confrontare quotidianamente.

## **Commento di Silo**

*"Affinché l'esperienza della forza riesca bene, uno si rilassa internamente, si distende, cerca di mettere da parte le tensioni, cerca! e cerca anche di collocarsi in una situazione affettiva, una situazione emotiva positiva, calda, di riconciliazione con se stessi. E' necessario fare questo piccolo sforzo per trovare una buona sintonia con questo lavoro. Quando si fanno questi lavori con la Forza, è buono trovare quella postura di calore interno, di avvicinamento a se stessi. Cerca uno di avvicinarsi a se stesso, agli spazi profondi, e in questa condizione... c'è chi porta avanti l'esperienza; cominciano a sorgere situazioni interne [immagini, emozioni e ricordi positivi] e si produce quel fenomeno straordinario che conosciamo come Passaggio della Forza.*

*Un fenomeno dove non ci sono né fumo né scintille, ma che le persone riconoscono come qualcosa di altamente ispiratore e fortificante. Un fenomeno che serve alla gente per più avanti, per i giorni a seguire, per la propria vita quotidiana. Ha preso contatto con quello spazio profondo, con quel se stesso che esiste in ognuno di noi, che in altre epoche e in altri luoghi veniva chiamato l'anima o lo spirito; ha preso contatto con quello, con quel se stesso che chiamavano l'anima o lo spirito.*

*Stiamo parecchio lontani da quell'anima, da quello spirito, ma possiamo prendere contatto con esso in questo modo e ricevere questa forza stimolante e dinamizzante.”*

***Sull'esperienza della Forza. Conversazione con un gruppo di amici. Italia, 2006***

## XVI. Proiezione della Forza

### Il meccanismo della proiezione

1. Se hai sperimentato il passaggio della Forza potrai renderti conto di come alcuni popoli, basandosi su fenomeni simili a questo ma senza averne una vera comprensione, abbiano elaborato culti e riti che si sono andati moltiplicando senza posa. Mediante esperienze di questo tipo molti hanno sentito il corpo "sdoppiato". L'esperienza della Forza ha dato loro la sensazione di poter proiettare questa energia fuori di sé.
2. La Forza è stata "proiettata" su altre persone e anche su oggetti particolarmente "adatti" a riceverla e a conservarla. Credo che non ti risulti difficile comprendere la funzione svolta da certi sacramenti in varie religioni e il significato dei luoghi sacri e dei sacerdoti presumibilmente "caricati" con la Forza. Quando alcuni oggetti sono stati adorati con fede nei templi e circondati di cerimonie e riti, sicuramente "hanno restituito" ai credenti l'energia accumulata grazie alla ripetizione delle preghiere. Il fatto che quasi sempre a queste cose sia stata data una spiegazione esteriore, rifacendosi alla cultura, al luogo, alla storia e alle tradizioni, limita la conoscenza del fenomeno umano, quando invece l'esperienza interna rappresenta un dato essenziale per capire tutto questo.
3. Torneremo a occuparci più avanti del "proiettare", "caricare" e "restituire" la Forza. Però ti dico fin d'ora che lo stesso meccanismo continua a operare anche in società desacralizzate, dove i leader e gli uomini di prestigio sono circondati da una rappresentazione speciale per coloro che li guardano e che vorrebbero arrivare a "toccarli" o a impossessarsi di un frammento dei loro vestiti o delle loro cose.
4. Infatti, ogni rappresentazione di ciò che è "alto", partendo dall'occhio, va in una direzione al di sopra della normale linea dello sguardo. E "alte" sono le personalità che "possiedono" la bontà, la saggezza e la forza. E "in alto" stanno le gerarchie, i poteri, le bandiere e lo Stato. E noi, comuni mortali, dobbiamo salire ad ogni costo su per la scala sociale per avvicinarci al potere. Siamo davvero male, ancora in balia di questi meccanismi che corrispondono alla rappresentazione interna, con la nostra testa "in alto" e i piedi piantati per terra. Siamo davvero male se crediamo in cose come queste (e ci crediamo perché hanno una loro "realtà" nella rappresentazione interna). Siamo davvero male se il nostro sguardo esterno è, senza che ce ne rendiamo conto, la proiezione di quello interno.

Ora che riesco a percepire, a osservare, a dirigere le immagini –rappresentazioni cenestesiche e non– del mio mondo interno, posso capire che senza le comprensioni avute fino ad ora sarebbe stato facile cadere in confusione ed attribuire il fenomeno del passaggio della forza ad entità esterne.

I procedimenti descritti nel Cap. XIII per quando riguarda il ringraziamento e la richiesta spiegano chiaramente cosa accade quando inconsapevolmente una persona "carica" oggetti, luoghi, persone, attribuendogli le migliori qualità, rivolgendosi a loro con devozione per poi, nel momento del bisogno, tornare ad essi per chiedere aiuto: tutta l'energia che internamente ne ha associato –tutti i buoni pensieri, i buoni sentimenti che questa persona ha associato a questi oggetti– ritornerà a lei amplificata, gli si ri-presenterà internamente con forza. La ripetizione rinforzerà il meccanismo.

Un buon esempio è l'innamoramento, una delle più riuscite proiezioni del proprio sguardo interno. Ma lo stesso fenomeno di "restituzione" succede quando 'carico' una persona negativamente...

Le immagini hanno energia psichica o forse sarebbe meglio dire **le immagini sono energia psichica**. Da qui l'importanza della direzione che io imprimo alle mie immagini poiché creano un campo di compresenze di grande potenza e la mia vita –e non solo la mia– sarà e si orienterà in funzione di esso.<sup>24</sup>

*“Ogni mondo a cui aspiri, ogni giustizia che invochi, ogni amore che cerchi, ogni essere umano che vorresti seguire o distruggere sta anche dentro di te. Se qualche cosa si modifica dentro di te, essa modificherà il tuo orientamento nel paesaggio in cui vivi. Allora, se hai bisogno di qualche cosa di nuovo, per trovarla dovrai superare il vecchio che domina dentro di te. Ma come lo farai?”*

*Comincia a renderti conto di questo: anche se ti sposti in un luogo diverso, porti sempre con te il tuo paesaggio interno...*

*Creatore di mille nomi, costruttore di significati, trasformatore del mondo... i tuoi padri ed i padri dei tuoi padri continuano in te. Non sei una meteora che cade ma una freccia luminosa che vola verso i cieli. Sei il senso del mondo; quando chiarifichi il tuo senso, illumini la Terra. Quando perdi il tuo senso, la Terra si oscura e l'abisso si apre.”*

**Silo, Il Paesaggio Interno**

---

<sup>24</sup> Il contributo di Loredana Cici, *Il Messaggio di Silo e la trasformazione del trasfondo psicosociale*, presentato il 4 novembre 2012 al Parco di studio e riflessione di Attigliano, in occasione del Terzo Simposio del Centro Mondiale di Studi Umanisti “Un Nuovo Umanesimo per una Nuova Civiltà”, illustra molto bene questi meccanismi e il significato profondo che può avere la loro proiezioni nel mondo.

Gli Atti del simposio sono stati pubblicati dalla Multimage Ed., Firenze 2013.

[<http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:altre:start>]

## **XVII. Perdita e repressione della Forza**

Cosa fare (e cosa non fare) per non disperdere la Forza

1. Le maggiori scariche di energia sono provocate da atti incontrollati. Questi sono: l'immaginazione senza freni, la curiosità senza controllo, la loquacità senza misura, la sessualità eccessiva e la percezione esagerata (guardare, udire, gustare ecc. smodatamente e senza scopo). Ma devi anche riconoscere che molti agiscono in questo modo per scaricare tensioni che altrimenti sarebbero dolorose. Se consideri ciò e vedi la funzione che queste scariche compiono, ti troverai d'accordo con me sul fatto che non è ragionevole reprimerle ma che è meglio ordinarle.
2. Riguardo alla sessualità, devi intendere correttamente questo: tale funzione non deve essere repressa, perché così si creano effetti mortificanti e contraddizione interna. La sessualità si orienta verso l'atto sessuale e in esso si conclude, e non conviene affatto che continui a influenzare l'immaginazione o a cercare un nuovo oggetto di possesso in modo ossessivo.
3. Il controllo del sesso da parte di una determinata "morale" sociale o religiosa è servito a disegni che non avevano niente a che vedere con l'evoluzione, ma piuttosto con il suo contrario.
4. La Forza (l'energia della rappresentazione della sensazione dell'intracorpo) ha preso una via crepuscolare<sup>25</sup> nelle società represses, dove si sono andati moltiplicando gli "indemoniati", gli "stregoni", i sacrileghi ed i criminali di ogni tipo, che godevano della sofferenza e della distruzione della vita e della bellezza. In alcune tribù e in alcune civiltà i criminali si trovavano tanto tra coloro che giustiziavano che tra i giustiziati. In altri casi si è perseguitato tutto ciò che era scienza e progresso, perché si opponeva all'irrazionale, al crepuscolare e al represso.
5. In alcuni popoli primitivi e anche in altri considerati "di civiltà avanzata", esiste ancora la repressione del sesso. E' evidente che il segno distruttivo è grande in entrambi, anche se nei due casi l'origine di questa situazione è diversa.
6. Se mi chiedi ulteriori spiegazioni, ti dirò che in realtà il sesso è santo, ed è il centro dal quale scaturisce la vita ed ogni creatività. Ma quando il suo funzionamento non è risolto, è da esso che sorge ogni impulso di distruzione.
7. Non credere mai alle menzogne degli avvelenatori della vita quando si riferiscono al sesso come a qualcosa di spregevole. Al contrario in esso esiste bellezza, e non a caso è in rapporto con i migliori sentimenti dell'amore.
8. Consideralo come una grande meraviglia da trattare con cura e delicatezza, e non trasformarlo in fonte di contraddizione o in un disintegratore dell'energia vitale.

Quindi è decisivo avere molta cura con la propria energia e non disperderla.  
La contraddizione interna è come un buco nero che risucchia la nostra energia.

---

<sup>25</sup> [n.d.r.] Una direzione opposta a quella della *coscienza di sé*.

## XVIII. Azione e reazione della Forza

Come concentrare l'energia per poi averla a disposizione

*Prima ti ho spiegato: "Quando incontri una grande forza, allegria e bontà nel tuo cuore, e quando ti senti libero e senza contraddizioni, ringrazia immediatamente dentro di te."*

1. "Ringraziare" significa concentrare gli stati d'animo positivi associati ad un'immagine, ad una rappresentazione. Questo collegamento consente, nei momenti negativi, di far sorgere lo stato positivo evocando l'immagine che l'aveva accompagnato in precedenza. Questa "carica" mentale, che in seguito può essere potenziata per ripetizione, risulterà capace di scacciare le emozioni negative imposte da determinate circostanze.
2. Perciò, quello che hai chiesto tornerà da dentro di te amplificato in beneficio, a patto però che abbia accumulato in te numerosi stati positivi. E non è il caso di ripetere che questo meccanismo è servito (in modo confuso) per "caricare all'esterno" oggetti e persone, o anche entità interne poi proiettate all'esterno, nella convinzione che esaudissero preghiere e richieste.

Il ringraziamento e la richiesta, due meccanismi così importanti che dopo essere stati descritti nei Capitoli XIII e XVI, meritano di essere menzionati una terza volta con tutte le avvertenze del caso.

Il ringraziamento è un modo di concentrare la Forza per poi averla a disposizione.

### Commento di Silo

*"Stiamo parlando del meccanismo di associazione di immagini a climi, in questo caso a climi positivi. Quindi uno approfitta del momento in cui si sente molto bene e, oltre al piacere che gli dà la situazione, cerca di registrarlo<sup>26</sup>. Ma come fa uno a registrarlo? Lo registra con un'immagine, associandolo ad un'immagine. Per esempio uno pensa ad una determinata persona, ad un determinato paesaggio o ad un oggetto e lo associa a quella situazione in cui si sente bene. E da lì in poi, ogni volta che le cose vanno bene, uno carica. Rappresenta quell'immagine e la carica e quindi, quando le cose vanno male ... [ne potrà far ricorso]. Questi sono esperimenti molto belli che uno può fare in piccolo, uno colloca l'immagine ed ecco che sorge lo stato d'animo. Queste sono le tecniche della richiesta, i meccanismi psicologici della richiesta. Ora, se mi chiedete: ma non ci sarà qualcosa di più importante, come succede nelle preghiere, qualcosa che trascende il campo psicologico, che non rimane soltanto nel piano dello stimolo e della risposta, nel piano dell'associazione di un'immagine ad un clima, ma piuttosto qualcosa che trascende, una specie di richiesta, di orazione, a cui giunge una risposta da un altro livello...?"*

*Chissà, forse. Noi non stiamo parlando di questo adesso. Stiamo parlando di cose più piatte.*

*Ad ogni modo, perché non ci dovrebbe essere una risposta ad una determinata richiesta lanciata con fede in un altro livello, dato che, dopotutto, esistono altri livelli di coscienza? La questione è come uno si ubica. Così come non funziona quando uno si ubica incorrettamente nello spazio di rappresentazione con un'immagine che non corrisponde, così pure se si ubica correttamente o incorrettamente in certi livelli funzionerà o non funzionerà, come facciamo quando vogliamo muovere il corpo ed il corpo si muove. Perché non dovrebbe funzionare un contatto con un piano alto se si è ubicati correttamente con una rappresentazione alta? Effettivamente abbiamo alcune*

---

<sup>26</sup> [n.d.r] Nel originale in spagnolo *grabarlo*: mantenerlo in memoria, custodirlo.

*dimostrazioni di cose alte, di cose suggestive, di cose che funzionano in un altro livello, questo dico e non dico altro. Per esempio, nei fenomeni suggestivi che possono essere accaduti qualche volta, durante un tramonto, in una situazione speciale in cui si illumina lo spazio di rappresentazione e si capiscono cose sorprendenti... dura molto poco e tutto diviene molto suggestivo e molto interessante. Non sta lavorando la memoria nel senso abituale in cui la memoria lavora. Sta lavorando tutto, in un modo molto potente e ad un livello più alto. Questi fenomeni di un livello più alto, non si limitano alla questione del tramonto, ma si avranno numerosi fenomeni propri di quel livello di rappresentazione. Ed io mi immagino che ci saranno richieste in cui si associ ai climi positivi, ecc., io mi immagino che ci siano richieste che trascendono quel piano psicologico abituale e colpiscono in livelli più alti della coscienza. Corrisponderanno ad oggetti di un livello più alto. Stiamo parlando di una via trascendentale, che trascende il livello di ciò che è psicologico.”*

*Estratto da Drummond III*

**Intervento in un gruppo di studio, Mendoza, Argentina, 31 Marzo, 1 e 2 aprile 2000**

## **XIX. Gli stati interni**

Come orientarsi nel paesaggio interno  
quando si è intrapreso il cammino di asceti

*Devi ora acquistare sufficiente percezione degli stati interni in cui puoi venirti a trovare durante la tua vita ed in particolare durante il tuo lavoro evolutivo. Non ho altro modo di descriverli che utilizzando delle immagini (in questo caso, allegorie). A mio parere, esse hanno il pregio di concentrare "visivamente" stati d'animo complessi. D'altra parte, il modo singolare di presentare tali stati, collegandoli in catena, come se fossero differenti momenti di uno stesso processo, introduce una variante nelle descrizioni, sempre frammentarie, a cui ci hanno abituato coloro che si sono occupati di queste cose.*

Ed ecco la descrizione allegorica degli indicatori che rivelano i miei stati e i miei movimenti interni:

1. Il primo stato, nel quale prevale il non-senso (quello di cui abbiamo parlato all'inizio), è definito stato di "vitalità diffusa". Tutto viene diretto dalle necessità fisiche, che spesso però sono confuse con desideri e immagini contraddittori. Lì c'è oscurità nelle motivazioni e nelle azioni. Si rimane in quello stato vegetando, persi tra forme variabili. Da quel punto si può evolvere soltanto attraverso due vie: la via della morte o quella della mutazione.
2. La via della morte ti mette in presenza di un paesaggio caotico e oscuro. Gli antichi conoscevano questo passaggio e lo avevano quasi sempre posto "sotto terra" o nelle profondità abissali. Alcuni hanno visitato questo regno, per poi "resuscitare" in livelli luminosi. Cogli bene questo punto: "sotto" la morte esiste la vitalità diffusa. Perché la mente umana potrebbe associare la disintegrazione che avviene alla morte con fenomeni di trasformazione ad essa successivi; oppure associare il movimento diffuso con lo stato precedente alla nascita. Se la tua direzione è di ascesa, la "morte" significa una rottura con la tua tappa precedente. Per la via della morte si ascende verso un altro stato.
3. Arrivati a esso si trova il rifugio della regressione. Da lì partono due cammini: quello del pentimento e quello che prima è servito per l'ascesa, cioè il cammino della morte. Se prendi il primo è perché la tua decisione tende a rompere con la tua vita passata. Se torni indietro per il cammino della morte, ricadi negli abissi con la sensazione di trovarti in un circolo chiuso.
4. Bene, ti ho detto che c'era un altro sentiero per sfuggire alla vitalità abissale, quello della mutazione. Se scegli quella via è perché vuoi emergere dal tuo penoso stato senza essere disposto ad abbandonare alcuni dei suoi apparenti benefici. E' dunque un falso cammino, conosciuto come "cammino della mano torta". Molti mostri sono usciti dalle profondità di quel tortuoso cunicolo. Essi hanno voluto prendere d'assalto il cielo senza abbandonare gli inferni e pertanto hanno proiettato nel mondo medio infinita contraddizione.
5. Suppongo che, ascendendo dal regno della morte, e attraverso il tuo cosciente pentimento, tu sia già arrivato alla dimora della tendenza. Due sottili cornici sostengono la tua dimora: la conservazione e la frustrazione. La conservazione è falsa e instabile.



Camminando su di essa ti illudi con l'idea di permanenza, mentre in realtà discendi velocemente. Se prendi il cammino della frustrazione, la tua salita è penosa, ma è anche l'unica non-falsa.

6. Di fallimento in fallimento, puoi arrivare al prossimo riposo, che si chiama "dimora della deviazione". Attento alle due vie che ora hai davanti: o prendi il cammino della risoluzione, che ti porta alla generazione, o prendi quello del risentimento, che ti fa discendere un'altra volta verso la regressione. Lì ti trovi davanti al dilemma: o ti decidi per il labirinto della vita cosciente (e lo fai con risoluzione), o torni risentito alla tua vita precedente. Sono numerosi coloro che, non essendo riusciti a superarsi, hanno troncato qui le loro possibilità.
7. Ma tu che sei asceso con risoluzione ti trovi ora nella dimora conosciuta come "generazione". Lì hai tre porte: una si chiama "Caduta", l'altra si chiama "Tentativo" e la terza "Degradazione". La caduta ti porta direttamente alle profondità, e soltanto un incidente esterno potrebbe spingerti verso di essa. E' difficile che tu scelga questa porta. Quella della degradazione invece ti conduce indirettamente agli abissi, facendoti ripercorrere i cammini in una sorta di turbolenta spirale, nella quale riconsidererai di continuo tutto ciò che hai perso e tutto ciò che hai sacrificato: questo esame di coscienza, che porta alla degradazione, è certamente un falso esame, nel quale sottovaluti e rendi sproporzionate alcune delle cose che paragoni. Confronti lo sforzo dell'ascesa con i "benefici" che hai abbandonato. Ma se guardi più da vicino, vedrai che non hai abbandonato nulla per quel motivo: i motivi sono stati altri. Pertanto la degradazione inizia con la falsificazione dei motivi che, a quanto sembra, erano estranei all'ascesa. Io chiedo ora: da che cosa è tradita la mente? Forse dai falsi motivi dell'entusiasmo iniziale? Forse dalla difficoltà dell'impresa? Forse dai falsi ricordi di sacrifici che non ci sono stati o che sono stati causati da altri motivi? Io ti dico e ti chiedo ora: la tua casa è bruciata da tempo, per questo hai deciso di iniziare l'ascesa; ma ora pensi che essa sia bruciata a causa della tua ascesa? Hai dato per caso uno sguardo a quello che è successo alle case vicine? ... Non c'è dubbio che tu debba scegliere la porta di mezzo.
8. Sali per la scalinata del tentativo ed arriverai ad una cupola instabile. Da lì, spostati per un cammino stretto e sinuoso che conoscerai come la "volubilità", fino ad arrivare a uno spazio ampio e vuoto come una piattaforma, che porta il nome di "spazio-aperto-dell'energia".
9. In quello spazio ti puoi spaventare per il paesaggio deserto e immenso e per il terrificante silenzio di quella notte trasfigurata da enormi stelle immobili. Lì, esattamente sopra la tua testa, vedrai inchiodata nel firmamento l'insinuante forma della Luna Nera... una strana luna in eclissi che si oppone esattamente al sole. Lì devi aspettare l'alba, paziente e con fede, perché se ti manterrai calmo niente di male ti potrà accadere.
10. Potrebbe succedere che in quella situazione tu voglia tentare un'uscita immediata. Se questo accadesse, potresti avviarti a tentoni verso qualsiasi luogo, pur di non aspettare, prudentemente, il giorno. Devi ricordare che lì, nell'oscurità, ogni movimento è falso e si chiama genericamente "improvvisazione". Se, dimenticando ciò che ti dico,

tu cominciassi a improvvisare delle mosse per tuo conto, sii certo che sarai trascinato da un turbine tra sentieri e dimore, fino al fondo più oscuro della dissoluzione.

11. Com'è difficile comprendere che gli stati interni sono incatenati gli uni agli altri! Se vedessi quale logica inflessibile ha la coscienza, avvertiresti che, nella situazione descritta, chi improvvisa alla cieca fatalmente incomincia a degradare e a degradarsi; poi sorgono in lui i sentimenti di frustrazione, ed egli cade nel risentimento e nella morte; quindi sopraggiunge l'oblio di quello che un giorno era arrivato a percepire.
12. Se nella spianata riesci ad arrivare al giorno, sorgerà di fronte ai tuoi occhi il Sole raggianti, che ti rivelerà per la prima volta la realtà. Allora vedrai che in tutto l'esistente vive un Piano.
13. E' difficile che tu cada da lì, a meno che decida volontariamente di scendere verso regioni più oscure per portare la luce alle tenebre.

*Non giova andare oltre su questi temi perché essi, senza esperienza, ingannano e trasferiscono al campo dell'immaginario ciò che è realizzabile. Che quanto detto fin qui possa servire!*

*Se quel che ho spiegato non ti fosse utile, che cosa potresti obiettare se in ogni modo niente ha fondamento né ragione per lo scetticismo, prossimo all'immagine di uno specchio, al suono di un'eco, all'ombra di un'ombra?*

*“Questo capitolo è una descrizione poetica ed allegorica di diverse situazioni nelle quali si può trovare una persona nel suo cammino alla ricerca del senso della vita. Come si dice nel primo paragrafo: "... Devi ora acquistare sufficiente percezione degli stati interni in cui puoi venirti a trovare durante la tua vita ed in particolare durante il tuo lavoro evolutivo". Intendiamo qui per "lavoro evolutivo" quello che permette di svelare incognite via via che si sviluppa il senso della vita.”*

**Silo. Commenti al Messaggio di Silo. Centro di Studi del Parco di Studio e Riflessione  
Punta de Vacas, 03 / 03 / 2009**

Il maestro mi dice che è necessario che impari ad ascoltare, a fare attenzione, ad affinare la mia percezione delle situazioni psicologiche nelle quali sto dimorando. Per aiutarmi a fare ciò mi da una specie di mappa che descrive i 'percorsi' e i 'recinti' mentali nei quali mi posso trovare durante la vita. Ma se una “mappa” di questo tipo è sicuramente interessante per chiunque, si rivela vitale per chi sta cercando di chiarire, di svelare il senso della propria vita, poiché sarà vitale capire la direzione che si sta seguendo internamente. E se –come dice l'autore– questi stati d'animo, queste situazioni mentali sono concatenate, collegate l'una all'altra allo stesso modo in cui sono in rapporto tra loro i diversi momenti di uno stesso processo, allora comprendendo in quale momento mi trovo potrò intuire, prevedere, il “luogo” (la situazione interna) dove mi troverò nel momento seguente e il percorso (la serie di operazioni) che mi ci condurrà. E solo due saranno le possibilità a seconda che io vada oscurata o luminosa: in direzione discendente o ascendente.

## XX. La realtà interiore

### La realtà interiore

1. Rifletti bene sulle mie considerazioni. In esse dovrai vedere soltanto fenomeni allegorici e paesaggi del mondo esterno. Tuttavia esse contengono anche descrizioni reali del mondo mentale.
2. Non devi neppure credere che i "luoghi" per i quali passi lungo il tuo cammino abbiano esistenza in sé. Una tale confusione ha spesso oscurato profondi insegnamenti, tanto che ancora oggi si crede che cieli, inferni, angeli, demoni, mostri, castelli incantati, città remote e altre cose simili siano una realtà visibile per gli "illuminati". Lo stesso pregiudizio, ma con l'interpretazione opposta, ha fatto presa sugli scettici senza sapienza, che hanno considerato queste cose illusioni o allucinazioni di menti in delirio.
3. Devi comprendere, e te lo ripeto ancora, che si tratta di veri stati mentali, anche se simbolizzati da oggetti propri del mondo esterno.
4. Tieni conto di quanto è stato detto e impara a scoprire la verità al di là delle allegorie, che in certi casi fanno deviare la mente, ma che in altri traducono realtà impossibili da cogliere senza rappresentazione.

*Quando si è parlato delle città degli dei a cui vollero giungere numerosi eroi di diversi popoli; quando si è parlato di paradisi in cui dei e uomini convivevano nell'originale natura trasfigurata; quando si è parlato di cadute e di diluvi, è stata detta una grande verità interiore.*

*Poi i redentori<sup>27</sup> hanno portato il loro messaggi e sono arrivati a noi in doppia natura per ristabilire quella tanto rimpianta<sup>28</sup> unità perduta. Anche allora è stata detta una grande verità interiore.*

*Tuttavia, quando è stato detto tutto questo e lo si è posto fuori dalla mente, si è errato o si ha mentito.*

L'autore fa riferimento alle operazioni di trasposizione di esperienze interne sul piano spazio-temporale. Rendere nella dimensione storica allegorie che descrivono fenomeni interni può essere il risultato o di un errore d'interpretazione o di una manipolazione voluta.

*All'inverso, il mondo esterno, confuso con lo sguardo interno, obbliga questo a percorrere nuovi cammini.*

E così passiamo tutta la vita inseguendo un'infinita successione di sogni, cercando nel mondo esterno quel qualcosa che ci completerà: l'uomo o la donna ideale che ci darà l'appagamento e la felicità per sempre, il denaro che ci darà la sicurezza e il benessere spensierato per sempre, il successo che ci assicurerà l'ammirazione dei nostri cari e il riconoscimento sociale per sempre e così via...

---

<sup>27</sup> [n.d.r.] *redimere*: affrancare, riscattare, liberare, sciogliere i vincoli

<sup>28</sup> [n.d.r.] Nel originale in spagnolo "esa nostálgica unidad perdida". Quella sensazione che ci accompagna da sempre, quella nostalgia costitutiva dell'esistenza, il sospetto che la propria vita manchi di qualcosa, un sapore di pena antica per la perdita di qualcosa alla quale non si riesce a dare una forma precisa e che ci spinge a cercare sempre quel ineffabile che ci faccia sentire integri e con una grande libertà interiore.

E non importa se li raggiungeremo o meno: la dinamica delle cose si imporrà comunque e dopo un po' il vuoto si farà sentire ancora. Solo allora il mio sguardo interno potrà percorrere nuovi cammini il cui senso non sia effimero. Solo allora il mio sguardo interno si potrà orientare ad esplorare la dimensione sacra dell'esistenza.

*Così, oggi vola verso le stelle l'eroe di quest'età. Vola attraverso regioni prima ignorate. Vola verso l'esterno del suo mondo e, senza saperlo, è spinto verso il centro interno e luminoso.*

Oggi la specie umana continua a cercare la risposta ai suoi interrogativi più profondi, ma identificata ancora con la materialità del proprio corpo; attraverso le più svariate tecnologie, indaga nel infinitesimamente piccolo, sonda lo sconfinato spazio siderale, senza rendersi conto che il suo protendere verso ciò che percepisce come mondo esterno è, paradossalmente, un atto lanciato dalla propria coscienza verso l'ineffabile profondità interiore – lì dove mai si nasce e mai si muore – alla ricerca di quell'imponderabile che la completa definitivamente.

A poco a poco ci stiamo avvicinando alla comprensione della vastità del fenomeno umano.

Tra non molto le eroine e gli eroi di questa sorprendente avventura che è la vita riconosceranno – e appureranno attraverso l'intima esperienza – che tutti siamo arrivati su questa terra in doppia natura, umana e divina, ... e allora l'Essere Umano illuminerà con la sua luce gli infiniti mondi.

*“... Quanti riescano a trovare la fede o ad avere un'esperienza trascendente, pur non potendole definire in termini precisi (così come non si può definire l'amore), riconosceranno la necessità di dare un orientamento ad altri, di indirizzarli sulla loro stessa via, ma non tenteranno mai di imporre il proprio paesaggio a chi non vi si riconosca.*

*E così, coerentemente con quanto ho affermato, dichiaro innanzi a voi la mia fede e la mia certezza basata sull'esperienza che la morte non chiude il futuro, che la morte, al contrario, modifica lo stato provvisorio della nostra esistenza per lanciarla verso la trascendenza immortale.*

*Non impongo la mia certezza né la mia fede e vivo accanto a coloro il cui modo di porsi nei confronti del senso della vita è diverso dal mio; tuttavia mi sento obbligato ad offrire, per solidarietà, il messaggio che riconosco rende libero e felice l'essere umano. Per nessun motivo eludo la responsabilità di esprimere le mie verità, per quanto esse possano apparire discutibili a chi sperimenta la provvisorietà della vita e l'assurdità della morte.*

*D'altra parte non chiedo mai agli altri quali siano le loro credenze personali ed in ogni caso, pur definendo con assoluta chiarezza la mia posizione su questo punto, proclamo per ogni essere umano la libertà di credere o non credere in Dio e la libertà di credere o non credere nell'immortalità.*

*Tra le migliaia e migliaia di donne e di uomini che, fianco a fianco, lavorano con noi in modo solidale, si contano atei e credenti, persone con dubbi e certezze; ma a nessuno viene chiesto quale sia la sua fede; e tutto ciò che viene dato, viene dato come un orientamento, affinché ciascuno decida per proprio conto quale sia la via che meglio chiarisca il senso della sua vita.*

*Evitare di proclamare le proprie certezze non è coraggioso, ma tentare di imporle non è degno della vera solidarietà.”*

**Silo. Il senso della vita. Scambio di opinioni con i membri di un gruppo di studio,  
Città del Messico, 10 ottobre 1980<sup>29</sup>**

---

<sup>29</sup> *Silo. Discorsi*, in *Opere Complete*, Vol.I, Ed Multimage, Firenze 2001.  
[[http://www.silo.net/es/collected\\_works/index](http://www.silo.net/es/collected_works/index)]

## SINTESI

Non potrei immaginare una sintesi migliore che i temi di meditazione –ma anche veri e propri suggerimenti d'azione– che il Maestro stesso propone alla fine del suo Messaggio. Li ha chiamati *Il Cammino* e ora hanno assunto un profondo significato.

### **Il Cammino**

Se credi che la tua vita termini con la morte, ciò che pensi, che senti e che fai non ha senso. Tutto finisce nell'incoerenza, nella disintegrazione.

Se credi che la tua vita non termini con la morte, ciò che pensi deve coincidere con ciò che senti e con ciò che fai. Tutto deve dirigersi verso la coerenza, verso l'unità.

Se sei indifferente al dolore e alla sofferenza degli altri, ogni aiuto che tu chieda non troverà giustificazione.

Se non sei indifferente al dolore e alla sofferenza degli altri, devi fare in modo che ciò che senti coincida con ciò che pensi e con ciò che fai per aiutare gli altri.

Impara a trattare gli altri nello stesso modo in cui vorresti essere trattato.

Impara a superare il dolore e la sofferenza in te, nel tuo prossimo e nella società umana.

Impara ad opporsi alla violenza che c'è in te e fuori di te.

Impara a riconoscere i segni del sacro in te e fuori di te.

Non lasciar passare la tua vita senza chiederti: "Chi sono?"

Non lasciar passare la tua vita senza chiederti: "Dove vado?"

Non lasciar passare un solo giorno senza darti una risposta su chi sei.

Non lasciar passare un solo giorno senza darti una risposta su dove vai.

Non lasciar passare una grande allegria senza ringraziare dentro di te.

Non lasciar passare una grande tristezza senza reclamare dentro di te quell'allegria che vi è rimasta custodita.

Non immaginare di essere solo nel tuo villaggio, nella tua città, sulla Terra e negli infiniti mondi.

Non immaginare di essere incatenato a questo tempo e a questo spazio.

Non immaginare che con la tua morte si perpetui in eterno la solitudine.

....

## CONCLUSIONI

Attraverso ognuno di noi fluisce il processo delle specie umana. Porto con me l'esperienza di tutti coloro che mi hanno preceduto e nelle mie più alte aspirazioni vivono già coloro che verranno.

Costruiamo la nostra vita e il mondo ad ogni istante. Silo ci suggerisce come farlo al meglio. L'avventura continua. E ci saranno sicuramente degli errori, ma **i cammini sono aperti. Non ci sono limiti.**

**La chiave è la direzione.**

*Grazie, grazie, grazie, Maestro, per aver dedicato il tuo tempo su questa terra  
a indicarci, con infinita pazienza, il cammino  
che porta dall'illusione di essere un piccolo io isolato  
fino a sfiorare l'immensità del divino  
nel profondo di noi stessi.*