

Esperienze di

**RICONOSCIMENTO**

Victor Piccininni

[vpiccininni@gmail.com](mailto:vpiccininni@gmail.com)

Centro di Studio

Parchi di Studio e Riflessione La Reja

Gennaio 2015

# INDICE

RIASSUNTO E SINTESI .....	3
I. A PROPOSITO DEL LAVORO .....	5
II. INTRODUZIONE .....	6
III. ESPERIENZE DI RICONOSCIMENTO: traduzioni, descrizione dei vissuti e differenze con altri tipi di comprensioni .....	9
IV. RACCONTI DI ESPERIENZE DI RICONOSCIMENTO	
a. Racconti relazionati con l'attenzione .....	11
b. Racconti relazionati con l'incatenamento .....	13
c. Racconti relazionati con l'intersoggettività e la comunicazione tra tempi e spazi .....	14
d. Racconti relazionati con il Tempo e l'Energia .....	16
e. Racconti relazionati con il sonno profondo senza immagini .....	17
f. Altri racconti .....	18
V. CONCLUSIONI .....	21
VI. ALLEGATI	
Allegato 1: Appoggio sulla respirazione per l'entrata dell'Ascesi .....	22
Allegato 2: Brevi commenti riguardo alla “attenzione” .....	24
BIBLIOGRAFIA .....	30

## RIASSUNTO E SINTESI

### Riassunto

#### I. A proposito di questo lavoro

Si tratta di un “racconto di esperienze”. Il suo interesse è quello di raccogliere, riassumere e sintetizzare una serie di esperienze personali che inquadrano tra quelle definite come esperienze di “riconoscimento”.

#### II. Introduzione

I lavori di Scuola sono una porta di entrata per la scoperta di altre realtà. Queste ultime irrompono durante o subito dopo una profonda meditazione, possono sorgere al momento di entrare o uscire dal sonno, si possono sovrapporre all'osservazione attenta di un determinato fenomeno o si possono costruire passo dopo passo nella misura in cui si avanza nell'approfondimento di una determinata esperienza o studio.

Per definire le esperienze di “riconoscimento” ci basiamo sulle spiegazioni sviluppate da Silo nel libro “Appunti di Psicologia”:

*Quelli di riconoscimento* possono essere caratterizzati come fenomeni intellettuali, nel senso che il soggetto crede, per un istante, di “capire tutto”, per un istante crede che non esistano differenze tra se stesso ed il mondo, come se l'io fosse scomparso. A chi non è successo, almeno una volta, di provare di colpo e senza alcuna ragione un'allegria incontenibile, un'allegria improvvisa, crescente ed inspiegabile? A chi non è successo, senza cause evidenti, di rendersi conto all'improvviso del senso profondo, facendosi evidente che “così stanno le cose”?

III. Esperienze di Riconoscimento: traduzioni, descrizioni di vissuti e differenze con altri tipi di comprensioni.

Ci sono delle differenze importanti tra le esperienze di “capire o comprendere” qualcosa, e quelle che chiamiamo di “riconoscimento”.

Quando “capisco” qualcosa, sento che internamente ho trovato una risposta che cercavo. È la soluzione a un problema. È l'atto di ricerca che trova un oggetto che lo completa.

Nelle esperienze di ri-conoscimento le sensazioni sono differenti.

L'impatto della sensazione coinvolge con la stessa intensità il corpo, l'emozione e l'intelletto. Tutto si altera con un impatto globale che produce una distensione totale e profonda. Si sente il corpo come “unità” in uno spazio i cui limiti (quelli del corpo e quelli dello spazio che lo include) si espandono. L'emozione accompagna con una soave gioia. L'intelletto si meraviglia di fronte alla comprensione totale della realtà. La forma abituale di articolare le idee non basta a spiegare i fenomeni e i significati che si scatenano. Una nuova realtà si “mostra” di fronte allo sguardo interno.

In parole semplici: “comprendo come funziona tutto”. Si evidenzia il paradosso di una comprensione profonda che è impossibile spiegare fedelmente.

#### IV. Racconti di esperienze di riconoscimento

- a. Racconti relazionati con l'attenzione
- b. Racconti relazionati con l'incatenamento, il caso e la libertà
- c. Racconti relazionati con l'intersoggettività e la comunicazione tra tempi e spazi
- d. Racconti relazionati con il Tempo e l'Energia
- e. Racconti relazionati con il sonno profondo senza immagini
- f. Altri racconti

## V. Conclusioni

Si riscattano conclusioni importanti, alcune sorte mentre si avanzava col lavoro e altre nella raccolta finale della produzione. Quelle principali si riferiscono a:

1. La certezza dell'esistenza di un fenomeno che non si può cogliere in se stesso e che si traduce poi con diverse forme.
2. Il perfezionamento dell'attenzione costituisce di per sé una via di lavoro che permette il silenzio o lo spostamento dell' "io".
3. Esistono differenze importanti tra la comprensione intellettuale, la credenza o la fede, e le comprensioni profonde date dalle esperienze di riconoscimento.
4. L'accumulazione di esperienze di riconoscimento ha permesso di configurare un nuovo paesaggio che opera come "atmosfera" mentale in compresenza.
5. Il tentativo di tradurre le esperienze aiuta a rafforzarle e a relazionarle con altre simili.
6. È importante differenziare ciò che è opinione, credenza o fede, da quelle altre comprensioni sorte come traduzioni di esperienze di riconoscimento.
7. È importante non confondere le esperienze di riconoscimento con altre esperienze come quelle di estasi e di rapimento, e differenziarle attraverso gli indicatori propri.
8. Le esperienze di riconoscimento hanno aiutato ad approfondire l'ubicazione dello sguardo.
9. Nelle esperienze di riconoscimento distinguo chiaramente tre momenti:
  - a. L'esperienza in se stessa
  - b. Le traduzioni
  - c. Le interpretazioni.

### Sintesi

Dal punto di vista del processo del mio lavoro interno, le esperienze di riconoscimento stanno segnando in me un cammino in cui si "svelano" le risposte riguardo a come realmente sono le cose. Queste realtà, che si sperimentano come certezze e non come opinioni o credenze, aiutano a costruire nuovi paesaggi e nuove atmosfere interne.

## I. A proposito del lavoro

Questo scritto è una produzione che si inquadra come “racconto di esperienze”<sup>1</sup> e fa parte del processo personale durante i lavori di Disciplina e di Ascesi<sup>2</sup>.

Il lavoro nasce dalla necessità di raccogliere, riassumere e sintetizzare una serie di esperienze personali che inquadriamo tra quelle definite come esperienze di “riconoscimento”.

In quanto al contenuto, è una ridotta raccolta di esperienze che per le loro caratteristiche si inseriscono tra quelle che chiamiamo esperienze di coscienza ispirata ed esperienze del sacro<sup>3</sup> e, in particolare, tra quelle definite come esperienze di riconoscimento<sup>4</sup>.

Ho diviso questo scritto in sei Capitoli e due Allegati

Nel Capitolo I descrivo l'interesse del lavoro ed il suo contenuto.

Il Capitolo II è un'introduzione al tema delle esperienze di riconoscimento.

Nel Capitolo III cerco di fare una descrizione delle traduzioni e delle sensazioni che hanno accompagnato le esperienze di questo tipo differenziandole dalle comprensioni abituali.

Nel Capitolo IV sono inclusi 18 racconti di esperienze di riconoscimento con le loro traduzioni e, in alcuni casi, con interpretazioni personali senza fondamento. Queste interpretazioni sono sorte contemporaneamente alle esperienze o come un correlato immediato o differito. Fra le esperienze simili (sia come traduzioni che per i loro significati) ne ho scelta solo una. Ho cercato di raggrupparle seguendo un certo ordine tematico, non cronologico.

Il Capitolo V contiene le conclusioni che sono sorte, alcune mentre avanzavo nel lavoro, ed altre dopo aver riassunto le esperienze in un unico scritto.

Gli allegati sono due testi con differenti caratteristiche. Il primo è una descrizione del lavoro con la respirazione come appoggio nella pratica di Ascesi. Il secondo è uno scritto sull'attenzione. Li ho inclusi poiché penso che possano aiutare a comprendere meglio i vari racconti del Capitolo IV e a dare loro un contesto maggiore.

Rispetto al modo in cui le esperienze sono state trascritte non ci sono criteri uniformi nei racconti. Alcuni sono in prima persona, altri in terza. Alcuni sembrano descrizioni, altri riflessioni ed altri sono come dei dialoghi con la Guida Interna o con un osservatore interno profondo.

Ciò è dovuto al fatto che in tutti i casi ho deciso di mantenere la massima fedeltà possibile ai testi e alle “atmosfera” delle annotazioni originali del diario usato durante la Disciplina o nelle pratiche di Ascesi.

---

1 Racconto di esperienze: è un lavoro descrittivo di esperienze personali riguardo alle tematiche riferite ai lavori di Scuola (Discipline, Ascesi, ecc.)

2 Discipline e Ascesi: fanno parte dei lavori di Scuola inclusi nell'insegnamento di Silo. Materiali di riferimento: “Le Quattro Discipline”. [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

3 Per il tema della “coscienza ispirata” e delle “esperienze del sacro” si fa riferimento alle spiegazioni date nel libro “Appunti di Psicologia” di Silo. Pag.323. Ed.Ulrica. 2006.

4 “*Quelli di riconoscimento* possono essere caratterizzati come fenomeni intellettuali, nel senso che il soggetto crede, per un istante, di “capire tutto”, per un istante crede che non esistano differenze tra sé stesso ed il mondo, come se l'io fosse scomparso.” Appunti di Psicologia. Silo. Pag.304. Ed.Ulrica. 2006.

## II. INTRODUZIONE

I lavori di Scuola sono una porta di entrata per la scoperta di altre realtà generalmente nascoste allo sguardo abituale.

Queste altre realtà irrompono durante o subito dopo una profonda meditazione. Possono sorgere poco prima di addormentarsi o poco dopo essere usciti dal sonno, possono sovrapporsi all'osservazione attenta di un determinato fenomeno o si possono costruire gradualmente nella misura in cui aumenta l'approfondimento di una determinata esperienza o di uno studio.

A volte appaiono come sensazioni inspiegabili e irraggiungibili che rimangono come segnali o semplici sospetti e dopo un certo tempo decantano in comprensioni più ampie. In un primo momento lasciano il significativo sapore del fatto che lì "c'è qualcos'altro", che qualcosa non si è potuto captare nella sua totalità.

Altre volte la riflessione e l'esperienza raggiungono una chiarezza ed una certezza indiscutibile che supera tutti gli stati conosciuti precedentemente. Non è più un sospetto, né una semplice intuizione o comprensione intellettuale...

Irrompe la comprensione profonda e totale della realtà che si osserva.

Irrompe il riconoscimento...

Per definire le esperienze di riconoscimento ci appoggiamo alle spiegazioni esposte da Silo nel libro "Appunti di Psicologia", più specificamente in Psicologia III, quando fa una descrizione degli "stati superiori di coscienza".

*Quelli di riconoscimento* possono essere caratterizzati come fenomeni intellettuali, nel senso che il soggetto crede, per un istante, di "capire tutto", per un istante crede che non esistano differenze tra se stesso ed il mondo, come se l'io fosse scomparso. A chi non è successo, almeno una volta, di provare di colpo e senza alcuna ragione un'allegria incontenibile, un'allegria improvvisa, crescente ed inspiegabile? A chi non è successo, senza cause evidenti, di rendersi conto all'improvviso del senso profondo, facendosi evidente che "così stanno le cose"?

5

6

Il riconoscimento è accompagnato dalla sensazione di verità assoluta, ma il suo reale significato risulta impossibile da tradurre con idee o parole.

In tutti questi casi, quando parliamo di significati, non stiamo menzionando il vocabolo nel suo senso abituale, ma nella sua accezione come "traduzione di segnali che provengono dagli spazi profondi" dell'interiorità.

I significati trascendono il tempo e lo spazio. Negli spazi profondi si trova un "mondo di significati" dove non ci sono parole, non ci sono immagini, non è uno spazio epocale in cui si muove l'io". Negli spazi profondi, sacri, si trovano i significati obiettivi, immutabili, non epocali e che non dipendono dai requisiti di ciascun "io". Nella "Profondità" della coscienza si prende contatto con i significati che hanno spinto lentamente l'evoluzione dell'essere umano.

7

Solo il silenzio, la metafora o la poesia ispirata possono aiutare a tradurre le esperienze di

5 Appunti di Psicologia. Silo. Pag.304. Ed.Ulrica. 2006.

6 Significati. La ricerca di s. è caratteristica dell'Ascesi. I s. sono sensazioni cenestesiche (senso interno), altrimenti non si potrebbe parlare di essi. Non sono visivi, auditivi, olfattivi ecc. Non si collegano con alcun senso esterno e si riscattano dalla memoria. Le interpretazioni (vedere) sono successive. È diverso dalla concettualizzazione di quei vissuti che si configurano come Mito. (Estratto da Terminologia di Scuola. Inquadramento e Vocabolario. Fernando E. García. Centro di Studi. Parchi di Studio e di Riflessione Punta de Vacas. Ed. 2013 [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org)).

7 "Terminologia di Scuola. Inquadramento e Vocabolario." Fernando E. García. Centro di Studi. Parchi di Studio e di Riflessione Punta de Vacas. Ed. 2013 [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org)

riconoscimento.

E a volte, come in questo caso, si può anche fare il tentativo di far tradurre in parole all'intelletto e all'emozione alcune di queste verità, sapendo in anticipo che il risultato finale sarà un riflesso più o meno grossolano di ciò che si cerca di tradurre.

Riconosco che in queste interpretazioni si mescolano le traduzioni di esperienze profonde con le immagini proprie dei miei paesaggi. Ma in quale altro modo è possibile interpretare queste traduzioni profonde se non con il setaccio delle proprie immagini e dei propri paesaggi? I messaggi del profondo si traducono, prendono forma e si interpretano in base al particolare sguardo di chi<sup>8</sup>

osserva, secondo il contesto delle sue credenze e compresenze. Allo stesso tempo solo quello stesso osservatore è colui che può affermare: "questa è una semplice opinione", "questa è una semplice credenza"...o, come in questo caso: "questo è così" e si registra come una nuova realtà che si capta con la totalità dell'essere e che poi ha un forte impatto nella vita, modificando o riaffermando antiche credenze e paesaggi.

Anche se si cerca di descrivere e di spiegare nel modo più accurato solo le traduzioni delle esperienze profonde, esiste un'interpretazione dell'accaduto che si fa da un punto di vista dato dal luogo in cui si ubica chi scrive, dato dalle sue credenze e dalla sua formazione. Le interpretazioni personali sorgono dunque come strutturazioni e sintesi delle esperienze e delle loro traduzioni.

Fortunatamente in tutte queste esperienze descritte, la mia coscienza si è mantenuta chiara ed è riuscita a riconoscere e differenziare ciò che è esperienza profonda e ciò che è interpretazione personale.

Riconosco la possibilità di molteplici altre interpretazioni che possono spiegare gli stessi fenomeni con immagini differenti. Da questo punto di vista la comunicazione aperta, senza pregiudizi, senza censura né autocensura, sulle esperienze profonde ma con interpretazioni simili o differenti, può aprire la porta ad un ricco interscambio.

---

8 Compresenza: "Quando l'attenzione lavora accade che alcuni oggetti appaiano centrali e altri periferici, in modo compresente. Nel momento in cui la propria attenzione è rivolta a un oggetto si fa presente un aspetto evidente e ciò che non è evidente opera in modo compresente. "Si dispone di" quella parte, anche se non vi si presta attenzione." (Appunti di Psicologia. Silo. Psicologia I. Pag.30. Ed.Ulrica. 2006). In tal senso e più specificamente chiamiamo "compresenze" tutti gli impulsi come atti, rappresentazioni o sensazioni, che si ubicano ed agiscono dal campo contiguo a quello che per l'attenzione è in presenza. (Estratto dalla produzione: "Il campo di compresenza nelle strutture coscienza-mondo. Studio introduttivo." Jano Arrechea. Parchi di Studio e Riflessione La Reja. 2010. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org)).

“A volte ho infranto i miei sogni e  
ho visto la realtà in modo nuovo”

<sup>9</sup>  
(Silo)

---

<sup>9</sup> Silo. Dal libro “Lo Sguardo Interno”. Cap.V. “Sospetto del Senso”.



### III. ESPERIENZE DI RICONOSCIMENTO

Traduzioni, descrizione di vissuti e differenze con altri tipi di comprensioni

Sperimento delle differenze importanti tra le esperienze del capire o comprendere qualcosa e quelle che chiamiamo di riconoscimento.

Quando “capisco” qualcosa, sento che internamente trovo qualcosa che stavo cercando. È la soluzione ad un problema. È l'atto di ricerca che trova un oggetto che lo completa.

Sento distensione poiché qualcosa si è completato. Riflette la struttura di base del funzionamento interno della mia coscienza che raggiunge ciò che voleva, la sua intenzione. L' “atto”... ha trovato il suo “oggetto”.

Nelle esperienze di riconoscimento i vissuti sono differenti.

L'impatto della sensazione coinvolge il corpo, l'emozione e l'intelletto con la stessa intensità. Tutto trema con un impatto globale che produce una distensione totale e profonda. Si sente il corpo come “unità” in uno spazio i cui limiti (quelli del corpo e quelli dello spazio che lo include) si espandono.

L'emozione mi accompagna con una soave gioia.

L'intelletto si meraviglia dinanzi alla comprensione totale della realtà che mi inonda. Il modo abituale per articolare le idee non è sufficiente a spiegare i fenomeni e i significati che si scatenano e come in un magico puzzle i pezzi si uniscono e una nuova realtà si mostra davanti al mio sguardo interno.

Posso orientare lo sguardo ed i pensieri verso l'Universo, o verso un fenomeno particolare o una situazione della vita (la nascita, la morte, la natura, l'essere umano, l'umanità...), e tutto ciò che si osserva o su cui si riflette viene compreso in profondità. In parole semplici: “comprendo come funziona tutto”.

Qui non sento l' “atto-oggetto” differenziati nel modo abituale. La coscienza e il mondo si uniscono in una-sola-struttura-non-differenziata, come se fossero la stessa cosa.

C'è una sensazione di unità interna e di “va tutto bene”... Tutto l'esistente si comprende in una stessa osservazione.

Diviene per me evidente il paradosso di una comprensione profonda con l'impossibilità di una fedele spiegazione.

Quando le sensazioni del *riconoscimento* cominciano a diluirsi, le comprensioni cominciano ad essere tradotte nelle forme abituali del pensare e del sentire. Resta una speciale, strana e gradevole sensazione di vuoto, la sensazione che sia accaduto qualcosa di straordinario. Mi sono sforzato per recuperare l'esperienza, ma non è stato possibile in modo completo, restano solo delle “tracce” che poi si mescolano con le sensazioni abituali. Comunque numerose idee, sensazioni ed emozioni si articolano in nuove strutture (interpretazioni) che modificano significativamente le mie credenze, i miei stati e le mie idee precedenti.

In alcuni casi mi è sorta la necessità di restare in silenzio per un lungo tempo, estasiato di fronte alla realtà di un'atmosfera differente. In altre occasioni mi sono messo a scrivere le annotazioni che sono servite come base per la realizzazione di questo materiale.

Dal punto di vista dell'esperienza e di ciò che se ne può riscattare successivamente, sottolineo l'importanza di differenziare la sua traduzione dall'altra cosa che è l'interpretazione. Nella traduzione descrivo il vissuto e i fenomeni che si osservano (sensazioni di distensione, silenzio profondo, ampliamento dello spazio, luminosità, punto di luce, soave gioia, libertà, ecc.).

Nell'interpretazione c'è una strutturazione e una specie di racconto che tende a spiegare quello che si osserva (“lì dove l'Universo fa profondo silenzio, è anche comunicazione con la profonda interiorità”, “Questo è il Piano: Tutti andiamo verso l'Unità”, ecc.). Come è stato commentato in paragrafi precedenti, in questo scritto le traduzioni e le interpretazioni appaiono mescolate in ciascuno dei racconti di esperienza.

## IV. RACCONTI DI ESPERIENZE DI RICONOSCIMENTO

### a) Racconti relazionati con l'attenzione

10

Coscienza di sé

Da dove io guardo? Da dove faccio attenzione?

Nel guardare quotidiano guardo e pongo attenzione a partire dai miei occhi. La perturbazione, l'allegria, la rabbia, la velocità o il passare lento, tutto ciò domina il mio sguardo meccanico... e così, meccanicamente, si orienta la mia vita.

Però a volte approfondisco e riesco a svegliare un "terzo occhio" che guarda quello che guarda, che guarda quello che sento, che guarda quello che faccio, che guarda quello che penso.

Sono lì all'interno di me stesso, guardo con calma, con una soave e strana gioia.

Il tempo si espande, lo spazio si amplia, i movimenti si fanno lenti e armoniosi.

Anche nelle situazioni che potrebbero turbarmi, una certa calma e pace accompagnano i miei pensieri e le mie azioni.

Sono cosciente di me e del mondo. Posso scegliere con maggiore libertà il cammino da seguire.

Quando sono cosciente di me posso scegliere la direzione del mio guardare e andare verso il mondo... verso l'Universo. Posso anche chiudere i miei occhi e scegliere di andare verso la profondità del mio mondo interno.

Osservo l'"io" e comprendo l'illusione della sua permanenza. Osservo come funziona la mia coscienza fino nei suoi più infimi dettagli.

Osservo gli altri e il mondo e li comprendo in profondità.

In tutti i casi osservo, comprendo e mi sento libero.

La coscienza di sé è un modo di osservazione attenta da un luogo più profondo della mia interiorità. L'osservazione è calma. Il perfezionamento della sua pratica permette di osservare i fenomeni e il movimento dell'"io", il funzionamento dei meccanismi della propria coscienza e i fenomeni del mondo da una prospettiva ampia e neutra.

11

Attenzione pura

Faccio silenzio nel corpo, nei pensieri e calmo le mie emozioni.

Osservo un oggetto qualsiasi senza perturbazioni.

Posso concentrare quell'attenzione su un solo oggetto... come un "fascio di luce" che concentra la sua energia.

Posso penetrare gli oggetti e scopro i loro più piccoli dettagli... e posso anche ampliare il fuoco di

---

10 Nell'Allegato 2 si trova uno sviluppo del tema della coscienza di sé.

11 Attenzione pura: nell'attenzione chiamo "purezza" la concentrazione acuta della coscienza su un fenomeno o un oggetto dato e l'assenza di altri fenomeni che siano come una perturbazione o un rumore che distrae quella concentrazione. Maggiori spiegazioni sui differenti tipi di attenzione si trovano nell'Allegato 2.

quell'energia e volare disperso tra le nubi...

Concentrazione e fusione con l'oggetto... o semplice volo di contemplazione, dipende tutto dal tipo di attenzione.

Attenzione semplice e pura.

Comprendo che posso regolare quell'attenzione che non è altro che una parte della mia energia.

Mi meraviglio di fronte alla scoperta. Mi sento come se galleggiassi... in una soave gioia.

Sono essenzialmente energia-cosciente.

Attenzione pura sul fiore – fermare il tempo

Nel trascorrere quotidiano del tempo posso andare verso il passato, immaginare un possibile futuro o con-vivere nei presenti permanenti e cambianti.

Tutto è movimento in una direzione o un'altra, o in molteplici direzioni allo stesso tempo.

In occasioni speciali questa meccanica del movimento permanente del tempo si modifica ed appare l'istante che si fa eterno, e il punto si con-fonde con l'infinito.

Un esempio: L'attenzione pura sul punto, il fiore o l'Universo.

Perfeziono gradualmente l'attenzione sul fiore. Passo dopo passo si sperimenta come cresce l'attenzione e la fusione col fiore. Le separazioni nello spazio scompaiono, i corpi (dell'io e del fiore) si uniscono e il tempo si espande. Strane sensazioni di un "io" che si dissolve e si aprono le porte di una soave e silenziosa gioia. Quell'istante è eterno e pieno di significato e di ispirazione.

Attenzione pura sulla respirazione – la gioia che si espande

Questa volta l'"oggetto" dell'attenzione è la mia respirazione.

Profonda distensione e attenzione pura alla respirazione. Mi allontano dalle distrazioni del corpo e faccio attenzione solo alla respirazione.

Trovo ritmo e armonia. Sono soltanto un dolce movimento che espande soavemente le sue onde di energia. Esperienza di Forza.

La semplice e pura attenzione sul fiore o sulla mia respirazione tende a zittire l'"io" e mi connette con un'energia e una profonda gioia che si espande dolcemente.

Attenzione pura al ringraziamento – pienezza

Questa volta l'"oggetto" dell'attenzione è la sensazione di gratitudine.

Concentro la mia attenzione sulla sensazione di gratitudine a una persona molto cara. Mi sforzo per evitare ogni tipo di distrazione.

La sensazione è di pace e di allegria. Quella persona sta in me... e la sua immagine si fonde con la mia nello spazio interno.

Concentro ancora di più l'attenzione, ma ora solamente nella sensazione di gratitudine senza nessuna rappresentazione visiva, non ci sono più immagini di persone... c'è solo l'attenzione e la

sensazione immateriale di gratitudine...

Pienezza che si espande. Pienezza che si connette e vede il mondo in un modo nuovo.

La gratitudine è uno stato interno in se-stesso che può concentrarsi, permanere ed espandersi indipendentemente dall'immagine che l'ha scatenato.

“Vivere nella gratitudine” o “vivere ringraziando” può essere il fondamento di un nuovo modo di relazione con se stessi, con gli altri e con il mondo in generale.

b) Racconti relazionati con l'incatenamento, il caso e la libertà

Incatenamento – tutto è casuale

Cammino per la città o in campagna. Sto scegliendo il mio cammino.

In realtà non scelgo, credo di scegliere... mi illudo. Tutto è incatenamento e il caso sceglie per me.

Tutto nella vita è irrimediabilmente incatenato.

Credi di scegliere il tuo destino ma comunque sua maestà il Caso sceglie per te.

Andiamo avanti addormentati e non lo possiamo vedere. Intenzione e Destino, Incidente e Caso, tutti uniti e connessi danno impulso al nostro cammino.

Il caso con milioni di sentieri. È Direzione in spirale che avanza irrimediabilmente al suo Destino sublime.

E dov'è la Libertà?

12

Solo accenni di libertà<sup>12</sup> nella profondità della mia coscienza... e in qualche angolo in cui il Caso si appoggia.

13

Tentativo di contatto – istante di “rottura e libertà”... o scatenando la “forma mentale”<sup>13</sup>

l'abbiamo già detto, tutto è semplice incatenamento: “atto-oggetto che diventa oggetto-io”...

Se l'“io” si zittisce il soggetto si perde in un mare di dolci sensazioni...

Resta la “forma”, sempre attiva mentre tesse sottili unioni tra oggetti ed atti che si sfumano e che si convertono in oggetti di un nuovo atto...

Sono gli anelli di una grande catena che la coscienza tesse in modo permanente.

Se alla fine il Silenzio resta e permane, sopraggiunge la calma infinita che precede la rottura.

È calma infinita nella contemplazione della forma che tras-forma, ma è sempre forma.

---

12 L'espressione: “Accenni di libertà” fa riferimento a una sensazione interna. Possiamo trovare uno sviluppo di questo concetto come “istante di libertà” nella profondità della coscienza, nella Monografia di Dario Ergas B. dal titolo “Ricerca sulla Coscienza Morale”. C. di S. Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

13 “Forma mentale”: struttura e atomo fondamentale nel funzionamento della coscienza. È una “tendenza” intenzionale e indissolubile che lega gli atti con gli oggetti.

A volte sopravviene la rottura soave della forma... è la soglia.

Istante sublime di rottura e libertà!

Più che rottura, tenue dissolvimento...

Niente più mente incatenata. Niente più atto-oggetto.

Tutti si uniscono in uno stesso movimento permanente e creativo.

C'è una luce forte, c'è libertà e saggezza.

Nel lavoro interno profondo esistono dei momenti in cui, permanendo con pazienza nella contemplazione del "Silenzio", riconosco l'esistenza di una "soglia". Se riesco a rimanere lì, calmo e senza aspettative, giunge il passaggio ad uno stato pieno di Significati.

c) Racconti relazionati con l'intersoggettività e la comunicazione fra tempi e spazi

Intersoggettività vitale - "comunicazione tra spazi"

Il "doppio" esiste e circonda ciascun corpo animato: minerale (?), cellula, pesce, vegetale, animale... umano.

Corpo e doppio sono spazi energetici di differente densità. Non crediamo all'illusione imposta dai sensi della materialità del corpo...

Non riconosco come miei simili solo gli altri esseri umani, nei quali riconosco un'intenzionalità che mi-ci proietta, ma anche tutti gli esseri animati che per propria natura contengono quell'anima che li anima.

La comunicazione profonda ed essenziale è tra anime o doppi energetici e non dipende dal corpo o dall'"io".

Lo sguardo attivo e profondo riesce a penetrare e trapassare le barriere dell'organo visivo.

L' "abbraccio fraterno" supera i limiti dei corpi e c'è qualcos'altro che abbraccia quegli esseri che si uniscono.

La profonda intersoggettività si dà quando riesco a "connettermi" con gli altri superando la barriera superficiale del corpo e dell'"io".

14

NGC3621 – comunicazione tra spazi

(entrando e uscendo dal sonno)

L'esterno e l'interno, l'alto il basso, sono solo riferimenti che mi aiutano a muovermi in "questo" tempo e spazio.

Zittisco i sensi. Silenzio profondo e attenzione pura su quel silenzio.

---

14 NGC3621 allude ad una citazione nell'esperienza guidata "Il Viaggio", dal libro "Esperienze Guidate" di Silo. Opere Complete Vol.I e II. Messico D.F. Plaza y Valdes. 2002.

Approfondisco lo sguardo e cado lentamente verso la mia interiorità... ogni volta di più verso il profondo... e arrivo lì dove gli spazi si dissolvono. In quel luogo non ci sono riferimenti spaziali.

Altre volte zittisco i sensi e scelgo di “andare” verso il “fuori” attraversando gli spazi immaginati dell'Universo. Arrivo allo stesso luogo.

Da due direzioni apparentemente (?) opposte si può avanzare ed arrivare ad uno stesso luogo.

Quale strana magia accade? Se nel silenzio vado verso “fuori”, avanzando e viaggiando verso il con-fine dell'Universo, arrivo ancora lì, e sto nello stesso luogo della profondità della mia interiorità.

Gli spazi si comunicano lì dove regna il silenzio. È lì dove dimorano gli spiriti e le anime nobili.

NGC3621, è lì dove vado quando muoio, se non muoio.

Esiste un “luogo” al quale posso giungere da due direzioni apparentemente opposte.

Arrivo a questo spazio mentale con calma, con una decisa intenzione-direzione e molto silenzio... ed è lì dove l'interno e l'esterno si comunicano.

15

Sperimento questo solo quando avanzo con decisione per ottenere il silenzio profondo<sup>16</sup>, nell'una o nell'altra direzione

NGC3621, lì dove l'Universo fa silenzio profondo, è anche comunicazione con la profondità dell'interiorità.

---

15 “Silenzio e silenzio profondo”, si riferisce, in questo e in altri racconti di esperienza, al “silenzio” come stato e come “atmosfera mentale piena di significati”. Non è il silenzio della situazione psicologica che si ottiene svuotando da tensioni, rumori e perturbazioni della coscienza. È il “silenzio” che è traduzione di un nuovo spazio mentale al quale giungo in alcune occasioni, dopo un processo di approfondimento con l'ascesi. È il Silenzio che è l'esperienza di uno spazio infinito, vuoto di forme, ma pieno di significati. Questa esperienza si trova sviluppata ampiamente nel lavoro dal titolo “La delizia nell'esperienza del Silenzio” (Jano Arrechea, C.di E. Parchi di Studio e Riflessione La Reja, 2011. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org))

16 Lo studio dettagliato di questo tipo di esperienza è ampiamente sviluppato nella produzione di Gustavo Hoerth: “Enigmi, Forme, spazialità e Senso”. Alla pag.3 ci dice: “Ma dietro all'illusorietà della coscienza c'è l'essere' come realtà interna ultima, e dietro all'illusorietà del mondo sembra esserci 'ciò che è fuori dall'essere' come realtà obiettiva ultima”.. E più avanti:.. 'l'essere' e 'ciò che sta fuori dall'essere' si integrano come unità nell'esperienza del Senso”. Gustavo Hoerth: “Enigmi, Forme, spazialità e Senso”. Parchi di Studio e Riflessione La Reja. 2013. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org).

#### d) Racconti relazionati con il Tempo e l'Energia

17

Tutto è mentale (1) - esercizi con l'attenzione

Sento il velluto... Osservo attentamente la stella... o esploro quel ricordo... o ascolto con attenzione quella musica che mi commuove.

Velluto, stella, ricordi, musica. Riconosco che "tutto è mentale".

Se non esistesse la mia mente, niente di ciò esisterebbe per me. Forse per altri si, ma non lo posso assicurare.

Sembra un'ovvietà, ma ri-conosco che oggi questa verità ha un significato totalmente diverso per me.

Rimango estasiato... Scoperta e stupore. Una gioia soave e immensa mi invade.

Tutto è mentale (2) – o energia vitale

Abitualmente vedo i corpi, percepisco e credo che "esiste" ciò che è materiale. Osservo lo spazio vuoto e immagino meccanicamente la sua immaterialità. Allo stesso tempo sembra che le idee e le emozioni abbiano una esistenza minore o più variabile. Vivo in quell'illusione.

Senza dirmelo, come se fosse qualcosa che è già incorporato nel mio paesaggio, abitualmente "credo" che la materia e il vuoto, i corpi e le emozioni o le idee, si oppongano, come se avessero una "natura" diversa.

Altre volte mi sveglio e ri-conosco che tutto è mentale. Tutto è energia vitale in movimento che si interconnette e interagisce secondo le Leggi e i Principi<sup>18</sup>. Questa è la grande verità. Questo è il momento in cui la mia mente è lucida e riesco a percepire un'altra realtà che mi conferma "l'illusione della materialità".

Pensieri e sentimenti hanno la stessa verità e potenza esistenziale dei corpi materiali.

L'"io" si ri-ubica di fronte a questa realtà che come comprensione profonda mi impressiona internamente.

Da questa forma di "osservar-mi" posso orientare l'io e il mio corpo in un modo differente.

Le relazioni personali e con il mondo acquistano una diversa dimensione e profondità.

Siamo energia cosciente (o no) in movimento, in processo, e in costante relazione con altri-altre energie.

Così come quando mi giro e schivo la pietra che si avvicina e minaccia il mio corpo, devo anche riconoscere e schivare le idee e le emozioni negative che minacciano di perturbare l'esistenza.

Altri tempi – altri spazi – altri mondi

---

17 "Tutto è mentale (1) e (2)": in questi due casi la frase fa riferimento ad una serie di comprensioni sorte con la pratica del Passo 2 della Disciplina Mentale. Queste esperienze hanno avuto un forte impatto nell'ubicazione di fronte al mondo per aver sperimentato la natura mentale di ogni percezione che si ha del mondo e per aver compreso l'ingenuità che si ha nella percezione abituale di ciò che generalmente denominiamo come "materialità".

18 "Leggi e Principi": si fa riferimento qui alle 4 Leggi Universali e ai 12 Principi di Azione Valida.



Il corpo è energia densa che si trasforma e torna al mondo della vita densa.

L'energia del doppio, più sottile di quella del corpo, può trascendere se otteniamo unità nello spirito, chiamato anche centro del centro. Dove va quell'energia?

Al mondo della Luce, al luogo che i Maestri hanno chiamato "la città nascosta" o "città della luce". Mondo delle Guide. Spazi e tempi che si comunicano tra di loro... e sono anche qui.

Tempi e spazi che non sono nell'"aldilà" come molti solitamente commentano... ma qui, dentro e fuori di me. Conviviamo con loro anche se abitualmente non possiamo connetterci con loro, così anche il Profondo è qui permanentemente, benché si percepiscano i suoi segnali solo in momenti fugaci.

Di fronte a questa grande verità, niente è più indifferente.

Come connettersi qui con quei tempi e spazi?

L'unità del doppio in questo "centro" che si registra come centro del centro è l'inizio...

Tempi – giocare e trasformare i tempi, o "il Tempo che gioca con i tempi"

Credi che lo ieri sia già passato? Credi che il futuro non sia arrivato? Ciononostante sono qui ed ora uniti al presente. Tutti loro, uniti, sono il "tuo tempo".

Se lo sguardo è esterno e superficiale credo ingenuamente che esista solo quello che percepisco con lo sguardo, il gusto... o l'udito.

Se approfondisco lo sguardo riesco a vedere che i tre tempi esistono simultaneamente e i "tre sono uno".

Se sveglio il mio sguardo e mi ubico nel "centro", vedo che la percezione, il ricordo e il futuro mi circondano, i tre si muovono intorno a me. Quando sono lì, osservo e gioco con i tempi e domino il paesaggio. Così "immagino il mio passato", o "ricordo un ricordo di un futuro che non è stato", o posso "modificare un passato che è presente". Posso giocare e trasformare i tempi poiché questo è ciò che io sono. Sono essenzialmente tempo che gioca con il tempo.. e in alcuni brevi momenti, sono libertà. Osservazione profonda. Momento di comprensione e... accenni di libertà!

e) Racconti relazionati col sonno profondo senza immagini

19

Sonno (1), morte e risveglio

Qual è il mistero di questo sonno profondo che mi invita a morire senza timore, per poi risvegliarmi senza chiedermi neppure dove sono stato?...cosa è successo?

E se non ritornassi da questo viaggio fugace? Se il sonno fosse una partenza senza ritorno?

.....

Ritorno ogni mattina da quel viaggio senza domandarmi quali cammini ho percorso.

---

19 Sonno (1) e (2): si riferiscono ad una serie di dialoghi e di riflessioni intorno a ciò che succede nei momenti di sonno profondo senza immagini. Lì si zittisce l'"io" in modo totale? È un inequivocabile momento di contatto con il Profondo di cui non restano vestigia o molto poche e generalmente passano inosservate al sonno con immagini o al dormiveglia?

.....

Allora, perché temere la morte, se muoio tutti i giorni?

Non ritorni forse riconfortato dal tuo viaggio e lo ripeti tutti i giorni senza avere dubbi né domandarti... né discutere il suo destino?

Ah! quello che ti avvilisce è non tornare "qui". È perdere la tua bisaccia quello che ti intristisce...

Ma guarda, gioisci... la bisaccia è già vuota!

Sonno (2)

Il corpo zittisce il suo pesante carico.

La memoria non vuole più discutere, né volare... né giocare.

Il sonno prende il volo... vado verso il Profondo.

Destino incerto... solo un tunnel oscuro e alla fine di esso una luce tenue... non ci sono dubbi, quello è il cammino. Vado in quella direzione...

Oh! chi mi aiuterà a ricordare?

f) Altri racconti

Intuizione del Piano – Tutto va verso l'Unità

Come l'acqua che cerca il suo cammino, la vita cerca inesorabilmente il suo destino.

Quale destino?

Una coppia, una famiglia, gli amici, il popolo nella rivoluzione, la solidarietà senza distinzioni... la coscienza e la nazione umana nel suo cammino, tutti tentano e senza saperlo seguono il Piano.

Tutti soffrono o si deliziano nell'Unità intuita e a volte sentita.

Ci potranno essere deviazioni e incidenti. Saranno uno, cento o milioni di anni... ma il Piano va in quella direzione. Tutti siamo parte dell'energia dispersa del Cosmo... che cerca l'Unità.

Questo è il Piano: "Tutto va e tutti andiamo verso l'Unità"

20

La spianata del Silenzio – la soglia

La spianata del Silenzio è un grande altopiano a cui arrivo in alcuni momenti nella mia ricerca interna.

Lì una gran Pace accompagna l'Essere.

---

20 Vedi nota n.15

Non è il silenzio abituale della distensione o del non-rumore. Questo silenzio dei sensi è il primo passo.

Avanzo poi con il mio sguardo verso il Profondo, lasciandomi cadere in un vuoto.

Quella caduta ha un limite. Comincio lì a contemplare un altopiano di niente che non è il niente, di vuoto che non è vuoto.

Molte volte l'inquietudine, le aspettative e il dolore del corpo mi distraggono e ritorno tranquillo alla mia stanza. Molte volte riesco a rimanere lì un tempo che non è possibile misurare... e la profonda contemplazione non si può spiegare... è Pace e gioia soave... molto soave.

È la spianata del silenzio profondo.

Alcune volte un sentiero, da solo, si apre e riesco ad ascendere oltre quel luogo... Ri-conosco che l'altopiano segna una "soglia" dove posso permanere, stare... e contemplare. Posso retrocedere a volte... e a volte ascendere.

Quando ascendo, a volte c'è Luce che colpisce e destabilizza. Altre volte c'è solo significato e senso-pieno-di-libertà.

Compassione

Sono con persone che hanno delle difficoltà. Attenzione calma, profonda e con affetto.

Osservo che posso ascoltare senza "dire niente".

Posso vedere ed ascoltare senza la presenza centrale dell'io, come se vedessi ed ascoltassi distaccato dalle mie sensazioni abituali.

Da quel luogo percepisco le sensazioni dell'altro, quello che l'altro sente, e allo stesso tempo comprendo che non è un'"allucinazione" o un'interpretazione personale.

Vedo quello che c'è "dietro" a ciò che osservano i miei occhi e "dietro" a ciò che dicono le altre persone.

Ascolto le loro parole, e ascolto anche i loro sentimenti. Sento il loro piacere e la loro sofferenza.

L'"io" si è spostato. C'è un'attenzione pura verso gli altri. È come se percepissi e comprendessi in profondità quello che l'altro mi vuole dire, indipendentemente dal fatto che nel tentativo trovi o no le parole adeguate. Come se fossi "immerso" nella sua interiorità ed osservassi con calma quello che sente, ma senza identificazione. È anche come se "vibrassi" allo stesso tempo con quell'altra persona che cerca di trasmettermi qualcosa. È come se ascoltassi con qualcosa di diverso dal mio udito...

Non c'è attaccamento. Non c'è critica né opinione. Tutto fa silenzio dentro di me.

C'è calma, un soave affetto ed una soave intenzione... vera solidarietà.

C'è compassione.

Nota di ampliamento: queste esperienze con la sensazione di compassione sorta attraverso un certo tipo di atteggiamento ed attenzione verso gli altri, mi hanno portato alla seguente conclusione:

- Quando qualcuno che è in un momento particolarmente difficile mi vuole comunicare la sua situazione, in genere all'inizio si sveglia in me una reazione (che sia di approvazione, obiezione o

rifiuto) e mi sento spinto ad esprimere i miei commenti. È lì dove vedo necessario, come primo passo, fare uno sforzo cosciente e ridurre al silenzio tutte quelle espressioni interne e concentrarmi ad ascoltare con attenzione, con la testa e con il cuore.

- Poi, se mantenevo quell'atteggiamento di ascoltare senza spirito critico e con la soave ed affettuosa intenzione di "comprendere", poco a poco cominciava a succedermi, o cominciavo ad imparare a connettermi con l'aspetto essenziale della sua situazione, sia che fosse di necessità che di gioia.

- Compresi che cominciavo a sperimentare quello che viene denominato compassione.

- In ogni caso le sensazioni e i sentimenti che mi hanno accompagnato sono stati la calma e il contatto dolce con l'altro. Non c'è perturbazione o esagerazione o eccessive espressioni esterne.

## V. CONCLUSIONI

Queste conclusioni si sono consolidate in due tappe. Una parte nella misura in cui avanzavo nell'accumulazione delle esperienze, e una seconda parte quando ho fatto la raccolta e la trascrizione finale nel materiale che costituisce il presente scritto.

Ecco qui un riassunto delle conclusioni:

1. Anche se le esperienze, le traduzioni e le interpretazioni sembrano differenti tra di loro quando si passano al racconto scritto, resta la certezza del fatto che si tratta sempre dello stesso fenomeno inafferrabile in se stesso e che traduco via via in diverse forme.

21

2. Il perfezionamento dell'attenzione , che sia a partire dall'attenzione semplice o dall'attenzione in coscienza di sé costituisce in sé stesso, secondo me, una valida via di lavoro che permette il silenzio o spostamento dell' "io" e il successivo contatto col Profondo.

3. Esiste una grande differenza tra ciò che è comprensione intellettuale, credenza o fede, e queste altre esperienze che sono di comprensione profonda data dalle esperienze di riconoscimento.

4. L'accumulazione di esperienze di riconoscimento mi hanno permesso di configurare un nuovo paesaggio che opera come "atmosfera" mentale dalla compresenza dell'attenzione.

Esperienze che prima esistevano solo come "credenze" riferite ai temi fondamentali dell'esistenza (la vita, la morte, la trascendenza, l'energia, la coscienza, l'Universo ecc.) si consolidano, non più come "idee", ma come esperienze profonde impregnate di significato.

5. Il tentativo di tradurre le esperienze di riconoscimento al mondo delle idee e parole, anche se prima di iniziare lo riconoscevo come un compito impossibile da realizzare fedelmente, mi ha aiutato a rafforzare e a rendere più durature le esperienze e a relazionarle con altre simili della mia biografia.

6. Sottolineo l'importanza di poter differenziare ciò che è opinione, credenza o fede, da quelle altre comprensioni sorte come traduzioni e interpretazioni dalle esperienze di riconoscimento. Le prime possono essere variabili, mentre le altre permangono inalterabili o si rafforzano indipendentemente dalla situazione in cui si vive.

7. Sottolineo l'importanza di non confondere e saper differenziare le esperienze di riconoscimento

22

attraverso i loro indicatori, da altre esperienze significative come quelle di estasi e di rapimento .

8. Osservo che le esperienze di riconoscimento mi hanno aiutato ad approfondire l'ubicazione dello sguardo. È come se apparisse un "nuovo osservatore" che dalla profondità della coscienza può osservare tutto con maggiore precisione, tanto i contenuti propri dell' "io" (memoria, percezioni, carenze e illusioni, l'unità e la contraddizione, i fallimenti ecc.) quanto le intuizioni e le certezze di altre realtà. Resta poi la sfida di decidere cosa fare con tutto quello che si osserva e che si riconosce a volte come compensatorio o contraddittorio e altre volte come unitivo per la propria vita.

9. Infine, nelle esperienze di riconoscimento distinguo chiaramente tre momenti:

a. L'esperienza in sé.

b. Le traduzioni: qui si riscattano e si descrivono sensazioni psicofisiche, principalmente quelle di "comprensione di tutto l'esistente", "la coscienza e il mondo" come "lo stesso", la sensazione di certezza che "questo è così", "libertà" e un profondo "significato". Occasionalmente (a seconda della situazione), ma non come indicatore del riconoscimento, le esperienze sono state accompagnate da sensazioni di luminosità o dolci sensazioni di energia e allegria.

c. Le interpretazioni: sono inclusi i racconti e i paesaggi che cercano di spiegare queste traduzioni e i significati.

---

21 Il tema del "perfezionamento dell'attenzione" è sviluppato nell'Allegato n.2 di questa produzione.

22 "Estasi": situazione mentale "in cui il soggetto è profondamente assorto, abbagliato dentro di sé e sospeso". "Rapimento": situazione mentale caratterizzata "dall'incontrollabile agitazione emotiva a motoria durante la quale il soggetto si sente trasportato, trascinato fuori di sé verso altri paesaggi mentali...". Estratto da "Terminologia di Scuola. Inquadramento e vocabolario". Fernando A. García.

C. di S. Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas. Ed.2013. [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org)

## VI. ALLEGATI

### Allegato 1: Appoggio sulla respirazione per l'entrata dell'Ascesi

A un certo punto delle mie esplorazioni nella pratica di entrata della mia Ascesi ho cominciato ad includere in quella pratica un certo lavoro con la respirazione<sup>23</sup>. Avevo preso come base di questo lavoro alcune spiegazioni date da Silo in qualche riunione di Scuola<sup>24</sup>.

Ecco qui alcune annotazioni che riscattano e riassumono le conclusioni di quei lavori.

#### Descrizioni e conclusioni personali

1. La respirazione del cuore accompagna la mia Ascesi.
2. La respirazione del cuore più il silenzio dell' "io" sono la porta di entrata al Profondo.
3. Faccio entrare l'aria dal naso, dolcemente ma in modo sentito. La porto al cuore (la porto all'altezza dei polmoni). La trattengo lì per brevi istanti... sento il cuore... poi espiro l'aria dal naso... dolcemente.
4. Alcune volte incorporo al "ritmo" respiratorio di entrata e uscita una frase che ha un profondo significato interiore per me: "mantieniti immateriale e comprenderai"<sup>25</sup>.

Mantieniti immateriale... (Mentre inspiro col naso),  
E comprenderai... (Mentre butto fuori l'aria).

È come se fosse una preghiera interna (in silenzio), mentre respiro.

5. Cerco "ritmo" e "armonia" nella respirazione del cuore. Non è qualcosa di forzato. Non è meccanico. È "sentita". Quando dico "sentita" vuol dire che sento la respirazione come qualcosa di più che solo respirare... è come una purificazione che inonda il mio corpo.
6. Quando ottengo ritmo e armonia, la respirazione del cuore è come una brezza soave che percorre il mio corpo.
7. Il segreto è riuscire ad ottenere ritmo e armonia, e che la respirazione del cuore diventi automatica. Cioè che non distraiga la mia attenzione durante il Lavoro. È parte del mio ritmo interno... si incorpora alle mie sensazioni interne e non mi distrae.
8. C'è bisogno di molta pazienza e di molto tempo di lavoro per ottenere ritmo e armonia. Per riuscire a far sì che la respirazione del cuore si incorpori come se fosse una parte del mio essere, del mio sentire interno, in modo che non distraiga l'attenzione. Mi ci sono voluti mesi di lavoro per riuscire ad ottenere quella sensazione<sup>26</sup>.

9. All'inizio era qualcosa di molto "artificiale", molto forzato, e il "rumore" non mi permetteva di continuare. Dopo pochi minuti il rumore mi perturbava e mi "distoglieva" dal Lavoro.
10. A poco a poco ho cominciato a superare quel "rumore". A sentire la respirazione del cuore come una parte di me. Da principio per pochi minuti... poi di più... e così via fino ad incorporarla come una parte di me.

Quando riesco ad incorporare la respirazione del cuore e allo stesso tempo raggiungo il "silenzio dell'io" attraverso i miei passi dell'Ascesi e prima sono riuscito a "connettermi" con forza col mio

23 Il lavoro sulla respirazione come appoggio nell'Ascesi è ampiamente sviluppato anche nella Monografia "Studio sulla Preghiera del Cuore. Un procedimento di accesso al Profondo". José G. Feres. 2010. [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net).

24 Si possono consultare questi commenti nel materiale "Appunti di Scuola" dove si menzionano in alcuni paragrafi i punti di "appoggio che facilitano l'entrata nell'Ascesi". Appunti di Scuola. Materiale di circolazione interna. Pagine 20 e 21.

25 Frase estratta dal libro "La Filocalia". Ed.Lumen.2006.

26 All'inizio la pratica risultava forzata e artificiale. Questo tipo di "respirazione-preghiera" non permetteva il silenzio interno. Dopo circa 3 o 4 mesi di pratica intensa ho cominciato a integrare la respirazione senza generare perturbazioni.

Proposito, l'Ascesi prende una forza inusitata. Ci sono traduzioni energetiche molto forti e significative, come se si "connettesse" e si "risvegliasse" una forza non-abituale. Le traduzioni in questi casi sono molto "strane", difficili da descrivere (sono vicine a ciò che potremmo chiamare "trance", con una perdita totale dei riferimenti di tempo e spazio, ma nel fondo, paradossalmente, permane una "calma" profonda).

11. L'Ascesi può essere fatta con la respirazione del cuore o senza.

12. Quando si include la respirazione l'Ascesi è più energetica, scattano traduzioni e fenomeni più legati alla Forza, a sensazioni di "estasi".

13. L'Ascesi che non include la respirazione, si traduce in fenomeni più "soavi", ci sono comprensioni profonde e sensazioni di riconoscimento di realtà diverse.

14. Infine, non c'è dubbio che la respirazione del cuore realizzata con affetto e pazienza (non in modo meccanico) permette di connettersi con una fonte di energia.

15. Se riesco ad incorporare la respirazione del cuore ai passi della mia Ascesi (Proposito, vissuti significativi della Disciplina e silenzio progressivo dell'io) l'avvicinamento e poi l'accesso al Profondo acquisiscono una dimensione differente.

## Allegato 2: Brevi commenti riguardo alla “attenzione”

### 1. Introduzione

Questo scritto riunisce una serie di commenti riguardo al lavoro con l'attenzione. Gli aspetti teorici si basano su diversi scritti sviluppati da Silo nella trasmissione del suo insegnamento e nei lavori conosciuti come Lavori di Scuola.

Questi commenti non hanno l'obiettivo di realizzare uno sviluppo teorico sull'attenzione, ma piuttosto quello di tradurre e di trasmettere alcune esperienze, con la speranza che siano di aiuto a coloro che desiderano approfondire questo tipo di riflessioni.

L'intenzione è quella di dare alcuni concetti, punti di vista o approcci nuovi (o che almeno erano nuovi per chi scrive) che sono stati compresi con maggiore profondità nell'approfondimento del lavoro con l'attenzione e nella ricerca, a volte ossessiva, di perfezionare tale lavoro con l'intuizione e la comprensione che in quel perfezionamento risieda una “chiave” per avanzare nel lavoro interno profondo e nella ricerca di accesso agli stati più profondi, noti come di “coscienza ispirata”.

C'è un aspetto essenziale del lavoro che vorrei chiarire fin dall'inizio. Si riferisce al modo di avvicinamento personale, al modo di disporsi da parte di chi si dedica a questo tipo di pratiche.

Esiste un approccio abituale dato a questo tipo di lavori dove in genere si associa all'attenzione un tipo di attività principalmente intellettuale o mentale. Questo concetto potrà essere sufficiente per i lavori con l'attenzione applicati a certe situazioni della vita quotidiana. Ma quando si pretende di andare con l'attenzione un po' oltre quei limiti, dovremo tenere conto di un aspetto che molte volte si sottovaluta e che consideriamo fondamentale. È quello che potremo denominare disposizione interna.

Qui si vuole spiegare che è necessario un avvicinamento che non parta solo dall'intelletto ma che sia un avvicinamento e una disposizione emotiva particolare che potremo denominare di “affetto” verso il lavoro con l'attenzione; una “atmosfera” di gusto se non pretendiamo solo che l'attenzione ci aiuti nelle situazioni più abituali, ma cerchiamo anche che ci aiuti e ci apra la porta degli stati più profondi.

Una disposizione di veglia abituale (più o meno neutra) sarà sufficiente perché l'attenzione si converta in uno strumento molto utile per le attività della vita quotidiana, ma non sarà sufficiente per aprirci le porte a esperienze extra-ordinarie. Dovremo tenere in considerazione e incorporare quella “atmosfera affettiva” fin dall'inizio per superare i limiti del lavoro abituale con l'attenzione.

### 2. Riferimenti al lavoro con l'attenzione nella letteratura mistica

Nella letteratura mistica esistono numerosi riferimenti a una varietà di pratiche e di procedimenti che utilizzano il perfezionamento dell'attenzione come strumento e attitudine fondamentale per l'accesso a stati extra-ordinari della coscienza e per il contatto con il “Profondo”.

La necessità di coltivare una “atmosfera di attenzione” molto speciale che crescerà insieme con l'avanzamento, è presente come se fosse la “chiave” che apre le porte di spazi, tempi ed esperienze profonde e/o sacre.

Possiamo menzionare alcuni Maestri e alcune opere ispiratrici per illustrare con esempi ciò che abbiamo detto.

---

<sup>27</sup> Questo scritto è un estratto dal materiale presentato ad ottobre del 2012 nel Parco di Studi e Riflessione La Reja (III Simposio del Centro Mondiale di Studi Umanisti) dal titolo “Brevi commenti sull'attenzione”. Tale materiale è incluso nel libro “Contributi della Psicologia del Nuovo Umanesimo”. Ed. Quasar. Pag.35, Lima. 2013.



Budda

...In una certa occasione il Benedetto stava vivendo con i Kuru, in una delle loro città, Kammassadhamma. Lì il Benedetto si diresse verso i suoi monaci e così disse loro:

Monaci, questo è l'unico cammino per la purificazione degli esseri, per il superamento del dolore e dei lamenti, per l'eliminazione della sofferenza e dell'afflizione, per raggiungere il retto sentiero, per realizzare il Nibbana, e cioè: i quattro fondamenti dell'attenzione.

Quali sono i quattro fondamenti dell'attenzione?

Qui, monaci, un monaco vive contemplando il corpo nel corpo, fervente, lucido e attento, buttando via l'avidità e l'afflizione delle cose mondane.

Vive contemplando le sensazioni nelle sensazioni, contemplando la mente nella mente, contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali, fervente, lucido e attento...

(Estratto dal Sermone N. 10: sui fondamenti dell'attenzione - Majjhima Nikaya – I Sermoni Medi del Budda)

Patanjali

Cos'è lo yoga? Questa parola comporta molteplici interpretazioni e connotazioni. Patanjali spiega la sua comprensione:

Lo Yoga è l'atteggiamento di dirigere la mente esclusivamente verso un oggetto e mantenere quell'attenzione senza distrazione alcuna.

(Yoga-Sutra di Patanjali- I.2)

Qualche apoftegma dei Padri del Deserto

Domanda: Ti chiediamo di mostrarci cosa è l'attenzione della mente e come qualificarci per acquisirla, perché un tale lavoro ci è assolutamente sconosciuto.

Risposta (di Niceforo): Esiste un certo lavoro che rapidamente libera l'anima dalle passioni. È una pratica indispensabile a chiunque sia toccato da queste cose.

... Alcuni santi hanno chiamato attenzione la preservazione della mente, altri la protezione del cuore e altri ancora il "risveglio" e così altri nomi simili.

... Però tutti questi nomi significano la stessa cosa. Esattamente come di un pane si può dire: una fetta, un tozzo o un pezzo, così dovete capire queste espressioni riguardo all'attenzione.

... L'attenzione è l'indubbia certezza della verità superiore.

... L'attenzione è l'acquisizione della virtù.

... Attenzione è la serenità della mente o, detto in altre parole, è mantenersi imperturbabile, senza divagazioni, nel dono della compassione divina.

L'attenzione è anche l'origine della fede, della speranza e del vero amore.

... Questo lavoro sull'attenzione è il maggiore di tutti i grandi lavori, può essere realizzato da molti e da tutti, se sono allenati in modo appropriato. Pochi uomini ricevono questo dono direttamente e senza bisogno di insegnamento.

... L'attenzione è la maggiore espressione dell'amore.

(Testi estratti dal libro "La Filocalia della Preghiera di Gesù". Ed. Lumen, Buenos Aires. 1979.)

Silo

Riferendosi all'attenzione in una conversazione davanti a un gruppo di studio:

Il tema dell'attenzione, più che una pratica, è un atteggiamento, che se riusciamo a mantenere, perché ci piace stare così, avremo sensazioni di maggior potenza e freschezza.

Stiamo parlando di un diverso comportamento mentale che, senza dubbio, segna la differenza con il comportamento mentale abituale che osserviamo intorno a noi. (Estratto da "Conversazione sull'attenzione" / Silo. Mendoza 1989)

E in uno scritto, in riferimento ad un tipo particolare di attenzione conosciuto come attenzione con "coscienza di sé", chiarisce:

L'unità che la coscienza di sé dà progressivamente è quella che si registra come la formazione di un "qualcosa" di nuovo in se stessi, di un centro di gravità intorno al quale si svolge il compito vitale. Quello è il senso del lavoro. A partire da quel punto (a partire dalla coscienza di sé) si può parlare di sviluppo.

Insistiamo su ciò in un altro modo. Se ci chiedessero di spiegare in poche parole a cosa tende il lavoro, diremmo che tende a:

ELIMINARE LA SOFFERENZA ATTRAVERSO L'UNITÀ INTERNA CHE DÀ LA COSCIENZA DI SÉ.

(Estratto da "Comunicato di Scuola", pubblicazione interna, 1973)

### 3. Cosa è l'attenzione

L'attenzione è un'attività dello psichismo umano (ma non esclusiva di esso) che è sorta e si è perfezionata come parte dello sviluppo e dell'evoluzione della vita in generale, e della vita e dello psichismo umano in particolare.

Ciò che in un primo momento è sorto come "una meccanica di base" tendente a soddisfare le necessità primarie di sussistenza, locomozione e riproduzione, si è sviluppato ed è divenuto ogni volta più complesso, fino a convertirsi in una attività non più meccanica ma "riflessiva, differita e intenzionale" ed esiste nel suo massimo grado di sviluppo, per quello che ne sappiamo, solamente nella coscienza umana.

In modo sintetico possiamo dire che l'attenzione è un "atto" che si sperimenta quando un "oggetto" (un "qualcosa" di materiale o mentale), per diversi motivi, monopolizza l'interesse della coscienza.

Come abbiamo detto, quell'"atto" può essere meccanico e dipendente da stimoli esterni o interni che si impongono all'attività che si sta realizzando.

Quell'"atto" di fare attenzione può anche essere "intenzionato". Questa situazione si dà quando esiste una riflessione personale previa che lancia quell'atto di attenzione come qualcosa di amato. C'è un interesse e una decisione previa che mi spinge verso l'atto di fare attenzione. Per esempio: sono in una situazione in cui mi sto annoiando, rifletto e decido di leggere un determinato libro. Allora la mia attenzione si concentra in tale lettura.

Da questo punto di vista, che possiamo definire "mentale o psicologico", l'attenzione è un "atto di coscienza", una corrente di impulsi che "cercano" un "qualcosa" (oggetto) che li completa.

Però, possiamo cercare di incorporare altri punti di vista per comprendere con maggiore profondità

cosa è l'“attenzione”? Per esempio, un punto di vista che potremo chiamare energetico. Da quell'approccio, quell'“atto” è una corrente di impulsi, è fondamentalmente un flusso di energia psicofisica<sup>28</sup> che cerca di mettere in comunicazione o connettere spazi diversi, diversi soggetti e oggetti.

Quando osserviamo l'attenzione da questo concetto, risulta più facile comprendere che sia la potenza, che l'ampiezza e il fuoco di questo atto di attenzione sono variabili, e che esiste un punto di controllo per tali variazioni. Quel punto di controllo corrisponde a un “punto interno” ubicato in un luogo dello spazio interno della testa all'altezza degli occhi. Da quel “punto di controllo” si può aggiustare la concentrazione o l'apertura del fascio di energia dell'attenzione, dalla massima concentrazione in un solo punto, in un solo oggetto, o si può far crescere l'ampiezza del fascio gradualmente fino a raggiungere ogni volta più spazio, più oggetti. Dalla massima concentrazione in un punto, fino ad arrivare ad includere la massima ampiezza possibile. Dal punto fino all'Universo, o viceversa.

Comprendere questo concetto “energetico” dell'attenzione e incorporare la gestione di questo meccanismo di “controllo e graduazione” dell'energia dell'attenzione, sono due aspetti importanti se pretendiamo di perfezionare il meccanismo dell'attenzione.

#### 4. L'attenzione e la sua relazione con l'attività dei “centri di risposta” (intelletto, emozione e motricità)

l'attenzione non è un'attività solamente intellettuale. Questa concezione ha portato a molteplici errori concettuali ed esperienziali. Ogni “atto” umano coinvolge sempre tutta la struttura psicofisica e ovviamente l'attenzione non sfugge a questa grande verità.

L'attenzione “pura” è un atto di armonia interna dove i tre centri di risposta conosciuti come intelletto, emozione e motricità, stanno lavorando nella stessa direzione, allineati e in struttura.

È come se dicessimo: “il corpo, l'emozione e l'idea partecipano all'atto dell'attenzione”, e quando i tre si connettono positivamente nell'attenzione, la retroalimentano e permettono di moltiplicare la sua potenza ed energia.

L'“attenzione” acquista volume, potenza e profondità.

Quando succede questo, parliamo di un atto di attenzione che si trasforma in un “tono di attenzione” che ha sensazioni molto particolari di pace, calma e potenza interna, che coinvolge in modo armonico e coerente l'attività dei tre centri di risposta menzionati. Questo è il tono ed è l'attitudine dell'attenzione che conviene incorporare se si pretende di arrivare a spazi e lavori più profondi.

#### 5. Due tipi diversi di attenzione: “attenzione semplice” e “attenzione con coscienza di sé”

A seconda del punto di vista dal quale parliamo, possiamo menzionare diversi tipi di attenzione. Così, da un punto di vista possiamo parlare di un'attenzione con o senza rumore, da un altro approccio possiamo parlare di un'attenzione tesa o distesa, e così via potremo menzionare altri tipi di attenzione.

Quindi se ci concentriamo a differenziare il tipo di attenzione dal punto di vista del “luogo da cui si fa attenzione” possiamo menzionare almeno due tipi di attenzione: un primo modo denominato “attenzione semplice” e un secondo modo che chiamiamo “attenzione con coscienza di sé”.

---

<sup>28</sup> “Flusso di energia psicofisica”: simile ai flussi e alla movimentazione energetica che si dà in ogni tipo di attività di rappresentazione interna data dall'immaginazione, il ricordo o la percezione. Questo approccio energetico dell'attività psicofisica, opposto all'abituale “materialità” con cui si è soliti trattare questi temi, se approfondito, può arrivare a muovere comprensioni profonde sulle grandi verità dell'esistenza e sull'illusorietà della materialità.

## 5.1. L'attenzione semplice

Nell'attenzione semplice il "punto" da cui osservo coincide con il limite del mio "spazio di rappresentazione interno". Menziono il "limite del mio spazio di rappresentazione interno" e non solamente l'organo visivo, poiché in base al tipo di fenomeno a cui faccio attenzione, tale punto corrisponde all'organo visivo, uditivo, tattile, gustativo o olfattivo, a seconda del senso o dei sensi che intervengono.

È come se tentassi di "unire" due mondi (l'interno e l'esterno) ubicandomi nel limite di quegli spazi "apparentemente" separati.

Se raggiungo tale obiettivo e mantengo inoltre il "tono dell'attenzione" menzionato come essenziale nei paragrafi precedenti, comincio a sperimentare l'oggetto o gli oggetti che sono il fuoco della mia attenzione, come una "parte di me": "io sono il fiore che osservo"... "risuono con la musica come se quell'orchestra stesse dentro di me"... "gli apparenti mondi esterni e interni si uniscono e sono uno solo".

In questo tipo di esperienze si produce una "totale identificazione" tra quei due corpi, tra quei due oggetti o spazi che l'attenzione unisce.

Si superano i limiti della percezione abituale, quelli che permettono di riconoscere la separazione tra spazi e oggetti.

Se si approfondiscono queste sensazioni e si riesce a dare permanenza a questo stato di osservazione, sicuramente e in base al particolare modo di traduzione di ciascuno, appariranno fenomeni e sensazioni non abituali di molta pace, forza e allegria, di connessione con l'esistente e di grande forza interna.

Come esempio di questo tipo di esperienza ricordiamo quella di una pratica che coinvolge la "attenzione semplice" in tutto il suo potenziale. Ci riferiamo alle Esperienze Guidate, una serie di esercizi di meditazione e riflessione basati in immagini, che trovano il loro potenziale maggiore di realizzazione quando le possiamo vivere con una "attenzione semplice" pura e profonda.

Ricordiamo ad esempio l'esperienza guidata "Il Festival".

"Concentro l'attenzione su un fiore, attaccato al suo ramo da un sottile stelo di pellicola trasparente al cui interno si fa più intenso il verde rilucente. Allungo la mano, sfiorando delicatamente con un dito lo stelo lucente e fresco, appena interrotto da piccolissimi rigonfiamenti. Così, salendo tra foglie di smeraldo, raggiungo i petali che si aprono in una esplosione multicolore. Petali come vetrate di una solenne cattedrale, petali come rubini e come fuochi di legna destatisi in alta fiammata... Ed in questa danza di tonalità cromatiche sento il fiore vivere come se fosse parte di me".<sup>29</sup>

## 5.2. L'attenzione con "coscienza di sé"

In questo caso particolare di attenzione spostiamo il punto di osservazione verso un luogo all'interno della nostra testa, all'altezza degli occhi.

La nostra osservazione da quel luogo interno ci include. L'osservazione include il nostro corpo, le nostre emozioni e i nostri atti mentali mentre facciamo attenzione a quello che vogliamo osservare.

È come se incorporassi "un occhio che osserva quello che osservo, dalla mia interiorità, che fa attenzione con calma a cosa e come faccio attenzione".

Ovviamente qui devo mantenere tutto ciò che si riferisce al tono dell'attenzione e alla disposizione

---

<sup>29</sup> Estratto dal libro "Esperienze Guidate". Silo, Opere Complete Vol. I y II, Messico D.F., Plaza y Valdés, 2002.

emotiva, menzionati in altre parti di questo scritto, come elementi indispensabili perché questa “coscienza di sé”, se diventa permanente e profonda, mi apra le porte a esperienze non abituali.

Le sensazioni che accompagnano generalmente questo tipo di osservazione sono:

- una sensazione di “stranezza” non abituale, nuova nel proprio sentire;
- maggiore “lentezza” nei movimenti;
- maggior neutralità emotiva di fronte ai fenomeni esterni e interni;
- sento che il tempo e lo spazio si espandono e si ampliano;
- sono cosciente di me e del mondo, aumenta la libertà di scelta;
- ci si sente “in presenza” di sé stessi. Ho la sensazione che: “Esisto”;
- le risposte sono sempre più differite;
- ci sono sensazioni di calma, forza e una soave emozione.

Se si ottiene permanenza in questo stato possono cominciare a sorgere esperienze e comprensioni profonde non abituali, relazionate di solito con quello che Silo menziona come “estasi” e “riconoscimento” nel libro “Appunti di psicologia”<sup>30</sup>.

## 6. Sintesi

Il perfezionamento dell'attenzione implica essenzialmente di passare dalla mera azione del fare attenzione, relazionata generalmente con un'attività di tipo intellettuale, all'azione del fare attenzione come attitudine incorporata che richiede che tutta la struttura psicofisica (corpo, emozione e idea) partecipi all'atto di fare attenzione e inoltre incorpori un'atmosfera di soave affettività come condizione iniziale.

Questo tono di attenzione corrisponde a un modo particolare di stare e di osservare il mondo che abilita la possibilità di raggiungere esperienze extra-ordinarie del tipo di quelle conosciute come coscienza ispirata, che si possono ottenere sia dall'attività con l'attenzione semplice, sia con l'approfondimento dell'attenzione con coscienza di sé.

Questo tipo di risveglio dell'attenzione si percepisce anche come un nuovo centro di gravità, e come un atto di unità interna che muove decisamente verso l'azione riflessiva e valida nel mondo.

---

30 Silo. Appunti di Psicologia, Ulrica Ed., Rosario, Argentina 2006

## BIBLIOGRAFIA

“Contributi della Psicologia del Nuovo Umanesimo”. Ed. Quasar. Lima. 2013.

Dario Ergas B., “Ricerca sulla Coscienza Morale”. C. di S. Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net), 2010

Fernando E. García. “Terminologia di Scuola. Inquadramento e Vocabolario.” Centro di Studi. Parchi di Studio e di Riflessione Punta de Vacas. Ed. 2013 [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org).

Gustavo Hoerth: “Enigmi, Forme, spazialità e Senso”. Parchi di Studio e Riflessione La Reja. 2013. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org).

Jano Arrechea “Il campo di compresenza nelle strutture coscienza-mondo. Studio introduttivo.”. Parchi di Studio e Riflessione La Reja. 2010. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org)

Jano Arrechea, “La delizia nell'esperienza del Silenzio” C. di S. Parchi di Studio e Riflessione La Reja, 2011. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org)

José G. Feres, “Studio sulla Preghiera del Cuore. Un procedimento di accesso al Profondo”. C. di S. Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net) , 2010.

“Le Quattro Discipline”, Centro di Studi, Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

“La Filocalia della Preghiera di Gesù”. Ed. Lumen, Buenos Aires. 1979.

“Majjhima Nikaya” I sermoni Medi del Buddha, traduzione di Amadeo Solé-Leris e Abraham Velez de Cea. Ed. Kairós, Barcelona, 1999

Pía Figueroa, “Ricerca. Sogni”, C. di S. Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net), 2008.

Silo, Opere Complete Vol.I e II. Ed. Plaza y Valdes. Messico D.F. 2002.

Silo, Appunti di Psicologia. Ed. Ulrica. Rosario. Argentina. 2006

Silo, “Il Messaggio di Silo”, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2007.

T.K.V. Desikachar, “Yoga-Sutra di Patanjali”, Ed. EDAF, Barcelona, 2006.

NdT.: Per quanto riguarda i testi di Silo in italiano si possono trovare pubblicati dalla Casa Editrice Multimage ([www.multimage.org](http://www.multimage.org)), o si possono scaricare le traduzioni ufficiali da [www.silo.net](http://www.silo.net) .