

I Libri della Nuova Era

Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un albero nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: iStock/francescoch

© 2022 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2022
ISBN 978-88-3336-385-1

Matteo Ficara

PENSARE PER IMMAGINI

*Un viaggio nell'immaginazione
e i suoi mille volti, attraverso intuizioni,
pratica e ricerche*

 Edizioni
L'Età dell'Acquario



PENSARE PER IMMAGINI

*Dedico questo libro a chi desidera
futuri felici e ha il coraggio di sco-
prire visioni migliori da realizzare.*

Introduzione

Ho pensato a questo libro come un viaggio: ci troverai *Narrazioni* di momenti della mia vita, che ho inserito per farti comprendere come sono arrivato ad alcune esperienze e idee e per poterci sentire, magari, più vicini; *Parti Teoriche* sull'Immaginazione, utili a comprendere meglio questa incredibile facoltà, che ci può permettere di scoprire idee e porzioni di pensiero inattese; e *Parti Pratiche*, dove ti invito a fare alcune semplici esperienze, in modo da portare nel concreto quello che apprendi.

I tre tipi di contenuto si alterneranno all'interno dell'opera.

Dove tutto ebbe inizio

Narrazione

L'immaginazione è ben più di quello che si pensi.

Una facoltà della coscienza, una prassi della mente, un luogo del cuore. È l'approdo verso cui ci muoviamo quando cerchiamo quello che non c'è (ancora), quello che troviamo quando siamo arrivati e anche il mezzo per completare il viaggio.

Attorno all'immaginazione ho vissuto un'esperienza di oltre dodici anni, tra ricerche, studi e pratiche. L'ho incontrata nelle sale dell'università dove mi sono laureato, nelle stanze della mia casa, in quegli spazi di coscienza della meditazione, nelle pagine di centinaia di libri, dall'esoterismo allo sciamanesimo, fino alle più recenti ricerche scientifiche. L'ho incontrata molte volte per scelta, praticandola per oltre seimila ore, e a volte senza cercarla nemmeno.

Di fatto tutta la mia esperienza con l'immaginazione è nata da qualcosa che non ho cercato e si è costruita di passaggi che avevano il sapore di «segni», o quantomeno di segnali cui tendere l'orecchio, o meglio ancora la vista.

La primissima volta che l'immaginazione ha assunto un significato importante nella mia vita fu in un periodo tra il 2005 e il 2008. Venivo da un'esperienza di profonda sofferen-

za, direi di annichilimento, per un lungo periodo passato in stato depressivo, che sfogavo nell'alcol.

Gestivo un bar, all'epoca, e mi sembrava di vivere una vita quantomeno normale, con i pro e i contro che chiunque poteva incontrare: amicizie che andavano e venivano, la ricerca del denaro, serate in compagnia e un lavoro che mi chiedeva un impegno lungo ore, ogni giorno. Però, dentro di me, qualcosa non andava: il denaro che prendevo lo spendevo subito e in cose futili, o anche – come capitava – per offrire qualcosa a qualcuno, come se mi sentissi in debito, come se volessi riparare a qualche errore o colmare un vuoto. La verità, che scoprii anni dopo, è che non mi mancava niente, ma mi mancava tutto allo stesso tempo.

Avevo tutto ciò che apparteneva in qualche modo all'«avere»: un'auto, una casa, il denaro; avevo «il fare»: un lavoro, degli impegni e tante cose indefinite da sbrigare. Ma non avevo me stesso: mi mancava l'«essere». Ero vuoto, mi sentivo tale, e cercavo di riempire quel vuoto con quello che avevo o col super lavoro, impegnando le mie giornate quasi interamente di attività frenetiche, cui correre dietro. Poi caddi nell'alcol. Credo fosse per smettere di pensare, per allontanarmi da quella sensazione di nulla interiore: non volevo più accorgermi che avevo tutto, ma che in tutto quello che avevo mancava l'unica cosa che cercavo... un senso.

Mi ricordo che le mie giornate iniziavano con un dubbio: «Che senso ha tutto questo?», una domanda che poi dimenticavo nella foga del fare e che, ritrovandola in me la sera, volevo annegare in fiumi di alcol.

Ecco, credo che fu con questa domanda che ebbe inizio la mia storia con l'immaginazione. Anzi, per essere più precisi, la domanda fu: «Ma io, che devo fare?».

Quando sono morto

Narrazione

La mia era una domanda esistenziale: avevo bisogno di comprendere cosa dovessi fare della mia vita, di quel lavoro che mi ripagava anche bene, ma che mi svuotava, di quelle relazioni che, per gran parte, erano solo di superficie (perché non c'era una profondità, in me, da mettere in relazione) e di quelle giornate che passavano veloci, vuote.

Era un dubbio sul senso della vita. Non lo sapevo, ma quella domanda stava per aprirmi i cancelli a esperienze mistiche e mi stava instradando verso la filosofia. Però, forse perché necessario per ogni passaggio iniziatico, mi avrebbe prima richiesto di morire.

Certo, sembra una frase a effetto, però non si scosta molto dal vero: quel periodo di mancanza di senso a un certo punto finì. Ci fu un momento specifico, molto preciso, ma che venne dopo una serie di passaggi fondamentali, anche se più piccoli.

All'epoca non mi interessavo di filosofia, non di immaginazione, né di pensiero. Non mi interessavo di niente, a dire la verità: avevo finito il mio percorso col liceo scientifico, ne ero uscito per il rotto della cuffia e poi... non avevo più fatto

niente. Passeggiavo per la vita, illudendomi di viverla, distraendomi con le cose che tutti incontrano: lavoro, relazioni, tempo libero. Ma era tutto vissuto con sufficienza, come un volo a pelo d'acqua, ma l'acqua era la vita.

All'età di ventitré anni avevo letto sì e no i libri obbligatori per la scuola. Sei libri, forse sette, in tutto. Non avevo interessi. Esistevo e nulla più. Ero assente.

Poi accadde l'impensato. O almeno quanto per me era impensabile all'epoca. Chissà, magari è vero che c'è una «logica», una «mente» o un «destino» dietro ad ogni cosa, magari è tutto scritto e le cose non possono che andare come vanno... Personalmente non amo questa filosofia e, anzi, penso che siamo tutti divisi a metà, tra una forza caotico-generativa – la vita, che non ha in sé nulla di schematico, ma è pura energia che genera continuamente opzioni, realtà, idee ed entropia – e una forza ordinatrice, organizzatrice, che cerca di dare il senso a tutte le cose, che io chiamo «il Pensiero», così come faceva Lao Tzu, misterioso sapiente antico, cui si attribuisce il *Tao Te Ching*¹.

Naturalmente qui (e per parte dell'opera e della mia filosofia) intendo il Pensiero non in modo individuale, ma come una forza universale, cosmica, che tende a dare un ordine a tutte le cose e che riconosciamo spesso in azione in quelle che chiamiamo «sincronicità».

Insomma: non so se fosse predeterminazione, perché amo pensare che siamo liberi di scegliere e di agire (anche se entro un ventaglio definito di possibilità), ma accadde qualcosa che mi permise di «rompere quello schema di vita» e... salvarmi.

¹ *Tao Te Ching*, traducibile come «il libro della Vita (*Te*) e del Pensiero (*Tao*)».

Una domenica mattina venne una persona al bar. Non l'avevo mai vista prima e, come era mio solito, le chiesi chi fosse e cosa facesse, tanto per fare due parole – che poco dopo avrei dimenticato – e dare un senso di pienezza a quel momento. Ai clienti chiedevo sempre chi fossero e cosa facessero: d'altronde, tutti amano parlare di sé e a me piaceva scambiare due parole mentre lavoravo, perché rendeva il tempo più veloce, illusoriamente più pieno. Ma questa persona no: non parlò. Mi sorrise, mi pagò l'orzo in tazza grande e salutò.

Tornò la settimana successiva e, come prima cosa, mi scusai: forse ero stato un maleducato nel chiedere, a farmi gli affari suoi. E, così come la settimana prima, stette in silenzio, se ne andò un po' in disparte a sfogliare un giornale e alla fine mi sorrise, pagò e se ne andò.

Ammetto che, la terza volta che arrivò, ero proprio imbarazzato: il caso voleva che fossimo sempre soli quando arrivava e si creò quel silenzio terribile, in cui non sapevo che dire.

Alla fine mi feci coraggio e riprovai. Mi sorrise e stavolta parlò, dicendo: «Ma allora vuoi veramente sapere cosa faccio, eh?». Sembrava una risposta a metà tra un interrogatorio di quelli duri, un terzo grado, e un oracolo, una risposta sibillina che nascondeva qualcos'altro, a me incomprensibile. Mi sentivo come se avessi dovuto pensare per mesi a una risposta, per poter essere certo di quello che avrei detto e delle sue conseguenze. E invece risposi in un istante: «Sì».

Mi disse che se avessi voluto, mi avrebbe detto qualcosa di sé, un pezzettino ogni volta, al termine di alcuni libri che mi avrebbe dato da studiare. Accettai.

Tutto ciò era assurdo: tutti parlano di sé e amano farlo, tranne questa persona; e inoltre mi diede dei libri da stu-

diare. Dei libri a me, che non ne avevo letto quasi nessuno. Eppure le cose andarono esattamente così.

Mi confidò subito il primo titolo: *Il Tao della fisica*, di Kapra. Lo divorai. Non avevo mai letto libri di saggistica e da quel momento non faccio altro: neavrò terminato qualche centinaio. Quando lo finii, attesi la domenica successiva per scoprire qualcosa di quel personaggio misterioso. Mi disse il suo nome, solo il suo nome, che cominciava per «S» e mi chiese di non fare parola di quello che mi avrebbe detto da quel momento in poi, nome compreso, con nessuno. E poi mi consigliò un altro testo.

E poi un altro ancora... e ogni volta mi raccontava qualcosa di sé, prima in modo vago, poi sempre più puntuale. Fu così che conobbi molti libri che mi aiutarono a cambiare modo di guardare alle cose, come *La biologia delle credenze* di Lipton, *L'antico segreto del fiore della vita* (1 e 2) di Drunvalo, *Il settimo senso* di Butto e molti altri, tra cui anche *Il potere dell'intenzione* di Dyer.

In quel periodo, in cui acquisivo nuove conoscenze, iniziai anche a seguire gli insegnamenti di S., che fu il mio primo maestro. Questo suo modo di fare, di stimolarmi con le letture e darmi un po' di insegnamenti alla volta, avvenne per lungo tempo solo la domenica mattina al bar. Passarono mesi, che mi sembrarono un'eternità, ma poi il nostro modo di incontrarci diventò diverso, più pratico, e gli incontri si spostarono attorno alle mura della città (il mio luogo natio, il borgo selvaggio di Recanati), in lunghe camminate e chiacchierate. E infine iniziammo a incontrarci a casa sua.

Fu così che feci il mio accesso al «mondo della spiritualità» e conobbi le frequenze, la cura del corpo con l'alimentazione, alcuni degli insegnamenti di Gurdjieff e l'esoterismo,

la geometria sacra – di cui all’epoca ero innamorato – e molto altro. Fu in quel periodo che imparai un modo di rileggere la storia e il senso dell’umanità, un modo diverso da quello che avevo appreso a scuola. Naturalmente, furono quelli gli anni delle prime pratiche di meditazione.

Ricordo ancora la mia prima esperienza: S. mi chiese se volessi partecipare a una pratica di meditazione. Si chiamava «Quinta Via», una proposta di Fumagalli e Gandini. Per S. era occasione di studio e approfondimento delle sue ricerche – aveva passione per la Quarta Via di Gurdjieff e voleva sapere di più di questa «Quinta Via» –, per me era pura curiosità. Ho ancora chiara la sensazione dell’epoca: non avevo capito niente di cosa avremmo fatto; ma comunque mi fidai di S. e scelsi di andare.

Da quel momento, da quell’esperienza fatta in rilassamento, da quel che accadde e che vidi, compresi che avevo fatto un piccolo pezzo del mio viaggio, che mi addentrava nei territori dell’immaginazione.

Parte Teorica

Immaginazione, visualizzazione e meditazione

All’epoca non sapevo ancora discernere tra immaginazione, meditazione e visualizzazione. L’una valeva l’altra per me. D’altronde non ne conoscevo nessuna e per me erano tutte «pratiche ad occhi chiusi in cui accadeva qualcosa».

Più avanti ho compreso, invece, la grande differenza che c’è tra le tre pratiche. E non solo nella loro tipologia, ma anche nelle finalità.