

Alessandro Betti

# RISVEGLI

*La natura del nostro Io*

Editrice | UNI Service

Copyright© 2009 UNI Service - Trento  
Prima Edizione: luglio 2009 - *Printed in Italy*

ISBN 978-88-6178-402-4

In copertina: *Orizzonti di luce*, acquarello di Alessandro Betti, 2004

Siti Internet: [www.alessandrobetti.org](http://www.alessandrobetti.org) - [www.risvegli.eu](http://www.risvegli.eu)

Per contattare l'autore: [ales.betti@libero.it](mailto:ales.betti@libero.it)



[www.uni-service.it](http://www.uni-service.it)

---

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

# INDICE

INTRODUZIONE	7
L'IO CELLULA	15
Primo stadio: la formazione del limite e l'inizio dello scambio	17
Secondo Stadio: soddisfare i bisogni	19
Terzo stadio: assimilazione e integrazione	20
Quarto stadio: combattimento o fuga in caso di pericolo	20
Quinto stadio: Circolazione e protezione	22
Sesto stadio: scelta della direzione	23
ENERGIA E PENSIERO	27
Il processo di materializzazione	27
L'aspetto positivo della Crisi	32
La sequenza emotiva nei Cinque elementi	34
NELLA PAURA DIMENTICO CHI SONO	37
La prima paura	41
La paura e il diavolo	42
Le linee del viso e i mostri	43
“Le tre grandi”	45
<i>La malattia</i>	47
<i>Il cervello biologico e la malattia</i>	48
<i>La vecchiaia</i>	54
<i>La morte</i>	55
Paura e Senso di Colpa le due piaghe dell'umanità	57
“L'IO SONO” AMORE O NARCISISMO	61

GLI STATI DELL'IO	77
Le strategie di sopravvivenza	78
<i>Sopravvivere ad ogni costo anche a costo della vita stessa</i>	78
<i>Identificazione con il più forte</i>	78
<i>Obbedienza all'attribuzione</i>	79
<i>Torto subito, torto agito</i>	79
I bisogni esistenziali	79
I Tre Stati dell'Io sono:	80
L'Io Genitore	81
L'Io adulto	81
L'Io bambino	82
Energia e stati dell'Io	87
La connessione con il flusso energetico	88
La valutazione tripla	91
Transazioni dirette e ulteriori	92
Il dialogo interno	94
Transazioni disperanti	95
Permutazione e combinazione del processo decisionale	97
Le tre P... Potenza Protezione Permesso	100
L'ANATOMIA EMOZIONALE	105
Rigido, Denso, Gonfio o Collassato	105
Struttura rigida	111
Struttura densa	113
Struttura gonfiata	114
Struttura collassata	115
Schemi di Sé proiettati all'esterno: "Io Sociale"	116
DALLA DIPENDENZA ALLA RELAZIONE SACRA	123
I Drammi del controllo	128
<i>Intimidatore, inquisitore, vittima, riservato</i>	128

Modalità relazionale di incesto	133
<i>Incesto agito</i>	133
<i>Incesto emozionale</i>	134
La Relazione Sacra	136
<i>Conclusioni</i>	145
I MISTERI NELLA COMUNICAZIONE	147
La Terza via... il permesso di mostrarsi	147
IL PERDONO	165
La risonanza	174
La dinamizzazione	177
Lettera di risoluzione	183
AMORE TANTRICO	185
Tao e tantra	186
L'arte di amare	195
<i>I preliminari</i>	196
<i>Le carezze</i>	197
<i>La respirazione tantrica</i>	198
<i>Il bacio</i>	199
<i>Il secondo Orgasmo</i>	203
<i>Chiudere il cancello prima che lo stallone sia scappato</i>	204
<i>Respirazione addominale</i>	204
<i>Tecnica delle contrazioni</i>	205
<i>Le spinte</i>	206
<i>L'orgasmo</i>	207
CONCLUSIONI	211
BIBLIOGRAFIA	213



## INTRODUZIONE

Durante uno dei miei seminari all'Arise Hotel di Roma stavo finendo di sistemare il materiale occorrente alla preparazione della sala. Ero in procinto di iniziare e incontrai un vecchio amico e compagno d'arti marziali, Fulvio, che mi chiese che stessi facendo e gli argomenti che avrei trattato: “Sto cercando di collegare la bellezza del Misticismo Orientale che abbiamo cominciato ad amare insieme con lo studio della tecnica e della potente simbologia delle arti marziali con le teorie relativistiche della fisica subatomica e fonderle verso una visione esistenziale e comportamentale in grado di donare orientamento e fiducia in se stessi, nel prossimo e nel senso della vita”.

“Ma di che parli mi disse guardandomi con gli occhi sgranati”. “Si hai ragione, tutto questo è il frutto di un cammino di vita alla ricerca del suo senso, alla ricerca della Via.”. Ci guardammo amorevolmente negli occhi, in un attimo di silenzio profondo... Poi mi disse “Nobile impresa, complessa ma interessante, dove posso leggere qualcosa a proposito di questi argomenti?”.

“Se hai un po' di pazienza sul libro che sto per pubblicare!”

È così che ho deciso di riunire il materiale scritto per i seminari in un unico testo e pubblicare “Risvegli”, la mia esperienza alla ricerca delle risposte sulle costanti domande dell'umanità, come comprendere e convivere con i grandi i misteri: “Da dove veniamo, cosa stiamo facendo qui e come *il nostro livello di consapevolezza determini la nostra realtà*”.

Ogni essere umano durante il percorso della vita prima o poi incontra delle sofferenze. Quelle più lontane nel tempo ci sembra che spariscono e spesso lo crediamo possibile, nel crescere sperimentiamo prove o dolori sempre più difficili da allontanare. Anche se sembrerebbe non esserci alcuna connessione tra gli eventi della nostra storia, un filo sottile la mantiene tutta collegata. Abbiamo bisogno di una chiave di lettura,

come un codice, con cui interpretare come gli avvenimenti confluiscono immancabilmente in un progetto comune, pilotati e convogliati da un flusso non casuale, uno schema più preciso e potente di quanto si può immaginare, nella cui consequenzialità e direzione sembreremmo vittime impotenti e dove invece possiamo scoprire di essere artefici di ogni episodio della nostra esistenza.

Ho avuto una vita ricca da tutti i punti di vista, piena, incalzante potrei quasi dire stremante alla luce di una differente coscienza interiore raggiunta e dei cambiamenti di visuale che oggi mi mostrano alcuni inevitabili limiti nelle scelte di stile del passato.

Ritengo che non esistano esperienze negative e che tutto contribuisca perfettamente a formare quel meraviglioso incastro di frammenti che alla fine formano “il puzzle” della nostra vita. Quando ci capita di essere dentro ad una di quelle fasi meno positive, però possiamo sentirci veramente male e non capire proprio perché ci stia accadendo tutto ciò, siamo arrabbiati, confusi e spesso abbattuti perché non riusciamo a darci una spiegazione, a trovare “il senso” di ciò che ci capita.

Uno degli intenti di questo testo è come imparare a spostare il punto di vista, come vedere attraverso, come semplificare il percorso e restituirci quell’innocenza e tranquillità che avevamo da bambini, quando giocavamo sulla spiaggia, scambiandoci senza parole secchielli, palette, palline ed emozioni profonde come quel mare azzurro che ci stava di fronte. Tutto allora era colorato, profumato, saporito, carezze e suoni ci lasciavano incantati almeno fino all’arrivo di quella voce: “Che fai lì imbambolato, riprenditi i giocattoli sparsi da per tutto che dobbiamo tornare a casa...!”

Attraverso l’arduo compito che si assumono Padri e Madri nell’allevare i propri cuccioli, originano quegli impatti emotivi che lasciano una ferita da rimarginare attraverso la crescita interiore che motiva l’esistenza di ognuno di noi.

Grazie ai maestosi “tonfi” derivanti dagli errori di percorso, sperimentiamo l’origine dei nostri schemi per proteggerci con cui ognuno imparerà a districarsi e dai quali potrà recuperare e risanare il “valore infranto”, interromperne la reiterazione e donare nuova ed evoluta consapevolezza non solo a se stesso ed a tutta la sua catena genetica ma de-

terminare un salto quantico della coscienza planetaria di cui si impregnerà nell'universo il beneficio.

Ciò che ha destato sempre il mio interesse, è stato capire i perché delle cose e più specificatamente il senso del comportamento umano. Allo stesso tempo, l'aspetto del mio essere che mi ha procurato maggior soddisfazione ed entusiasmo è stato ricercare, imparare, creare ed applicare metodiche utili sia a migliorare la comprensione e la qualità della mia vita che di quella degli altri. Se, come diceva Platone, si impara insegnando questo è proprio ciò che ho fatto ed amato di più.

Questo libro è nato così, apparentemente per caso, una serie di coincidenze non programmate ha magicamente unito il percorso di vita personale che stavo compiendo con gli studi che portavo avanti ed i seminari con cui concretizzavo ed espandevo le mie conquiste, dando modo ad altri di avere la stessa scintilla, capace di dare impulso al magnifico viaggio che è l'esplorazione di Sé.

L'umanità ha accumulato e coltivato inconsciamente quantità gigantesche di sensi di colpa al punto tale da non riuscire più a percepirla rifugiandosi nel fare e nell'avere e allontanandosi sempre più dall'essere.

Questa fuga si è insinuata tramite le entità fisiche, simboliche ed energetiche che rappresentano il *Potere*.

Il lato *Ombra* dell'essere, simboleggiando la paura, la distruttività, la cattiveria, induce l'allontanamento progressivo dalla nostra luce e bellezza. Abbiamo l'opportunità di smettere di credere a molte distorsioni disorientanti della realtà, vedendole liberi dal condizionamento del potere corrotto, dettato dalla fede deviata, malafede, liberi dalla scientificità apparente del dualismo delle forme rigide, dogmatiche, prive d'elevazione e ampiezza di visione.

Avverto un crescente bisogno di fiducia in noi stessi e nel valore della vita, un bisogno di orientamento, una via per ritrovarsi e poter credere nell'autenticità e nell'amore.

Rileggendo con altri occhi sia i passi del Vangelo che le leggi della fisica nella sua evoluzione, dal meccanicismo Newtoniano alla fisica quantica di Eisemberg, Bell, Bhor ed altri, avremo modo di considerare nuove concezioni della realtà.

Osserveremo la biologia cellulare in parallelo con le nostre attitudini comportamentali comprendendo l'origine delle strategie di sopravvivenza come dinamiche evolutivo-emozionali.

“Risvegli” accompagna il lettore lungo un sentiero di luce attraverso varie tappe evolutive: da una visione tipicamente biologica filogenetica e comparativa dell'Io cellula, a successivi piani di realtà dell'Essere. Rapporti di specchio e reciprocità, da un “Io narcisistico” ad un “Io sono”, attraverso l'Anatomia Emozionale, passando per l'individuazione delle Co-dipendenze, fino alla Relazione Sacra; paralleli tra passaggi spirituali e salti dimensionali della fisica quantica, daranno modo di spiegare il senso del Perdono, della Risonanza, della Dinamizzazione e del flusso d'energia.

Un'esplorazione della mente e dell'anima negli stati di consapevolezza dell'Io perfettamente integrata con le sensazioni del corpo nella visione progressiva della realtà divisa per stadi evolutivi dell'essere. Partendo da un “Io” carboni, biologico, primitivo, egosintonico incapace di vedere oltre se stesso ad un “Io” prima eretto e poi illuminato, in grado di concepire il proprio essere in relazione con il “creato”. Un essere che supera la logica razionale spingendosi la comprensione emotiva e arriva alla capacità di trascendere utilizzando la fede in se stesso e nella connessione con il proprio aspetto elevato, trova il senso e le risposte ai grandi misteri, trova una pace profonda pregnata dalle alte frequenze vibratorie che ha scoperto di possedere esprimendosi come essere di luce, figlio del Divino.

Il risveglio dell'energia madre “Shakti Kundalini”, che giace addormentata, inerte, come buona parte dell'umanità, e si desta dal suo stato di semisnonno, come un serpente si drizza e salga all'interno del canale - Sushumna- lungo la colonna vertebrale, assorbe le energie di ogni Chakra e le porta con sé fino al centro, oltre la sommità della testa, dove, finalmente, si ricongiunge a “Shiva”, signore dell'universo, coscienza immutabile. Vengono così percorse a ritroso le tappe della creazione.

“Risvegli”, dunque, come percorso evolutivo visto tanto nella materia quanto nelle espressioni del Sé radiante, sino a giungere ad un Io Tantrico quale manifestazione d'elevazione dell'essere nella capacità di sacralizzazione della sessualità.

Vedremo che avere fede passa per le leggi della fisica e della biologia comprendendo come tutto ciò che esiste ha vita grazie a questi codici che sono la forma più vicina alla spiritualità.

Possiamo ricodificare molti pensieri disfunzionali e trasformarli in costruttiva, rassicurante forza e fiducia in noi tutti e nella vita.

Possiamo imparare a scegliere di vedere il bene, il bello avendone i mezzi-informazioni e la predisposizione, trovando l'intenzione, la spinta interiore verso l'armonia, perché lo stato d'animo è una scelta vibratoria.

Sarà come se scegliessimo di fare le scale invece di prendere l'ascensore. Un percorso fatto di rampe dove ogni scalino è una tappa dell'uomo verso l'attico del "palazzo dell'esistenza individuale" in parallelo costante con l'esistenza dell'universo.

Partendo dalle fondamenta di un Io biologico, zoologico, ad ogni pianerottolo scopriremo gli elementi che caratterizzano uno specifico stato dell'Io, sino all'apice di una forma piramidale che ci rappresenta e dove l'armonia delle parti è l'equilibrio tra cielo e terra, maschile e femminile, visione e capacità pratica, percezione e identità spirituale.

Potremo decidere come prendere posizione senza credere mai più che non ce ne sia la possibilità o che ce ne sia una sola.

"Le nostre anime cercano informazioni".

Un'anima è evoluta, quando ha ricordato e ricontattato ogni suo vissuto ed è entrata *in rete con l'Universo* libera dalle illusioni della mente. Ciò significa che possiamo sentire la consapevolezza di tutto ciò che è stato dal Big-Bang sino ad oggi, *informazioni = consapevolezza*.

In questo saggio confluiscono la metafisica Induista nell'attenzione alla ritualità, alla mitologia, alle origini del mondo e della natura del Divino con il pensiero Taoista nella ricerca di una via esistenziale grazie all'osservazione della natura e del flusso armonico d'ogni energia, con la ricerca della concretezza psicologica delle sofferenze umane e la maniera di superarle grazie alla cura della conoscenza, propria del Buddhismo, dove il Buddha è appunto "il Risvegliato".

L'Io, anche se appare come un tutt'uno, è composto di tante sfaccettature di cui alcune, più conosciute, ospitano la maggior parte della nostra espressività sociale ed altre, più sommerse, la cui esplorazione permette il "risveglio" del nostro vero essere completo, allargato alla cono-

scenza delle sue parti, congiunto nell'armonia di un unico suono orchestrale, "uno spicchio degli infiniti numeri della nostra roulette".

"Osserviamo dov'è il nostro Io. Chi dice Io? E qual è la natura di questo Io?"

Qualunque esplorazione abbia intrapreso l'uomo, storica o mitica, qualunque esodo, reale o leggendario, è stato motivato da un solo scopo: "conoscere se stesso".

Se leggessimo la favola della bella addormentata con riferimento al genere umano potremmo "Risvegliarci", uscendo dallo stato ipnotico in cui ci siamo messi a giacere. Stanca di vagare tra le ombre del fare e dell'avere l'umanità sta cambiando pelle, sta ritrovando il senso del suo valore più profondo: *l'integrità*.

Risvegli parla del sentiero verso la luce, di come integrare l'inscindibile unità degli opposti. Una raccolta di ricerche ed esperienze personali che hanno donato colore e luce alla mia vita e che è destinata a consegnare un messaggio evolutivo. Ho sentito la spinta e la determinazione necessarie per portarla a termine come una via d'orientamento e fiducia in noi stessi, qualcosa che ognuno possa comprendere e utilizzare con lo stesso beneficio che ne ho tratto io, che si manifesta percorrendo i capitoli. Essi non sono esposti in ordine cronologico di scrittura, e mostrano esposizioni più grezze, a volte retoriche del mio essere ed altre più leggere e libere da schemi e definizioni, ispirazioni di una connessione cosciente tra l'essenza umana ed il creato.

**Questo libro è rivolto** a chi riconosce l'importanza della ricerca del senso della vita, a chi cerca se stesso, a chi voglia scoprire e crede nella via della leggerezza interiore e della felicità, a chi desidera svegliarsi ogni giorno pieno e motivato, nel piacere di vedere e sentire tutto ciò che ci appartiene.

È rivolto a coloro che credono nella crescita personale come senso dell'esistenza. A coloro che cercano un *credo*.

Partendo dalle fondamenta di un Io biologico zoologico ad ogni pianerottolo scopriremo gli elementi che caratterizzano uno specifico stato dell'Io. Saliremo insieme passo dopo passo ogni rampa evolutiva figlia e prodotto della filogenesi, -la storia dell'evoluzione- e inquadreremo que-

ste tappe in un *Protocollo di Coscienza* in cui ogni fotogramma è rappresentativo dei tre piani dell'essere: fisico, mentale e spirituale.

Un viaggio attraverso gli stati dell'Io, da un primitivo sostanziale e strutturante "Io cellula" ad un "Io sono", consapevole della propria identità, libero dall'identificazione con altro da Sé e pronto ad osservarsi e percepire come attraverso la risonanza entra in relazione con l'altro. Una relazione fuori dalle dipendenze, dinamica, costruttiva, tra persone capaci di legittimarsi e legittimare completamente il prossimo.

Esseri evoluti in grado di esprimere concretamente l'unica forma d'amore, quello incondizionato. Persone capaci di instaurare relazioni sacre.

**Una chiave di lettura** Se in alcuni passaggi apparissi irrispettoso verso la dottrina cattolica o, per altri lettori, al contrario, arrivasse una ricerca eccessiva di spiritualità, se arrivasse retorica, dogmatismo, proposizione di concetti per penetrare barriere psicologiche, poco o troppo di qualsiasi cosa... "sono pienamente d'accordo con voi". Sono tutto questo, elevato e distratto, ricercato e generico, mistico e selvatico, Robin Hood e Gatto Silvestro, in ogni caso uno "spacca schemi". C'è tutto questo ed altro, ed è proprio verso quest'altro che vi propongo di entrare in ascolto.

Come un motore ed il nostro corpo, funzionano meglio quando sono caldi, datevi il tempo e la pazienza di prendere "il passo". Sorvolate su ciò che non vi convince e proseguite con leggerezza verso il messaggio che attendeva il vostro cuore.

Suggerirei di seguire nella lettura la sequenza dei capitoli, anche se ognuno degli argomenti descritti nell'indice ha un mondo a se stante e può essere letto indipendentemente e in ordine diverso. Solo alla fine della visione dell'intero testo si potrà verificare come temi apparentemente dissimili sono in realtà profondamente collegati tra loro e che rappresentano rampe di scale che producono una graduale crescita della qualità vibratoria cui appartiene ogni stato dell'essere. Mettendoci progressivamente in contatto con piani dell'Io sempre più elevati sarebbe più didattico integrare un livello di consapevolezza più semplice per poi passare ai piani superiori avendo strutturato le basi.

Alcuni punti chiave.<sup>1</sup>:

Il Processo di Materializzazione	Tavola I	pag. 29
L'aspetto positivo della Crisi	Tavola II	pag. 33
La sequenza emotiva attraverso i 5 elementi	Tavola III	pag. 35
Scala evolutiva filogenetica	Tavola IV	pag. 62
La Teoria del Campo Unificato	Tavola V	pag. 103
Io sociale e vero Io. Sé radiante.	Tavola VI	pag. 138
Il Protocollo di Coscienza	Tavola VII	pag. 169

<sup>1</sup> Ogni tavola corrisponde ad una o più immagini a supporto dell'argomento trattato.