

Gli otto Pilastri del Corpo del Sogno

Di Simona Vigo

“Un tempo un viaggiatore, se aveva la volontà e conosceva qualche segreto, poteva avventurarsi nel Mare dell’Estate e giungere all’Isola Sacra di Avalon; allora le porte tra i mondi fluttuavano con la nebbia e si aprivano al volere del viaggiatore. Perché questo è il grande segreto, noto a tutti gli uomini colti del nostro tempo: con il nostro pensiero, noi creiamo giorno per giorno il mondo che ci circonda.”¹

Un tempo un viaggiatore sapeva come sollevare le nebbie che avvolgevano l’Isola Sacra di Avalon e sapeva che quello era il luogo della Verità in cui cercare le risorse che gli avrebbero consentito di compiere le giuste azioni nella realtà. Facciamo finta che il viaggiatore sia ognuno di noi, impegnato nel suo viaggio di autoguarigione o di realizzazione e l’Isola Sacra di Avalon sia la coscienza suprema, il Sé Transpersonale. Conosci ancora il segreto per sollevare le nebbie e aprire le porte fluttuanti tra il mondo ordinario della realtà e il mondo straordinario del Sé?

Ti racconto una storia. Siamo sostenuti costantemente da un campo di forze archetipiche, forze spirituali, principi ordinatori della nostra psiche che collaborano alla realizzazione del nostro benessere e del nostro destino. Sono forze cosmiche originarie, energie primordiali che possiamo riconoscere nei codici della natura, vibrazioni archetipiche maschili e femminili collegate a qualità profonde della nostra psiche che possiamo risvegliare e attivare attraverso la pratica del Corpo del Sogno.

Il *Corpo del Sogno* è un luogo dell’anima, quindi una dimensione di coscienza dinamica, fluttuante ed estremamente misteriosa. È un *luogo di forza* perché è popolato da quelle *forze cosmiche che sono l’alfabeto dell’universo*. È un luogo trasparente e fragile come il cristallo, fluttuante come la nebbia, eppure onnipresente come ciò che rende possibile l’*esistere* di ogni cosa. Somiglia molto ad *Avalon*, l’Isola Sacra dei Misteri avvolta dalle nebbie nella tradizione celtico-arturiana. E’ un *luogo di accesso* alla Verità che sta *oltre* la Realtà, ma *non è la Verità, la indica soltanto e ne custodisce il mistero*. Come lo custodisce? Attraverso *una disciplina, un metodo*, per imparare a vederla. Qui nasce un paradosso: il corpo del sogno è nello stesso tempo un luogo e la *via pratica* per raggiungerlo. Il paradosso è tipico della dimensione del mondo Straordinario. Lo sanno tutti che la Verità è paradossale, è scandalosa, è ineffabile. Per questo devi avere acquisito le competenze giuste. Devi diventare esperto, cioè devi avere fatto esperienza.

Entrare nella pratica del Corpo del Sogno ti rende un viaggiatore esperto. Impari a conoscere i gesti giusti, i *gesti di potere* per sollevare le nebbie e vedere le cose come sono dietro al dialogo partecipativo, dinamico e interconnesso del divenire. Impari come sollevare le nebbie della tua storia personale ed arrivare ad *Avalon*.

Si tratta di un viaggio integrale che si compie su cinque livelli: fisico, energetico, emotivo, mentale e spirituale. Avalon si svela nell’*esperienza interiore*. Avalon è Psyché, la coscienza transpersonale. Imparare a padroneggiare l’esperienza interiore è una *disciplina*. Incontri limiti, ostacoli, alleati, agguati, demoni e salvatori, maestri, nemici e fratelli. Incontri guerrieri e vecchi saggi, sante e prostitute, compagni fedeli e traditori infingardi, amanti appassionati, cavalieri valorosi

¹Marion Zimmer Bradley, *Le nebbie di Avalon*, Nord Editore

e vigliacchi opportunisti. Ti trovi avvolto dalle nebbie e non sempre hai la forza di sollevarle. Hai dimenticato il sapere segreto, la saggezza antica delle forze primordiali che reggono il mondo. Ti senti perduto, vorresti tornare indietro, mandare tutto al diavolo. E invece quello è il momento di seguire le parole del maestro: *“La Verità esiste, affermallo con tutta la tua forza e ricorda, se a volte non riesci a farlo, è solo perché te ne sei dimenticato...Esiste un luogo dove puoi andare e incontrare la Verità, vedere le cose come sono, non vacillare, non farti influenzare, indurre in tentazione; sono mille le voci dell’illusione, una è quella della Verità e la si coglie da dentro”*.² Allora cominci a ricordare: gli otto pilastri della trasformazione. Primo pilastro: *osservare, anziché giudicare*. Resti e lasci fluire i tuoi pensieri, i tuoi stati d’animo. Li lasci sfilare davanti a te senza commento, senza dirti nulla. Sei là su quella barchetta instabile su quel lago scuro. Davanti a te le nebbie di Avalon, e non ricordi i gesti e le formule per sollevarle. Sei esausto, deluso, e stramaledici il giorno che ti sei messo in viaggio. Ma resti, segui la Voce del Maestro Interiore: *il modo è tutto ma non può essere detto. Esistono degli alleati che possono portarti là*. Non sei solo. Le forze transpersonali ti avvolgono in un campo di vibrazioni dinamiche. La Terra ti insegna a restare. L’Acqua a lasciare fluire, l’Aria ti dà la direzione, il metallo il coraggio e la determinazione, il fuoco la passione per compiere la giusta azione. E ancora stai, come Morgana quando perde tutti i suoi poteri, e non riesce a tornare a casa, non riesce a vedere oltre le nebbie dei suoi giudizi, delle sue paure, delle sue identificazioni. Ma tu stai: posizione della non dualità, *axis mundi*, secondo pilastro: *restare anziché andare via*. Lasci fluire il respiro, non ti dai alla fuga arroccandoti in farraginosi pretesti consolatori. Stai, immobile di fronte alla tua impotenza e al mistero perturbante delle nebbie ed ecco affiorare l’insight. Terzo pilastro: *sentire come, anziché chiedersi perché*. Rinunci all’illusione del potere salvifico delle risposte. Ti immergi nel mondo della sensazione, cominci ad abitare il flusso degli eventi, ti immergi nelle nebbie ed ecco svelarsi il quarto pilastro: *fatti, non problemi*. Ti accorgi che la tua mente trasforma ogni fatto in un problema ostinandosi a trovare una soluzione. Un fatto, invece, è una manifestazione dell’Essenza. Un oggetto che emerge dalle nebbie. Se osservi, anziché giudicare, resti, anziché andare via e senti come, anziché affliggerti nella ricerca di un perché, il problema si dissolve nella nebbia e resta il fatto da accettare responsabilmente per trasformarlo. Ed ecco un nuovo l’insight: non devo fare gesti magici per fare scomparire le nebbie, sono io che devo scomparire attraverso quei gesti, in quei gesti...Quinto pilastro: *affidarsi anziché controllare*. La vita è un flusso dinamico di eventi interconnessi e noi siamo una manifestazione di forze che agiscono da un campo molto più vasto rispetto alla nostra piccola individualità. Se osserviamo la vera natura del controllo ci accorgiamo che altro non è che un bisogno dell’Io nato dalla paura di affidarsi e allearsi al flusso della vita che è ritmo e pulsazione e continua trasformazione. Le nebbie sono il *confine* tra Realtà e Verità, *le nebbie sono alleati, non sintomi*. Sesto pilastro. Un sintomo è una metafora che può svelarci la vera natura del conflitto che esprime. In quest’ottica esso diviene un alleato prezioso al processo di guarigione. Alla superficie del confine emerge la consapevolezza, e allora se scompaia al confine, il confine si dissolve. A questo servono i gesti sacri del Corpo del Sogno, a scomparire a te stesso per allearti con la forza, a diventare quella forza: *accettare invece di combattere*. Andare oltre la separazione e comprendere che senza separazione non c’è unità. Si tratta di accorgersi che i confini, le nebbie, indicano e non precludono, sono il luogo dove l’ombra indica la luce. Ora, è evidente che realizzare anche solo uno di questi pilastri richiede una grande determinazione e fiducia e soprattutto la pazienza di tentare e ritentare: la pratica del Corpo del Sogno è un modo per esercitarsi e l’esperienza interiore è l’unica verifica di validità. Realizzare anche solo uno di questi pilastri dissolve parte delle pene e dona pace e consapevolezza, ci fa sentire avvolti nella *grazia*. Il dolore che resta è intrinseco ad ogni prova

² Pier Luigi Lattuada, *Sei un genio, rilassati e goditi la vita*, ITI Edizioni

che chiede di essere superata ed è totalmente misterioso, come vorremo averci a che fare è nelle nostre mani:
responsabilità invece di delega, ultimo pilastro.