

## **ESTRATTO DAL TESTO “OFFICINA ALKEMICA”:**

### **Il «testimone» ci salva (pag. 159)**

*Non c'è bisogno di andare in una foresta o di rinchiudervi in una stanza; continuate a svolgere le normali attività della vostra vita, ma liberatevi dall'idea di esserne l'autore. Il Sé è il Testimone, voi siete Quello.*

Sri Ramana Maharshi

Dopo aver iniziato un lavoro alchemico su noi stessi, è naturale che la nostra personalità, ancora per un lungo tempo, continui a ignorare le nostre buone intenzioni e a comportarsi come sempre. Il fatto di continuare a provare emozioni negative e di dover attraversare periodi di sofferenza può indurci a pensare che il lavoro di crescita spirituale non stia dando i giusti frutti.

Vorrei allora ricordare che, al fine di ottenere uno stato di benessere, il nostro scopo immediato non può essere la trasformazione della personalità, bensì la disidentificazione dalle sue manifestazioni grossolane. La macchina biologica proseguirà a lungo nel provare rabbia, gelosia e paura, ma ciò non è mai indice del nostro fallimento!

La trasmutazione alchemica delle nostre sofferenze in gioia può richiedere mesi o anni, ma la creazione di un «testimone» può avvenire in tempi brevi. Il «testimone» è prezioso, perché ci consente di guardare alla nostra personalità dal di fuori. La osserviamo mentre soffre, ma non siamo più noi a sperimentare quella sofferenza. Come già detto in precedenza, la prima fase del processo alchemico – la creazione di un osservatore distaccato – è anche la più essenziale. Essa ci permette di astrarci dai nostri disagi esistenziali, in attesa che su un livello più sottile si compiano le trasmutazioni radicali che sono caratteristiche dell'Opera al Bianco. Ottenuto questo distacco dalle sofferenze... il più è fatto... anche se per la trasmutazione vera e propria si dovrà attendere ancora a lungo. Il distacco ci dona fin da subito la serenità esistenziale, e questo è il nostro primo traguardo.

*Sii costante nella pratica dell'osservazione: per giorni, mesi o anni. Osservando rimani «osservatore» distaccato... Devi essere come il Sole che rotea su se stesso, non devi farti trascinare dalle potenze titaniche che esistono nella tua spazialità psichica o nel tuo “vaso ermetico”. Sii coscienza neutra, ma positiva. Se persisterai, la tua riconquistata “potenza solare” risolverà le “forze lunari”, che ti costringono, fino al loro dissolvimento finale.*

Raphael, La triplice via del Fuoco

All'inizio non è importante che la nostra gelosia si trasmuti in gioia – lavoro che potrebbe richiedere anni – è invece molto più urgente che riusciamo a osservare, senza rimanerne coinvolti, la personalità che prova gelosia. Creare questa distanza fra noi e la macchina biologica ci permette di uscire dalla sofferenza, nonostante essa continui a manifestarsi come prima.

Questo processo richiede Ardore e Fede.

Dobbiamo avere piena fiducia che noi siamo qualcosa di diverso – e di più – di un apparato psicofisico che produce pensieri, emozioni ed escrementi fisici. A un certo punto sarà evidente, e la fiducia non occorrerà più. È necessario che trasliamo la nostra coscienza nel punto centrale, nel Sole, da dove possiamo osservare i comportamenti della personalità come fossero pianeti che ruotano intorno a noi, ma non possono mai toccarci. Noi siamo ALTRO.

Dobbiamo imparare a lavorare sui disagi e sulle sofferenze con la mentalità dell'alchimista. Dobbiamo, cioè, considerare queste manifestazioni come fenomeni fisici neutri su cui compiere degli esperimenti.

Il nostro disagio esistenziale è nulla più di una radiazione elettromagnetica che il cervello interpreta secondo schemi morali acquisiti. Il nostro modo di porci rispetto al lavoro di crescita interiore deve cambiare. Non ci è di alcuna utilità pensarci come individui che vogliono risolvere i loro problemi personali utilizzando l'Alchimia. È più vantaggioso – e realistico – considerarci degli scienziati che studiano i meccanismi di reazione all'ambiente che una macchina biologica può mettere in atto per sopravvivere. È imperativo che prendiamo fin da subito le distanze dalle espressioni della macchina biologica, evitando di identificarci con i suoi problemi da animale spaventato. Essi non sono nostri. Pensare di stare risolvendo le NOSTRE difficoltà è l'errore più grande che possiamo fare. È come se uno scienziato, compiendo degli studi sui comportamenti dei topi, si mettesse a piangere quando una cavia non riesce ad attraversare il labirinto per raggiungere il formaggio!

Sebbene abbia conosciuto scienziati che cercavano di togliersi i pantaloni sfilandoseli dalla testa anziché dai piedi (?), non ne ho però mai incontrato uno tanto folle da identificarsi con le difficoltà delle sue cavie da laboratorio. Anzi, solitamente non manifestano alcuna compassione nemmeno quando le vivisezionano! Possiamo osservare le difficoltà evolutive della macchina biologica come scienziati che seguono un esperimento. Magari, aggiungendo una buona dose di sana compassione per queste sue difficoltà!

Un buon metodo consiste nel tenere un diario quotidiano dei comportamenti della macchina biologica. Annotiamo quali emozioni prova e in quali circostanze. Per quale motivo si è arrabbiata sul lavoro? In quali occasioni si è sentita in imbarazzo? Quale frase detta dal partner, o da un genitore, l'ha fatta stare male oggi, o l'ha fatta andare in bestia? Di cosa ha avuto più paura durante questa giornata?

Compilare un diario, anche solo per un periodo di sette giorni, che registri i risultati della nostra analisi della personalità, ci aiuterà molto a percepirci come scienziati che studiano fenomeni separati da loro e nei quali non possono sentirsi coinvolti.

Il problema è che noi ci sentiamo maledettamente in debito con la nostra macchina biologica. Crediamo di doverle qualcosa. Siamo convinti che se non soffriamo insieme a lei e non ci abbandoniamo all'immaginazione negativa – il dialogo interno – stiamo trascurando un aspetto importante della nostra vita. Non riusciamo a “lasciarla andare”. In ciò risiede il problema dell'«attaccamento» a cui Buddha aveva dedicato la sua incarnazione. Lui aveva capito che l'origine di ogni sofferenza risiede nell'«attaccamento» al nostro corpo di carne, ai suoi desideri e ai suoi modi di pensare.

Quando sopraggiunge la sofferenza non siamo in grado di separare noi stessi da questa sofferenza. Crediamo che la terribile stretta allo stomaco e la voglia di vomitare che sopraggiungono con la sofferenza, ci appartengano. Non è così, e tutti coloro che si sono illuminati lo confermano. Ricordiamoci che il «testimone» rappresenta uno stadio di coscienza intermedio fra l'identificazione con la personalità e l'identificazione con l'anima. In altre parole, ci troviamo già in una certa misura fuori dalla mente e dai dolori emotivi, ma non siamo ancora completamente entrati nel Cuore. Grazie al progressivo immergersi della coscienza nel Cuore, aumenta la nostra capacità di provare compassione per i problemi della macchina biologica. Quando siamo nella sofferenza, il fattore tempo gioca sempre a nostro favore. Il dolore, che all'inizio è anche fisico, si affievolisce proprio grazie al passare del tempo. E un giorno tale dolore sarà comunque scomparso – questa è una certezza – anche se noi, nel momento in cui vi siamo immersi, lo percepiamo come se dovesse durare in eterno.

Si tratta quindi di restare più presenti e distaccati che possiamo soprattutto all'inizio, perché questo ci consente di ridurre molto la durata della sofferenza.

Il metodo esposto in questo libro – e in modo particolare nel presente capitolo – è in assoluto il più veloce che esista al fine di condurci alla serenità, all'illuminazione, all'immortalità. Ma è anche il più “scomodo”, perché i tempi di attuazione dipendono interamente da noi, dalla nostra capacità di accettare la Verità e dal desiderio incontenibile di realizzarla. Affidarsi a un “maestro” che ci conduca attraverso un lungo cammino, delegare a lui la responsabilità per la nostra felicità, è decisamente più comodo e rassicurante. In tal modo, se non riusciremo nel nostro scopo, saremo ben felici di avere qualcuno da cui andare a lamentarci!

“La mia macchina biologica vede un problema, quindi sta male, ma non è affar mio. Questo per me è solo un laboratorio nel quale lavorare: un'officina alchemica.” Ecco... non è più difficile di così.

... .. continua nel testo *Officina Alchemica* – Salvatore Brizzi, 2006 – Anima Edizioni

Salvatore Brizzi

[www.salvatorebrizzi.com](http://www.salvatorebrizzi.com)

[www.primoraggio.it](http://www.primoraggio.it)