



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA GENERALE  
"Vittorio Benussi"

## Modulo "Alla ricerca del nostro vero Sé"

A cura di Patrizio Tressoldi  
[patrizio.tressoldi@unipd.it](mailto:patrizio.tressoldi@unipd.it)

**Obiettivi:** Fare esperienza diretta del proprio vero Sé.

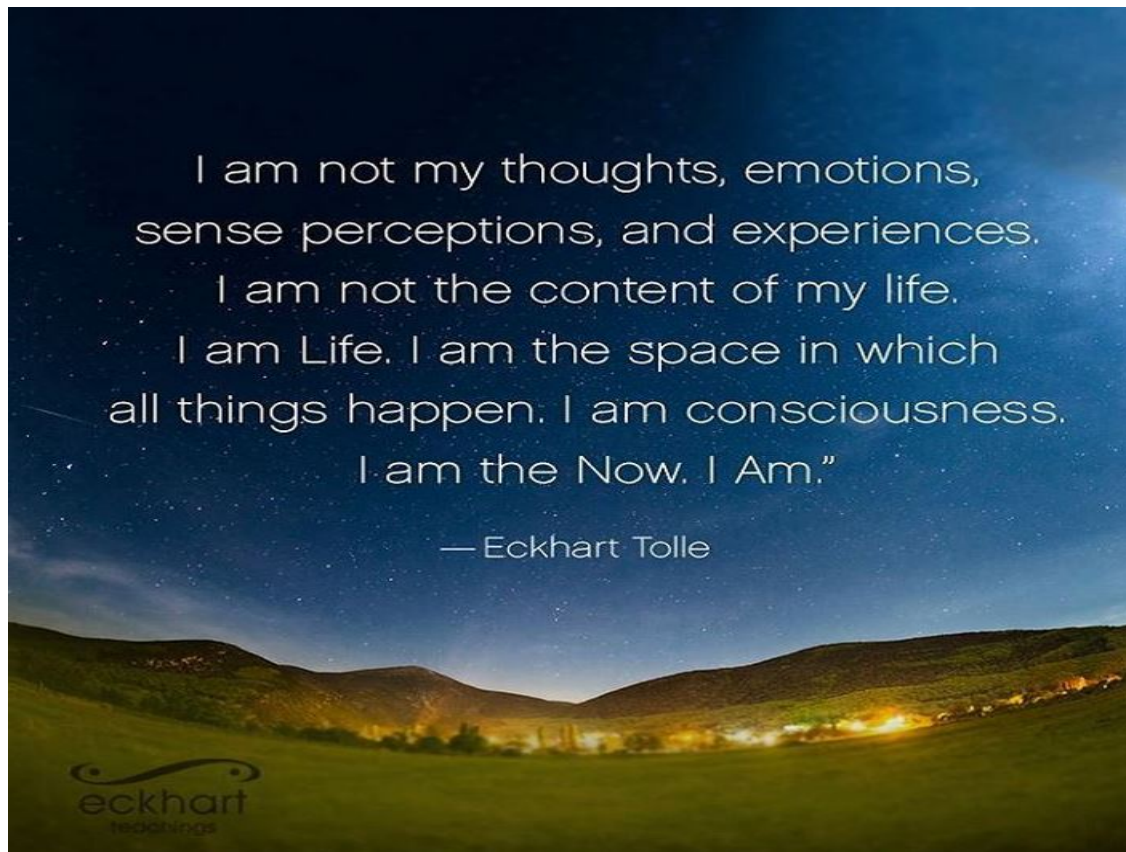
**Prerequisiti:** Avere una esperienza minima di pratiche di controllo dei propri contenuti mentali: pensieri, emozioni, sensazioni.

**Breve descrizione del modulo:** L'approccio generale sarà di tipo esperienziale, vale a dire basato unicamente sull'esperienza fenomenica soggettiva.

Non si forniranno quindi letture di articoli o altro materiale da studiare prima. I materiali di approfondimento verranno solo suggeriti alla fine del percorso, ma serviranno solo come complemento culturale e quindi non sono raccomandati per raggiungere l'obiettivo del modulo.

**Percorso:**

- a) **Prendere consapevolezza che io non sono il mio corpo, le mie sensazioni sensoriali, i miei pensieri, le mie emozioni**



Anche se questo autore fornisce una risposta a chi sono veramente io, per il momento cercate di spostare la vostra attenzione e di fare esperienza di cosa rimane quando riuscite a liberare la vostra mente da qualsiasi contenuto cognitivo ed emotivo.

L'esercizio quotidiano è quindi di:

- a) prendere coscienza dei contenuti mentali. Esempio: “*sto pensando a cosa dovrò fare alle ore..*.”; “*mi sento stanco a causa di..*.”; “*sto sperimentando l'emozione positiva (negativa) causata da..*.”; “*il mio umore è positivo (negativo)*”; ecc.;
- b) lasciarli andare;
- c) fare esperienza di cosa rimane senza attivare ulteriori pensieri, lasciando emergere emozioni, sensazioni, ma senza farle diventare oggetto di riflessione.
- d) Rimanere il più possibile in questo stato di pura soggettività dove non c'è nessun oggetto mentale da analizzare, in breve “Identificarsi con il proprio Sé”.

Il passaggio critico è il punto b) lasciare andare tutti i contenuti mentali.

Come anticipato, questa abilità richiede un buon training per il controllo della propria mente e quindi dei suoi contenuti. La regola è semplice, trovare quella che più vi convince, facile da usare, gratuita e ...praticare, praticare, praticare!!!

**b) Prendere consapevolezza e riflettere su ciò che rimane senza contenuti mentali**

Leggete e riflettete su questa ipotesi:

- In te c'è una fonte infinita di benessere non paragonabile con qualsiasi altra fonte di benessere esterna, infinita, incondizionata, eterna.
- Per scoprirla è sufficiente immergersi in quello che resta nel nostro stato di coscienza senza contenuti mentali.
- Quello che resta, è la parte di noi che ci permette di prendere coscienza dei contenuti della nostra mente, pensieri, percezioni, emozioni, ecc. e di operare su questi. Senza l'attività di questa parte della nostra mente, non c'è nulla.
- E' quella parte che non può essere osservata, perché è l'Osservatore e quindi può solo essere sperimentata.
- Questa parte è il nostro Sé eterno, Coscienza pura, goccia dell'infinito.
- In questo stato è possibile sperimentarsi parte e tutto in stato di non dualità.
- In questo stato possiamo sperimentare facoltà di conoscenza e creazione senza limiti di spazio e tempo.

Questa ipotesi non deve diventare una credenza, basata su un vostro convincimento. Deve rimanere come una ipotesi da verificare personalmente attraverso le esperienze che emergeranno dal praticare quanto suggerito.

Annotate tutto quanto emerge da questa esperienza e, se volete, condividetele.

Per finire leggete e riflettete sulla seguente esperienza, descritta da Federico Faggin ([https://it.wikipedia.org/wiki/Federico\\_Faggin](https://it.wikipedia.org/wiki/Federico_Faggin)) nel suo libro "Silicio":

*"Nel dicembre del 1990, mentre ero con la mia famiglia al lago Tahoe durante le vacanze natalizie, mi svegliai verso mezzanotte per bere un bicchiere d'acqua. Quando tornai a letto, mentre aspettavo in silenzio di addormentarmi di nuovo, sentii emanare dal mio petto una potente carica di energia-amore mai provata prima.*

*Questo sentimento era chiaramente amore, ma un amore così intenso e così incredibilmente appagante che superava qualsiasi mia idea ed esperienza sulla natura dell'amore. Lo percepivo come un ampio fascio di luce bianca, scintillante, viva e beatifica che prorompeva dal mio cuore con incredibile forza. Ancora più incredibile era sperimentare che la sorgente di quell'amore ero io!*

*Improvvisamente quella luce esplose, e riempì l'intera stanza per poi espandersi ad abbracciare l'intero universo con lo stesso bianco splendore. Allora seppi senza ombra di dubbio che questa era la "sostanza" di cui tutto ciò che esiste è fatto. Era ciò che ha creato l'universo partendo da sé stessa. Con enorme sorpresa riconobbi che quella luce ero io!*

*L'intera esperienza durò forse meno di un minuto e mi cambiò per sempre.*

*Il mio rapporto con il mondo era sempre stato quello di un osservatore che lo percepiva come fuori di me e separato da me. Ciò che rendeva questa esperienza strabiliante era la prospettiva “impossibile” che mi offriva, perché io ero sia lo sperimentatore che l’esperienza. Ero il mondo che osservava sé stesso! E allo stesso tempo sapevo “da dentro” che il mondo è fatto di una sostanza che “sa” di amore e che quella sostanza ero io. In altre parole, l’essenza della realtà mi si era rivelata come un “qualcosa” che conosce sé stessa nella sua auto-riflessione, e il suo auto-conoscersi ha il “sapore” di un amore irrimediabile e dinamico.*

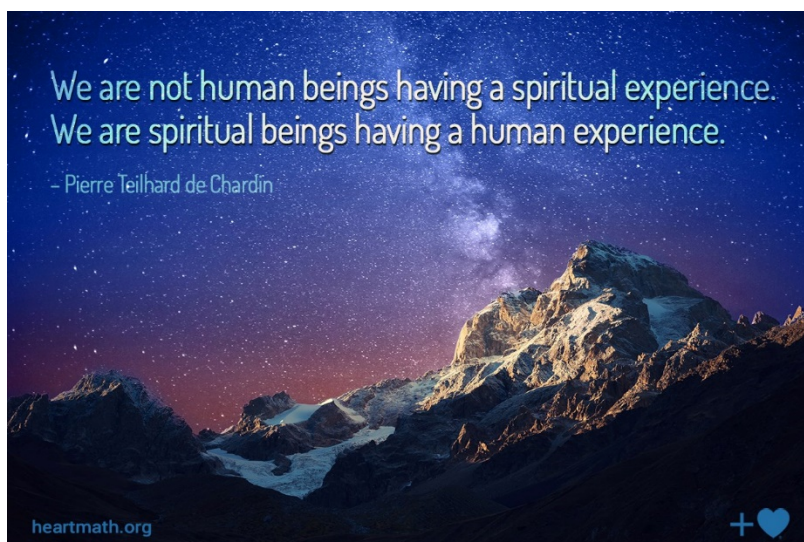
*Quest’esperienza conteneva una forza di verità maggiore di ogni altra che avessi mai vissuto prima, perché ciò che provavo era vero a tutti i livelli del mio essere. A livello fisico il mio corpo era vivo e vibrante come non l’avevo mai sperimentato prima; a livello emotivo ero un’impossibile e potente sorgente d’amore; a livello mentale comprendevo con certezza e per la prima volta che tutto è “fatto” d’amore. E infine avevo scoperto per la prima volta l’esistenza di un ulteriore livello: quello spirituale, in cui io ero tutt’uno con il mondo.*

*Questa era una conoscenza diretta, più forte anche della “certezza” che la logica umana fornisce, da dentro invece che da fuori. Ora mi piace pensare che ho sperimentato la mia natura sia come “particella” che come “onda”, per usare un’analogia con la meccanica quantistica, impossibile da capire con la logica ordinaria.*

*L’aspetto particellare era la capacità di mantenere la mia identità di osservatore nonostante sperimentassi me stesso come il mondo: il mio aspetto ondulatorio. La mia identità quindi è quel punto di vista unico con cui Uno – la totalità di ciò che esiste – osserva e conosce sé stesso.*

*Quest’esperienza ha mantenuto la sua intensità e chiarezza originali, e non solo ha cambiato la mia vita completamente, ma il suo impatto trasformativo continua ancora oggi.”*

E su questa sintesi del pensiero di Teilhard de Chardin (<http://www.teilhard.it> )



### **Materiali di approfondimento culturale:**

- Barušs, I., & Mossbridge, J. (2017). *Transcendent Mind*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chopra, D. e Tolle, E. (2017). *Chi sono io?* Edizioni MyLife.
- de Castro, J. M. (2017). A model of enlightened/mystical/awakened experience. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(1), 34-45.
- Facco, E., Al Khafaji, B. E., & Tressoldi, P. (2019). In search of the true Self. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 39(3), 157.
- Facco, E., Lucangeli, D., & Tressoldi, P. (2017). On the science of consciousness: epistemological reflections and clinical implications. *Explore*, 13(3), 163-180.
- Josipovic, Z. (2019). Nondual awareness: consciousness-as-such as non-representational reflexivity. *Progress in Brain Research*, 244, 273-298.
- Tolle, E. (2013). *Il potere di adesso*. Edizioni MyLife.