


*A tutti gli esseri in viaggio
verso il Sé
che possano trovare la loro anima
e realizzare il loro destino*





*Quando ti metterai in viaggio per Itaca
devi augurarti che la strada sia lunga,
fertile in avventure e in esperienze.*

*I Lestrigoni e i Ciclopi
o la furia di Nettuno non temere,
non sarà questo il genere d'incontri
se il pensiero resta alto e un sentimento
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.*

*In Ciclopi e Lestrigoni, no certo
né nell'irato Nettuno incapperai
se non li porti dentro
se l'anima non te li mette contro.*

*Devi augurarti che la strada sia lunga.
Che i mattini d'estate siano tanti
quando nei porti - finalmente, e con che gioia -
toccherai terra tu per la prima volta:
negli empori fenici indugia e acquista
madreperle coralli ebano e ambre
tutta merce fina, anche profumi
penetranti d'ogni sorta, più profumi
inebrianti che puoi,
va in molte città egizie
impara una quantità di cose dai dotti.*





*Sempre devi avere in mente Itaca -
raggiungerla sia il pensiero costante.
Soprattutto, non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco
dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.
Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo
in viaggio: che cos'altro ti aspetti?*

*E se la trovi povera, non per questo Itaca ti
avrà deluso.
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza
addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole
significare.*

CONSTANTINOS KAVAFIS,
ITACA



RINGRAZIAMENTI

A Simona per la competenza, la dedizione e il grande lavoro di ricerca svolto nella stesura di questo testo.

Agli allievi dei corsi ITI che con la ricchezza delle loro testimonianze e la disponibilità a condividere hanno fornito i contenuti esperienziali senza i quali questo lavoro non sarebbe stato possibile.

Ai maestri visibili e invisibili che ispirano le nostre azioni e le nostre comprensioni.

Al mio angelo, Mela, che mi offre la grazia di starmi a fianco con amore impeccabile.

Ai miei figli, alleati implacabili che mi suggeriscono la coerenza e la rettitudine.

A mia madre e mio padre che assistono, da vicino e da lontano.

Pier Luigi Lattuada

RINGRAZIAMENTI

La mia gratitudine più profonda ai maestri che hanno accompagnato il mio cammino: Pier Luigi e Mela Lattuada, che con il loro sostegno hanno reso possibile questo lavoro.

Ai colleghi di formazione con cui ho condiviso questo lungo viaggio verso la mia anima.

Ai clienti e partecipanti ai seminari che sono i miei maestri quotidiani.

A mio padre e mia madre, a mia sorella, ai miei amici tutti, che mi accettano e mi amano anche quando non mi comprendono.

A Legolas, il mio gatto, amico inseparabile e insostituibile che ha silenziosamente accolto l'inquietudine della mia anima e accompagnato questo lavoro insegnandomi ad abitare il mistero al di là di ogni forma.

Ai miei alleati interiori che non mi hanno mai abbandonata anche quando perdevo la loro voce e non sentivo la loro presenza.

A coloro che hanno generosamente offerto le loro intime testimonianze di viaggio perché potessero illuminare e confortare altri viaggiatori nell'immenso oceano della coscienza.

Simona Vigo

INTRODUZIONE

Ti avverto, chiunque tu sia. Oh, tu che desideri sondare gli arcani della Natura, se non riuscirai a trovare dentro te stesso ciò che cerchi non potrai trovarlo nemmeno fuori. Se ignori le meraviglie della tua casa, come pretendi di trovare altre meraviglie?

In te si trova occulto il tesoro degli Dei.

Uomo, conosci te stesso e conoscerai l'universo degli Dei.

Oracolo di Delfi

 **GUARDA!**

VIDEO N. 1

Dove cercare la vera conoscenza

(VEDI PAG. 317)

C *onosci te stesso* era l'iscrizione oracolare ai piedi del tempio di Delfi, nell'antica Grecia. A significare che nonostante la diversità e la complessità degli interrogativi di coloro che si rivolgevano all'oracolo in cerca di saggezza, la risposta finale era sempre la stessa: "Conosci te stesso"! Questa esortazione è un invito a scendere nella profondità della nostra anima dove risiedono tutte le qualità necessarie alla nostra realizzazione, tutti i modi di operare, tutta la conoscenza e tutte le comprensioni di cui abbiamo bisogno per evolvere e realizzare il nostro destino.

In questa discesa dentro noi stessi incontreremo tutti i personaggi che ci abitano: demoni e salvatori, maestri silenziosi ed ermetici, nemici e fratelli. Incontreremo audaci guerrieri e vecchi saggi, sante e prostitute, compagni fedeli e meschini traditori, consiglieri infingardi e pusillanimi e amici leali e

coraggiosi, amanti appassionati, cavalieri valorosi e cialtroni vigliacchi e opportunisti.

Conoscere sé stessi è un viaggio. Non un viaggio qualunque, ma un viaggio eroico verso sé stessi e verso il Sé cui tutti apparteniamo.

Esiste nell'essere umano questo anelito eroico all'infinito, questo slancio verso le stelle, questo desiderio di conoscere i segreti dell'universo e di svelarne i misteri.

Non appena il genere umano, agli albori della sua coscienza, ha rivolto lo sguardo al cielo, alle stelle, ha osservato l'immensità che lo circondava, ha iniziato a farsi domande e a cercare risposte. Ha costruito sistemi religiosi, filosofici, matematici, scientifici per studiare la natura dalla sua più semplice alla più complessa forma di vita. Il desiderio di conoscenza lo ha spinto ad andare sempre oltre il mondo conosciuto, per decifrare quell'Essenza che sta al di là del divenire delle cose come matrice sottostante che permette quello stesso divenire. In nome della conoscenza ha compiuto gesta eroiche ma anche inqualificabili atti di crudeltà e indescrivibili nefandezze.

In questa indefessa ricerca della Verità, l'essere umano ha iniziato a comprendere la necessità di partire da sé stesso, intuendo che il vero mistero è nascosto dentro di noi. Così ha cominciato a viaggiare dentro la coscienza, a cercare di comprendere sé stesso per comprendere la vita e le sue leggi tentando di svelarne i misteri e i paradossi.

In questo modo mille volte si è allontanato da sé stesso e dalla verità e mille volte ha tentato di rimediare. E ha scoperto che il dentro e il fuori, a un certo livello di coscienza, sono un modo di descrivere le manifestazioni tangibili di un'unità invisibile che le trascende entrambe.

La chiave per accedere alle comprensioni più alte è dentro di noi e al di là di ogni ingegnosa teoria, e la via d'accesso alla conoscenza vera sta nell'esperienza interiore.