

ALEJANDRO JODOROWSKI

CORSO ACCELERATO DI CREATIVITÀ



ZOOMFLASH



Alejandro
Jodorowsky
Corso
accelerato di
creatività



Introduzione

Quando parlo di creatività mi riferisco a un cambiamento totale che si verifica dentro di noi. Se non ho mai voluto riflettere a voce alta su questo tema, è perché quello che ascolterete è molto strano. Senza creatività il mondo funziona assai male. Sono sicuro che la maggior parte delle malattie deriva dalla mancanza di creatività e che i problemi sociali presenti nel

mondo sono dovuti a tale carenza.

La creatività mal compresa
provoca la guerra e i crimini.

Per operare con la creatività
bisogna essere critici nei confronti
di noi stessi e di tutto ciò che
rappresentiamo. Quando osservo
qualcuno, posso vedere in che stato
si trova il suo fisico. Posso anche
vedere le sue tensioni mentali, il
modo in cui il suo spirito è
ripiegato su se stesso. In altri,
percepisco i dubbi che nutrono
sulla propria persona oppure
constato come l'educazione

ricevuta costituisca una pesante crosta, poiché è stata basata sulla razionalità. Altri ancora sono sempre legati alle cose del passato. Quando osservo, non lo faccio con uno sguardo critico, ma con uno sguardo creativo. Se leggo i tarocchi a qualcuno, vedo la persona nel suo complesso, perché prescindo dai miei limiti. Questo è solo un esempio di creatività. La creatività è così strana che si può arrivare a essere Cristo, Buddha, la Vergine o Atena. La creatività è in rapporto con la religione e anche

con i miti. A me ha salvato la vita.
Per questo, introdurrò questo corso raccontando eventi del mio passato.

Sono nato in un quartiere operaio, mio padre aveva un negozio ed era commerciante, come racconto in un libro che si chiama *La danza della realtà*. Sono arrivato in un mondo molto limitato e ho pensato che la creatività fosse l'unico strumento di cui disponessi. Quel che è certo è che mi piaceva studiare, ero un bravo studente, ma mi annoiavo un po'. Siccome i miei zii, che detestavo, erano docenti

universitari, ho lasciato
l'università. Allora mi sono detto:
“L'unico strumento che può
salvarmi la vita è
l'immaginazione”.

Ma come si sviluppa
l'immaginazione? Nel mio caso non
è stato difficile. Avevo imparato a
leggere a cinque anni e passavo la
maggior parte del tempo tra i libri:
racconti di fate, storie di tutti i
tipi... Ho sviluppato
l'immaginazione attraverso la
lettura. L'immaginario formato
attraverso i libri è sempre un

immaginario intellettuale, perché passa attraverso le parole. Ma l'immaginazione è molto più di questo. La creatività va al di là delle parole.

Uno dei grandi problemi della creatività è la morale. Per sviluppare l'immaginazione, è necessario essere amorali. La morale incatena l'immaginario. Bisogna essere coraggiosi e prescindere da questo strumento.

Storia dell'immaginario

Dal punto di vista storico,
l'essere umano ha cominciato a
vivere rinchiuso in ciò che era, in
se stesso. Poi si è reso conto che
poteva lasciar entrare dentro di sé
elementi che non si trovavano in
lui, bensì al di fuori del suo corpo.
Ci hanno spinto nella natura, ed
ecco che la natura siamo noi!
All'inizio, tuttavia, il mondo ci
risultava estraneo.

Per esempio, supponiamo che io
sia un selvaggio: so che il mondo
non sono io, ma mi rendo conto
dell'esistenza di alberi,

vegetazione, fiori, muschio... Per mezzo della stregoneria, un giorno assimilo l'albero alla mia persona. Creo un totem vegetale. Sono legato all'albero, al totem. Quando si pianta un albero, quell'albero sono io; quando se ne taglia il tronco, io muoio. Quando muoio, mi depositano in bocca alcuni semi, dai quali cresce un altro albero meraviglioso. Dal mio cadavere spunta un albero, dunque sono un seme. Assimilando gli alberi, comincio a lavorare la terra, perché mi identifico con le piante.

Alla base della mia immaginazione sta il mondo vegetale, cosa che si è trasmessa fino ai nostri giorni, dal momento che i fitoterapisti utilizzano le piante per curare.

Occorre entrare nello spirito delle piante, ma al contrario, aprendo una porta affinché lo spirito delle piante penetri in me. Finché lo spirito delle piante non sarà penetrato in me, non sarò creativo.

Dove finisce lo spirito delle piante si trova l'*Om Mani Padme Hum*, o il diamante nel loto. Qui è concentrata l'intera religione

tibetana. Dalla palude esce un loto, nel quale cresce Buddha. Tutta la religione egizia o buddhista si basa sull'assimilazione di una pianta. Perché questa si dischiude al sole, diffonde il suo profumo, diventa dio. Io sono una pianta che cresce nel fango, che cresce dal mio inconscio; cresco dalla coscienza, dalla conoscenza, e da me esce l'Essere di Luce. Tutto ciò ha un'origine remota. La pianta che ho assimilato in me ha aperto le mie porte. Un *koan*¹ zen recita: "Porta aperta al nord, porta aperta al sud,

porta aperta all'est, porta aperta all'ovest". È la risposta alla domanda: "Che cos'è il Buddha?". Non si capisce che cosa voglia dire, ma almeno si comprende che qualcosa si apre. La persona che non è iniziata alla creatività si applica nella ricerca, ma aprirsi le costa molto. Per essere creativi, bisogna sciogliersi. E così si entra nello zen, perché il motto essenziale dello zen è mollare gli ormeggi, liberarsi.

Mentre l'umanità continua sulla

via del progresso, l'uomo lascia entrare dentro di sé l'animale.

Assimila l'animale: gli insetti, le rane, le tigri, i leoni, i leopardi, i ragni... ossia il totem animale. Dal totem animale nasceranno tutti gli dei: Apollo, per esempio, è una rana. In molte culture spiccano maschere animali, di leopardi in Messico, di coccodrilli in Africa, e anche lo zodiaco ha per simboli figure di animali; ancor oggi resiste l'assimilazione del totem animale nella nostra vita quotidiana, dato che usiamo espressioni come

“essere un falco” o “comportarsi da predatore”. Abbiamo assimilato in noi l’animale.

Questo è il modo in cui all’inizio l’uomo ha prodotto la sua creatività. Di ogni cosa che assimila fa un dio. Ogni dimensione che viene assimilata, fa crescere il nostro essere. Dopo aver assimilato l’animale, l’uomo è diventato cacciatore; può allevare mucche, agnelli... Assimila una tigre, può cacciare una tigre; assimila un elefante, può domare un elefante. Da ciò discende il dio

indiano Ganesh con la sua testa di elefante. Per la cultura indiana il ragno è Maya, la dea che tesse l'universo; e questo universo è un sogno, un sogno tessuto a forma di ragnatela. Nei tarocchi osserviamo che l'arcano VIII è la Giustizia e la Giustizia discende dal ragno. Tutti i numeri otto derivano dal ragno: le otto zampe, il simbolo dell'infinito e altri riferimenti.

Ma dobbiamo spingerci oltre. L'uomo osserva i movimenti della luna, i movimenti del sole; guardando le stelle assimila i ritmi

del cosmo. Da qui nascono la legge, la regalità; l'intera organizzazione della società nasce dall'assimilazione del ritmo cosmico. Per esempio, c'era un re che nelle notti di luna piena faceva regali al suo popolo e quando la luna scompariva veniva depresso. Seguivano la condotta della luna. Pensiamo per cicli.

L'assimilazione degli astri nell'organizzazione sociale persiste ancora. Siamo governati da un presidente, che simboleggia il sole, e dalla moglie del presidente, che

simboleggia la luna. Il papa è un simbolo solare; la papessa è un simbolo lunare. L'assimilazione dei ritmi cosmici è importante per noi. L'illuminazione avviene in riferimento a tali cicli. Si dice: "Mi illuminerò, mi trasformerò in sole". E brilliamo come il sole. Il che significa che il nostro fine supremo è trasformarci in sole (Amon-Ra), perché la luna riflette la luce del sole. Vale a dire che l'io deve essere come la luna, altrettanto umile, per riflettere nella sua totalità la luce del sole. Quando al

sole è stato assegnato un significato maschile, la nostra società ha cominciato a degenerare. In Germania si trovano resti di un'antica civiltà nella quale la luna era maschile e il sole femminile. Sono resti di una società matriarcale, nella quale trasformarsi in sole significava trasformarsi in donna. Oggi significherebbe trasformarsi in uomo, inconsciamente parlando. Tutto questo non significa che dobbiamo intendere il sole come una rappresentazione papale o di

altro tipo. In fondo il sole è una specie di androgino essenziale.

Nel secolo dei Lumi, l'uomo decide di essere intellettuale, puramente intellettuale. E la meccanica comincia a produrre apparecchiature: motori a gas, meccanismi o macchine che funzionano con energia manuale, come gli orologi. L'uomo assimila le macchine. Imita il comportamento delle macchine! È arrivato il pensiero razionale. Anche oggi ci sono tracce del

razionalismo del secolo dei Lumi. Quando vado al cinema con un francese, dice: “Ma questo non è logico, non è possibile”. Se andiamo a vedere il film di Kubrick *Shining*, quando il protagonista viene rinchiuso nella dispensa e all’improvviso esce con un’ascia, diciamo: “Non è possibile, non è logico, chi gli ha aperto la porta?”. Siccome non ci sembra possibile, non è accettabile. Tutto ciò che non è logico non ci serve! Questo esempio mostra l’introduzione della macchina nel

nostro immaginario, perché le macchine sono logiche in maniera assoluta e totale. Hanno uno scopo molto chiaro, quindi l'uomo deve avere una finalità altrettanto chiara. Il buddhismo, al contrario, cerca l'illuminazione senza scopo. Siamo influenzati dal razionalismo. Essere razionali è bene, ma essere soltanto razionali è una lebbra, una peste, una malattia. Quando la sessualità ha imboccato la strada della razionalità attraverso la religione, per esempio, è avvenuta una catastrofe. Si è creata una morale

razionale che si è estesa a tutta la società, e che è profondamente distruttiva. Nell'introdurre la razionalità nel sesso si crea un problema, che ci ha portato, in seguito, proprio a spezzare la razionalità.

Per reazione a questa malattia sono comparsi Freud e i surrealisti. Il surrealismo è stato molto importante perché abbiamo cominciato a identificarci con i sogni, abbiamo recuperato il regno dei sogni, in quanto parte di noi. Nell'antichità, in Grecia, il sogno

apparteneva agli dei e non agli esseri umani. Però, nell'assimilare il sogno, io sono quello che sogno.

Facciamo un altro passo avanti. Ora, nel XXI secolo, abbiamo i computer, il che presuppone un cambiamento totale della nostra mentalità, perché in dieci anni abbiamo fatto nostri tutti i sistemi dell'informatica. Adesso una casa si può osservare da tutti i lati. Con il tuo immaginario, puoi entrare dalla finestra, visitare un appartamento e uscire. Possiamo osservare una persona con la

mente, percorrere le sue vene e tutto il suo corpo per arrivare al luogo prescelto. Intendo dire che cominciamo ad avere un atteggiamento da computer. Questa è la mutazione che stiamo subendo in questo momento. Elaboriamo dati in modo diverso. Che cosa verrà dopo? Bene, ho fatto un breve percorso storico dell'immaginario.

Quello che voglio spiegare è che, se guardo le mie scarpe, che sono di un'epoca razionale, vedo il vegetale, scarpe come radici. Vedo l'animale, scarpe come cuoio, la

materia di cui sono fatte. E posso anche congetturare dove mi portano le scarpe come oggetto, e questo è razionale. Surrealista: vedo che tutta la mia infanzia sta qui dentro! E nell'epoca attuale, le scarpe possono essere rosse, possono essere verdi, gialle; possiamo cambiare il loro colore, possiamo cambiarne la forma; ci sono dieci milioni di scarpe che posso mettermi subito ai piedi. Sono libero di uscire dalla mia prigione mentale.

Dalla nostra cella

Comincio questa parte del corso con la parola “prigione”. Spero che questo costituisca per voi uno strumento, una chiave di lettura. Per me questa riflessione è stata molto importante. È la realtà nella quale vivo. Ecco la storia: sono nato in un corpo limitato, mi sento impotente. Tutti noi disponiamo di quattro elementi: l'intellettuale, l'emotivo, il sessuale e il fisico. Viviamo nelle idee, nelle emozioni, nei desideri e nei bisogni. Questi

quattro elementi sono rappresentati nei mandala tibetani, indiani, induisti, nella carta dei tarocchi che corrisponde al Mondo ecc. È una divisione in quattro parti, con il quinto elemento al centro. Questo è il vero percorso attraverso tutta la storia dell'arte dell'umanità. In ognuna di queste quattro parti abbiamo, come guardiani, i draghi. Ogni torre è protetta con fermezza. Pensiamo all'immagine dei leoni a guardia della porta di un tempio, o i doccioni di Notre-Dame. Al nostro interno abbiamo guardiani

eccellenti, che controllano che restiamo nei limiti. Il mio intelletto è chiuso a chiave, tenuto al sicuro; le mie emozioni sono come chiuse in cassaforte; la mia sessualità e i miei bisogni sorvegliati. Tutto è salvaguardato, e sono proprio questi carcerieri creati da noi che ci impediscono di essere creativi. Per questo ciò che sto dicendo è un po' rivoluzionario, perché per essere creativi bisogna sconfiggere i guardiani e abbattere la porta, anche se non li vediamo o nemmeno li individuiamo. Sono

come la strega cattiva delle favole, che bisogna sconfiggere; sono l'orco, la paura... Sono i nostri custodi. Siamo stati formati dalla storia dell'umanità, dal modo in cui il pianeta si è sviluppato, dalla società, dal paese, dalla famiglia. Tutto questo vive in noi. I nostri carcerieri sono preistorici. A poco a poco sono diventati forti, si sono arroccati. Noi dobbiamo attaccare questi guardiani, liberarci di loro; il problema è che, quando li attacchiamo, ci sentiamo minacciati, privi di protezione, e si

affaccia la paura.

L'ultimo limite che bisogna vincere per essere creativi è quello degli escrementi. Siamo un corpo che espelle materia in decomposizione. L'urina, la saliva, lo sperma, il mestruo... Stiamo parlando soltanto del corpo. Una persona che ha guardiani radicati nelle proprie escrezioni non può essere creativa. Nella medicina ayurvedica c'è una scuola che utilizza l'urina a fini medici. In Messico ho trovato un guaritore che curava con tutta una serie di

escrementi di animali, e secondo lui ogni escremento aveva una capacità farmacologica differente.

Nella creatività psicomagica, a volte, quando le persone sono bloccate, consiglio loro di dipingere un quadro con i propri escrementi. Il blocco, di solito, ha origine nell'infanzia, nel caso di famiglie molto esigenti riguardo alla pulizia e che proibivano ai bambini di sporcarsi o di mangiare con le mani. Proibivano loro di essere liberi.

Siate creativi

Chi vuole essere creativo deve tentare di fare questo esercizio: bisogna collocarsi su una superficie assorbente, bere un litro o due di acqua, e poi bisogna tentare di urinare facendo un disegno e fare in modo che il liquido lasci una traccia. In ogni modo, dobbiamo tenere conto che, per essere creativi, dentro di noi deve esistere il bambino sporco. Nella escrezione non ci possono essere limiti. Sono stato molto

amico della pittrice surrealista Leonora Carrington, che era stata compagna di Max Ernst. L'ho conosciuta in Messico. Mi ha raccontato di essere stata anche l'amante di Buñuel, il quale, però, all'improvviso l'aveva abbandonata. Allora lei, il giorno in cui ha avuto le mestruazioni, ha messo le mani nel sangue e le ha impresse su tutti i muri dell'appartamento. La sua è stata una reazione creativa, un atto di psicomagia nel quale le mestruazioni sono state usate come

un elemento di trasformazione. Ho realizzato molti atti di psicomagia come questo. Nella magia amorosa il sangue mestruale è molto usato. Le escrezioni, in generale, sono usate per tutti i tipi di incantesimi. Spesso la magia funziona sulla base di escrezioni: la bava del rospo, del serpente, dei ragni... Tutto ciò che ci appare personale, come le escrezioni, viene utilizzato creativamente. Se si vuole avere una funzione generatrice, non bisogna avere alcun limite sessuale, come è capitato con il

primo grande pioniere in questo campo, il marchese de Sade. È questo il motivo per cui il surrealismo lo ha adottato: perché ha immaginato rapporti sessuali di tutti i tipi. Dalla lettura di *Le 120 giornate di Sodoma* emerge che Sade era uno scienziato che faceva ricerche su tutte le possibilità del sesso senza limiti, che può andare dall'antropofagia al delitto sadico, all'incesto: può arrivare a tutto. Per poter risvegliare la creatività, è necessario avere un'immaginazione sessuale libera da ogni morale,

libera da ogni immagine religiosa.
È necessario liberarsi. Un artista ha bisogno di immaginare le più grandi aberrazioni. Abbiamo bisogno di sviluppare nella nostra mente tutte le possibilità.

Quando qualcuno ha immaginazione, ma è privo di equilibrio, può assassinare milioni di ebrei, come è accaduto a Hitler, o far esplodere la bomba atomica. In entrambi i casi, si è sviluppato il lato oscuro che vive dentro di noi.

Uno dei più potenti guardiani che ci controllano è il Super-io che,

modellato dai nostri genitori, ci dice in continuazione: “Questo si fa, questo non si fa, questo è proibito”. Bisogna assimilare, dominare, annientare il Super-io.

Una persona creativa non ha neppure limiti emotivi. Il che significa che dobbiamo essere coscienti che un individuo può uccidere, tradire, essere goloso, vanitoso, avaro, collerico...

Emotivamente posso e devo immaginare tutto dentro di me. Posso essere un santo, forse un benefattore dell'umanità, e al

tempo stesso posso essere un tipo che avvelena l'acqua per eliminare la vita. Nel mio immaginario emotivo devo spezzare tutti i limiti, sconfiggerli.

Vediamo ora alcuni aspetti che si riferiscono alla creatività e al mentale. La prima cosa che devo vincere è il dominio delle parole. Se sono soffocato dalle parole, non posso essere creativo. Questo è quello che ho fatto dentro di me: ho visualizzato tutte le degenerazioni del mondo. Non sono un depravato, ma nel momento in cui devo creare

qualcosa, ho tutti gli elementi a mia disposizione. Quando vedo una persona, come sapete, prescindo dai limiti. Per cui la persona può dirmi quello che le succede: non mi sorprenderà. Una delle grandi barriere rispetto alla creatività terapeutica è la sorpresa. Un terapeuta non può sorprendersi, deve essere preparato ad ascoltare tutto, niente lo sorprenderà mai, perché ha immaginato tutto. Ora, la stravaganza meravigliosa è qualcosa di molto diverso dalla sorpresa.

Dicevo che le parole sono la prima barriera - la più importante - della quale siamo prigionieri. E questo succede perché, generalmente, nella nostra civiltà, si mette in rapporto la persona con tutto ciò che dice: “Io sono quello che dico”. Questa convinzione persiste tuttora, benché con il surrealismo, Freud, Lacan e altri sia venuta meno l’idea che siamo quello che diciamo. Eppure passiamo l’intera giornata a raccontarci cose. L’amicizia “stupida” è trovarsi per dire cose,

non per fare cose. Ci diciamo cose, chiacchiando come un pollaio. Ci educiamo parlando, non facendo cose. Per questo esiste il proverbio: “Tra il dire e il fare c’è di mezzo il mare”. Passiamo la vita a dire: “Mi hai detto questo”, “Ritira subito quello che hai detto”. È molto infantile, è l’infantilismo di un’educazione verbale, dove soltanto le parole significano qualcosa. E la creatività a questo stadio è nulla. Un mondo in cui ci sono soltanto parole è un universo privo di creatività. Le parole

risultano isteriche quando sono assunte come un linguaggio, in cui l'oggettività è rappresentata dalle parole stesse. La creatività si dà fuori delle parole. Quando il poeta lavora essenzialmente con parole, allora queste esplodono. Sono dissipate, spezzate.

¹ *Koan*: nella filosofia zen, frase paradossale o storia usata per aiutare la meditazione e risvegliare la natura più profonda di sé. [N.d.T.]

Esercizi di immaginazione

Quanto precede ha voluto essere una piccola introduzione più o meno teorica sull'immaginazione. Che fare, però, con tutti questi materiali? Siamo disposti a disfarcì delle vecchie idee? Questa è la base sulla quale bisogna lavorare.

La prima cosa che bisogna fare per essere creativi è quanto segue. Viviamo in un limite spaziale. L'intelletto è compresso dalla testa

e quando si chiudono gli occhi, si resta al buio. Chiudere gli occhi è come stare in prigione. Ogni volta che chiudo gli occhi entro in una segreta. Questa impressione dello spazio deriva dal concetto di proprietà privata. La società ha creato la proprietà privata, il diritto allo spazio che mi spetta, ma non solo. Siamo abituati a non occupare troppo spazio, alla ristrettezza. Nell'educazione familiare ci viene assegnato un posto a tavola. A scuola ho il mio banco, non posso uscire dal mio

posto. Ci hanno educato secondo questi principi. "Chi sei tu per dirmi questo?": le persone che si esprimono così, lo fanno perché non hanno spazio. Ritengono che non siamo niente. Abbiamo apparentemente uno spazio ridicolo. Non siamo grandi. Quando si comincia con questi esercizi, non siamo ancora grandi. Quello che dobbiamo fare è dirci: "Questa nerezza che vedo è la nerezza dell'universo, cosicché, tutte le volte che chiudo gli occhi, entro nello spazio cosmico".

Dobbiamo partire da questa idea!
Bisogna creare lo spazio cosmico!
Mi sentivo limitato mentalmente e
mi sono detto: “Come fare a essere
più intelligente o più percettivo?”.
Allora ho chiuso gli occhi e ho
immaginato la luce, e ho collocato
la luce il più lontano possibile in
questo universo infinito che non
potevo raggiungere. Ho cominciato
con un universo rettangolare. Vale
a dire che mi sono proiettato in
avanti. Sono andato avanti e avanti.
Sempre più lontano, perduto nello
spazio. Poi mi sono spostato verso

destra, sempre di più, fino all'infinito. E poi a sinistra, sempre più lontano, fino a non si sa dove. E poi indietro, verso la lontananza. Mi sono collocato in un universo che aveva un davanti, un dietro, una destra e una sinistra. E poi mi sono spinto verso l'alto, sempre più in alto, il più in alto possibile, e poi verso il basso, sempre più in basso, verso la profondità degli abissi. Questo significa che lo spazio in avanti è infinito, dietro è infinito, a destra è infinito, a sinistra è infinito, in alto è infinito

e in basso è infinito. Mi piace molto l'infinito, non ne ho paura mentalmente. E ora si può fare questo esercizio: disincrociate i piedi, mettetevi dritti, potete farvi guidare da una luce o semplicemente immaginare di spostarvi in avanti. Bisogna farlo. Anche se non vi sentite in grado di farlo, dovete tentare. Chiudete gli occhi e ricominciate.

Crescete

Altro esercizio: immaginate di

guardarmi. Guardatemi. C'è uno sguardo matematico: a destra, a sinistra, in alto, in basso. Ma c'è anche un altro modo di guardare. Mi focalizzo sul centro di me stesso e, a poco a poco, cresco. Tutto il mio essere cresce come una sfera. Per farlo bene, dovete stare perfettamente diritti. Vedrete che questa è la postura della meditazione. Cresco come una sfera, mi sposto per tutto il pianeta e, poi, per tutto l'universo. Cresco, riempio l'universo. Sento di essere una sfera che occupa tutto

l'universo. Questo è un guru. Vi accolgo nella mia sfera, volete che vi abbracci? Io vi abbraccio ed è l'universo intero che vi abbraccia. Ho occupato tutto lo spazio possibile sino all'infinito. Vi posso assicurare che, se riuscite a farlo, arriverete a essere Maestri. Anche se essere un Maestro completo è molto di più.

Ora la lontananza viene a me, la destra viene a me, la sinistra viene a me, il basso viene a me, l'alto viene a me. La sfera viene a me. Quando faccio questo esercizio, io

sono io e ognuno è ognuno. In questo si compendiano tutte le discipline orientali. Io occupo tutto l'universo, poi l'universo viene a me. Questo è tutto. Non è necessario meditare per vent'anni. È sufficiente fare questo esercizio, praticarlo fino a riuscire a farlo bene. Devi sederti in posizione eretta e pensare a tutta la vastità che hai immaginato, per accogliere in te tutta quella vastità. Quando sono così, sono invincibile. Non mi si può annientare. Sono un Buddha di pietra. Non mi si può demolire,

perché ho accolto tutto lo spazio in me. E ho la possibilità di spingermi sino all'infinito. Andate il più lontano possibile e poi accogliete tutto. Diventerete completamente creativi.

L'essere che percepisco non è esattamente l'essere che sono, perché ho una sensazione di me. I miei genitori mi hanno detto che ero brutto; pertanto, mi percepisco come mi hanno percepito. E a volte mi percepisco in base allo sguardo degli altri. Ma, in realtà, ho una sensazione di me. E la sensazione

di me cambia! Quando sono depresso, tutta la mia sensazione fisica è falsata dalla depressione. Posso però percepirmi in modi differenti, non sono obbligato a percepirmi sempre nella stessa maniera. Posso cambiare la percezione che ho di me. Qui risiede tutta la magia sciamanica.

Espandetevi

Ora faremo un excursus nello sciamanismo. Quanto abbiamo detto prima derivava dal

buddhismo. Cresco come tutto
l'universo e poi mi raccolgo in me
stesso. Sono la montagna, ma quale
montagna? Che cosa sono io?

Ora lavoriamo sulla sensazione.
Immaginate di guardarmi.
Guardatemi per un po'. Sono
grande, senza limiti, sono nello
spazio. Dopo, tutto questo spazio è
completamente in me. Grande
comprensione, grande
compassione. Io sono la realtà.
Tutta questa forza - perché creare
spazio è creare forza - entra in voi.
Come dicono in *Guerre stellari*:

“Che la forza sia con voi”. Creerò la forza, la forza è in me. E quando la forza sta all'interno di una persona è come una spada. Posso estrarla grazie alle mie dieci dita. Sono concentrato in me, le mie dita mi proiettano nell'infinito. Le mie dita sono di una potenza incalcolabile. E rafforzo il mio cuore. In questo corpo concentrato ho un cuore che cresce sino all'infinito. Non ho più bisogno di crescere come una sfera. Una parte di me può crescere. Mi raccolgo in me stesso e il mio cuore riempie il

mondo. E adesso che ho una base solida, il mio cuore torna a me. E così, la mia sessualità può riempire il mondo, la mia mente può riempire il mondo, la mia forza può riempire il mondo. Questo significa che posso fare della sensazione del mio corpo quello che voglio. Hai capito? Quello che vuoi.

Per esempio, ho applicato tutto ciò al massaggio iniziatico. Se si può aprire un cuore, perché non aprirlo con la mano? Allora faccio concentrare il corpo, e poi si comincia ad aprire. E la gente

comincia a piangere. Perché ha vissuto in uno spazio limitato.

Illuminatevi

Come potete vedere, la sensazione si può cambiare. L'idea di vivere in una prigione è superabile. Proprio per questo posso prendere quello che voglio di me e posso allontanare da me tutto ciò che è gravoso. E non accetto tutto quel che non è chiaro. Ora proiettate una parte di voi. Dobbiamo proiettare soltanto un

pezzo del corpo e allontanare da noi le offese deprimenti. Quando avvertiamo di non farcela più, facciamo come i pugili: “Non sono sconfitto!”. Come un cane, mi scrollo di dosso le pulci, le offese,¹ espello tutto ciò che mi frena e farò quello che devo fare, così, semplicemente. Dato che sono i guardiani a importunarci, dobbiamo espellerli. E continuiamo.

Dobbiamo crescere come una sfera, tornare al nostro stato e poi, quando ci sentiamo un solido - perché questo stato dà una

sensazione di grande solidità - dare il via a qualsiasi parte del corpo. Senza limiti! Il tuo corpo, il tuo cuore, il tuo intestino, quello che vuoi. Rafforza quello che vuoi.

Ora vi illuminerete all'istante, sentirete di essere un buddha, saprete che cosa significa. Vi servirà. Non dovete deprimervi, pensando che lo state facendo male. Si comincia con il farlo e si fa quel che si può. Prendo in una mano la forza, l'energia, e comincio ad accumulare tutta l'energia dell'universo. È l'universo

completo che viene a me...

L'energia arriverà e la mia energia arriverà... Eccola! Questo è la forza. È lasciarsi andare. Dopo aver fatto questo esercizio, puoi accumulare forza nelle tue mani e comunicarla a chi vorrai, alla tua opera, a te stesso. Bisogna immaginare di averla, bisogna immaginarla qui, crearla qui. Maschile, femminile, destra, sinistra, collaborare insieme, padre, madre, le due mani... come una preghiera! Dio mio, aiutami! Sono qui, sto pregando, e quando

sono così, l'energia cosmica arriva davvero, si espande. Sono io a crearla. Sono il creatore della mia energia. In questo consiste la creatività.

A volte c'è in noi un bambino che è stato punito. Un bambino che è addormentato, perché lo hanno messo in castigo. Lo hanno molestato e lui si è messo sulla difensiva. Questo bambino rifiuta tutto. E questo bambino, del quale qualcuno ha abusato, abusa di te, abusa dell'adulto, abusa della tua forza, non ti lascia essere te stesso.

Basta! Lasciamo da parte i suoi capricci. Lo facciamo crescere, adesso, subito. Facciamo crescere il bambino vittima, è il momento di molestarlo. Esco da me stesso e mi riempio di forza. Sono capace di riempirmi di forza. Tutta l'energia che chiamiamo spazio viene a me.

Siate imponderabili

Altro esercizio. La persona non creativa ubbidisce alla forza di gravità. Sentiamo la gravità in noi. La Terra continua a dirci: “Tu sei

terra, finirai dentro di me”. In ogni istante, sentiamo di dover cadere. Tutto porta alla nostra dispersione, alla depressione e, a poco a poco, alla caduta. Non possiamo immaginare che ci sia un'altra forza in grado di sconfiggere il peso. È così. Se ho una sensazione del mio peso, mi sentirò pesante. Ma se comincio a espellere il peso da me, se tolgo tutto il peso da me, mi sentirò leggero. Sono in grado di dominare questa sensazione. Sono creativo quando faccio ciò che voglio di questa sensazione. Posso

sentirmi molto pesante o posso essere imponderabile! Allo stesso modo, il mio corpo è oscuro all'interno, ma può essere pieno di luminosità. Questo è essere illuminato. Un essere illuminato sentirà che il proprio corpo non ha peso. Ha giusto il peso che vuole, ha la luce che vuole: è tutto sotto controllo. Non sono prigioniero di niente, di nessuna sensazione. Posso pesare milioni di chili o niente. Controllo questa sensazione di oscurità e di luce, controllo la sensazione di caldo e di freddo.

Questo ci porta allo yoga
dell'Himalaya, e non occorre
andarci né essere uno yogi.

Dobbiamo soltanto farlo.

Ricordiamoci del kung-fu cinese,
dove i combattimenti si svolgono in
aria. Possiamo farlo anche noi,
sentirci altrettanto leggeri. Anche
questo è in rapporto con
l'illuminazione. Quando siamo
illuminati significa che l'ombra se
ne è andata. Non si è prigionieri
della luce. Se raggiungiamo la
leggerezza, possiamo tornare al
peso; non bisogna nemmeno essere

prigionieri della leggerezza.

Lavoriamo. Dopo aver acquisito questa sensazione, accumulate forza e riempite il corpo di forza. In questo momento siamo potenti. È quello che fanno i guru, con trucchi di prestidigitazione di tutti i tipi. Simbolicamente si traduce così: “Posso darvi energia in continuazione”. Quando fanno questo, c’è una forza infinita. Il guru ha lavorato su tutto ciò, e usa il lato immaginario, che è illimitato. E la gente crede che si sia verificato un miracolo, ma

ognuno di noi può compiere questo miracolo. Consiste semplicemente nel lavorare sulla sensazione che abbiamo di noi stessi. Posso cambiare in ogni momento quello che percepisco di me. Posso essere grande, posso essere piccolo. È la sensazione di me a variare, questo è tutto. Posso dare e posso anche prendere. Afferrare l'energia del mondo e prenderla da me. Tutto questo è il lavoro di andare verso l'infinito e tornare.

Il gioco del tempo e dello spazio

Non abbiamo limite nel tempo. I sufi dicono: “Davanti a Dio dobbiamo vivere come se avessimo un minuto, davanti agli uomini come se avessimo mille anni”. Il che significa che un secondo è eterno, che l'importante è svilupparlo.

In India vive una donna che abbraccia tutti coloro che si recano da lei, e quelle persone ricevono un'incredibile illuminazione. Potete raggiungere questo stesso stato se vi sedete e vi concentrate nello

spazio. Create la forza, una forza infinita. Rafforzate il vostro cuore. Dopo, lasciate entrare dentro di voi l'infinito e l'eternità. Chi abbraccia sono io, ma ci sono milioni e milioni di esseri nel mio spirito; milioni di mondi, milioni di attività nelle mie braccia. E arriva tutto il tempo futuro: mi colloco nell'infinito e mi colloco nell'eternità. A partire da questo momento, la nostra prigione esplode.

Quando si va a cercare un guru, si va in cerca di quello che

potremmo fare da soli: vuoi che un altro faccia per te quello che dovresti fare tu, perché pensi di non riuscire a farlo da solo. Ma il guru non ha ricevuto questo dono dal cielo, lo ha fatto lui, lo ha creato. Ha lavorato per riuscirci, riescici anche tu.

Non possiamo comportarci come bimbeti capricciosi che dicono: “Mi hanno fatto male, mi hanno dato le botte, allora non faccio niente. Non ho niente dentro, non sono creativo”. Basta! Facciamo crescere il bambino che abbiamo

dentro di noi. Questo essere è un essere millenario; io sono millenario. Prima di me, c'era tutto questo, e dopo di me ci sarà ancora di più. Qui ci sono tutti gli esseri umani divisi tra loro, ma io sono in grado di realizzare l'unità. Quando mi muovo, tutti gli esseri umani si muovono. È come una collana: questo filo rappresenta la sensazione dello spazio e del tempo. E tutti si muovono, questo è l'importante. Invece di chiedere all'altro che mi muova, devo muovermi da solo. Questo sono io,

questo è il tempo, questo è lo spazio. È una collana sacra. Sono unito. Questo è ciò che chiamano un punto di trazione. A partire da questo punto, tutto si muove. Posso considerarmi un punto di forza. Quello che faccio, tutto il mondo lo fa. Vale a dire che è importante che io lo faccia perché tutto il mondo lo faccia. Quando facciamo questo esercizio, lo facciamo in mezzo all'eternità, in mezzo all'infinito, siamo il punto di trazione dell'umanità. Dell'umanità passata e dell'umanità a venire. Tutti i

morti ci seguono, tutti i non nati ci seguono. Tutto ciò può sembrare molto strano, ma in realtà è il pensiero di Buddha! È ciò che Buddha ha sentito, semplicemente. È il modo in cui è fatto il nostro cervello. Quando si apre il cervello, si arriva a questo in modo naturale.

Non sono parole, sono esercizi per la creatività. Non bisogna essere codardi né aver paura di entrare davvero in ciò che è l'essere umano. Siamo esseri dotati di tutte queste capacità, ma ci

hanno limitato. Siamo in questo momento, qui e ora. Io. Ma non è così! È il Tutto a essere qui e ora. In me si trova tutta l'umanità, porto con me tutti gli uomini che sono stati e che saranno. Vivo in mezzo a tutto lo spazio. È allora che possiamo capire quel *mudra*² in cui il palmo della nostra mano è rivolto in avanti: “Io sono qui e fermo il mondo”. Un artista deve pensare così, e fare la propria opera ponendosi questi problemi.

Benedite il mondo

Altro esercizio: io sono nell'eternità, sentendomi in mezzo al futuro infinito e al passato infinito. Apro le mani e chiudo le mani. Elargisco una benedizione. Cioè, sto nell'eternità e benedico il mondo. Questo è tutto. Dovete farlo così, perché un creatore è del tutto paranoico. Si crede Dio. E non bisogna aver paura di prendersi per dio o per una dea. Io vi benedico: ho molto da dare, sono forte, ho tutto il necessario per benedire il mondo. Basta complessi di

inferiorità! Con tutto ciò,
finalmente avete tutti gli strumenti
di cui di solito dispongono i
fondatori di sette. Subito dopo, ti
fanno il lavaggio del cervello
perché ammiri in loro un potere
superiore, che non immagini di
avere in te stesso, ma che puoi
avere anche tu. Per fare ciò, è
necessario pulire tutta l'oscurità,
perché siamo pieni di ragnatele.
Per fare ciò, dobbiamo sollecitare
il bambino che sta dentro di noi,
dobbiamo lavarlo bene, pulirlo,
farlo crescere. Perché abbiamo un

guardiano, la mente, che ci fa reagire sempre allo stesso modo. Ma facendo questo esercizio, ci trasformiamo in creatori. Nessuno può farti niente, se non ucciderti, e nemmeno questo, perché esiste una vita eterna. Vale a dire che sei già invincibile. E puoi avere tutto ciò che esiste. Se esiste il talento, posso avere talento. Guardate ora come sollevo le mie mani verso l'infinito, vanno all'infinito: io sto prendendo la vita. Come posso dare energia, posso prenderla. Posso disporre di tutta la creatività.

Posso avere tutto il denaro del mondo. Tutto quello che ha l'altro. La bellezza? Posso avere la bellezza. L'energia? Posso avere l'energia. Tutto questo è per me. Posso prendere e posso dare. È facile da immaginare. È come un gioco.

Prendere, però, può anche risultare difficile, perché siamo limitati nel ricevere. Quando ci dicono: “Chi sei tu per avere questo? Perché tu?”, come mi hanno detto i miei genitori quando me ne sono andato dal Cile per

studiare insieme al mimo Marcel Marceau; nel mio caso la risposta è stata: “Perché no?”. E l’ho fatto. Ho bussato alla sua porta e ho lavorato con lui. Ho sfidato il divieto. “Perché tu?” “E perché no?” “Perché farai tu quello che non ho fatto io?” “Perché io voglio e posso.” Questo è sfidare il divieto. Punto e basta. Se ti senti bella, lo sarai. Lo sarai! Sarai affascinante! Puoi affascinare la gente! Tu però non ti senti una persona affascinante. Vieni qui per imparare a essere affascinante,

perché puoi esserlo. La gente ti vede come tu ti vedi, semplicemente. Se io mi considero inferiore, gli altri mi vedranno o mi considereranno inferiore. Ma se mi vedo come un dio o una dea, così mi vedranno gli altri! Non tutti, ma molti, giusto quelli necessari.

Per esempio, osserviamo alcuni musicisti famosi. Tutti sono convinti che siano geniali, perché hanno sentito in precedenza che sono geni. Poi, con il tempo, il mito sfuma perché gli altri si rendono conto che non era così. Può

funzionare per un certo tempo, ma poi bisogna compiere un lavoro spirituale per sostenere questo “sentirsi bello”. Perché se nell’intimo di una persona questa sensazione viene meno e non l’abbiamo assimilata in modo autentico, tutto si sgretola. Per cui, è necessario continuare con pazienza, costanza, perseveranza. Se non si persevera, non si è creatori. La creazione è, prima di tutto, volontà. La nostra azione creativa è un accumularsi di forza e di pazienza.

Dissolvete l'io

Abbiamo già creato lo spazio. Lo spazio è il qui, il tempo è l'ora. Nel qui e nell'ora sta l'io. Bisogna attaccare questo io. Abbiamo visto la prigione del tempo, la prigione dello spazio, nella quale viviamo prigionieri dell'io. E qui viene la parte più difficile: far saltare l'io è la cosa più dura di tutte. Perché ci identifichiamo talmente con questo io, che ci difendiamo, ci aggrappiamo a lui e non vogliamo

cambiare. Siamo cocciuti, siamo riluttanti, siamo impossibili, siamo mostri. Siamo puramente e semplicemente un mostro e non lo lasciamo andare. Diciamo: “Io sono così”.

I romani e i greci dicevano che l'io si trovava nel ventre, che di lì nascevano le idee, che, poi, si rifugiavano nel cervello. Altre civiltà hanno collocato l'io nel petto o nel naso; non si sa bene dove metterlo. Dov'è l'io?

Abbiamo un io ed è molto difficile liberarlo. Entriamo nel lavoro

sciamanico: la dissoluzione dell'io. Attualmente lo osserviamo nella moderna tecnica digitale denominata *morphing*, con la quale possiamo animare e trasformare un'immagine in un'altra. Il che significa che bisogna darsi da fare per accettare i differenti cambiamenti dell'io, cosa che risulta molto difficile. Gli attori lo fanno quando devono interpretare un personaggio, anche se non si spingono molto lontano perché l'attore è sempre l'io e il personaggio che interpreta. Ma qui

si tratta di vedere che cosa possiamo fare per arricchire l'io. Ed è molto facile. Però nessuno ce lo dice. Se apro del tutto la personalità, tutto parlerà attraverso di me. Io mi trasformo in te, mi tramuto nell'altro. Ma come fare? In che modo? Ti lascio entrare in me e ti esprimo. In questo momento mi trasformo in un creatore in modo assoluto, perché tutto parla attraverso di me.

Vi faccio un esempio. Qui accanto c'è Cristóbal, mio figlio, seduto su una sedia di legno. Mi

trasformo in lui: “Sono qui seduto come un recettore di luce, sapendo che brillerò nel tempo infinito, eterno, davanti a me; che si farà la luce; che sono connesso con tutto...”. La creatività consiste nell’assorbire l’altro ed esprimerlo in sé. E non soltanto l’altro, ma anche le cose. Mi trasformo in sedia: “Sono contenta perché mi piace che ci sia un essere seduto sopra di me. Assolvo al mio compito, perché lo tengo dritto, non permetto che si stanchi; grazie a me, sta qui. Inoltre, il mio legno

non è morto. Non c'è un solo tarlo dentro di me. Mi conservo bene, mi mantengo forte, anche se sono antica. Durerò molto. Forse durerò più di lui. Lui sarà scomparso e io sarò ancora qui. Non deve respingermi. Io lo sostengo. Con le mie quattro gambe sono io la base materiale sulla quale si può sedere”.

Quando ho cominciato a studiare pantomima, la prima cosa che ci hanno insegnato è stata che, per compiere gesti, non bisogna compiere gesti. Il principio della

pantomima è di restare neutri.
Dopo si faranno tutti i gesti che si vorranno. Analogamente, la base dell'immaginazione è non avere immaginazione, è riuscire a spezzare tutto l'immaginario. A partire da qui, si può fare quello che si vuole. Se non si spezza l'immaginario, si starà sempre con i parassiti. Ci sono cose che si muovono in continuazione nel nostro immaginario. Bisogna spezzare il dialogo interiore, il linguaggio interiore, mettere ordine nel caos emotivo, nell'invasione

dei desideri, nel corpo
indisciplinato. È necessario
riuscire a dominare tutto ciò.

Siate un punto

Si può fare un esercizio molto
semplice. La cosa più semplice che
si può pensare è un punto, no?
Supponiamo di avere un pennello o
una matita e di disegnare un punto.
Dovremo creare davvero il punto
con tutto lo spirito, tutta
l'emotività, come se aprissimo un
punto nello spazio. Facciamo il

punto. Se è possibile creare il punto, poi faremo molte cose con lui. Ma, nel creare il punto, dobbiamo applicare veramente tutta la nostra concentrazione. È la prima cosa che si fa nei movimenti di karatè. I karateka sono persone capaci di creare un punto, un punto di concentrazione mentale ed emotiva. Creiamo un punto intensamente, come se in quel punto si trovasse tutta l'energia dell'universo. Un punto di energia totale. Dobbiamo farlo con tutto il nostro essere. Tutta la nostra

concentrazione in un punto, un punto, un punto... Questo è tutto! Bene, siamo in grado di fare un bel punto, un punto perfetto, un punto concentrato? Bravi, è uno sforzo notevole. Adesso, stiamo a vedere. Ho il punto qui sulla fronte. Tutta la mia mente è un punto. Sono concentrato in un unico punto. Ho un punto emotivo, ho il punto qui nel mio petto, e nel sesso, dappertutto. Posso muovere il punto, posso metterlo in bocca, qui, là, negli occhi... La mia volontà è un punto! Questo è tutto! Fate

questo esercizio. Lavorate con il punto. Concentratevi nell'energia del punto, introducete il punto nel vostro corpo. È come l'esercizio dello spazio. Qui tutte le direzioni si concentrano in un punto. Tutti i pensieri, tutti i sentimenti, tutti i desideri. Quando impariamo a fare il punto, possiamo realizzare tutti i movimenti che vogliamo. Quale che sia la disciplina che desiderate praticare, danza, teatro, karatè, arti marziali, tutto va a posto. Perché non è altro che questo: compio un gesto e la mia intenzione va lì.

Qualunque cosa facciamo. Tutto è concentrato, tutta la mia attenzione è convogliata lì, tutta la mia concentrazione è chiara, precisa. Il karatè, in fondo, consiste nel creare un punto concreto in cui colpire, ed è così che si può riuscire a spezzare una tavola con una mano. Ma ci si impiegano anni a sviluppare il punto.

Belle Arti

Adesso cantiamo, ma con l'immaginazione, senza voce.

Canteremo la canzone più meravigliosa. Cantate la canzone più meravigliosa senza suono! Immaginate di cantare con voce meravigliosa. Avanti. Questa è la creatività. Dovete cantare come gli uccelli. Così si impara. Fatelo con concentrazione, con forza, non è una commedia... Potete muovervi, camminare, non state fermi. Cantate, metteteci tutta l'intensità di un grande cantante. Applicate tutto il vostro talento nel cantare. Vi piace, vero? È geniale, potete cantare tutto quello che volete nel

più completo silenzio, con la bocca chiusa.

Abbiamo cantato. Adesso creeremo. Fate quello che potete, non posso darvi quello che non fate. Se cantate, fatelo a fondo, sarà un grande progresso per tutti, perché è per l'inconscio che cantate. Il vostro inconscio vi considererà cantanti se fate come se sapeste cantare. Il messaggio passa attraverso l'inconscio, che sarà soddisfatto. Ormai sapete cantare, capito? Adesso, nella mia immaginazione, posso suonare il

piano. Potete usare altri strumenti, ma sono più difficili. Cominciamo con il piano, per suonarlo si usano entrambe le mani, e poi potete passare allo strumento che preferite. Rilassatevi, suonate appassionatamente il piano invisibile e tentate di immaginare quello che state interpretando. Qualsiasi cosa vogliate, ma suonate il piano. Questo esercizio è meraviglioso. E quando siete stanchi del piano, passate a un altro strumento. E raggiungerete il meglio di voi. Arrivate al sublime

attraverso la musica!

(Piccola parentesi. Finora è stato un gioco da bambini. I bambini giocano così. Adesso però sarà la vostra professione. È necessario arrivare al sublime di voi stessi. Non come un divertimento. Bisogna suonare, ma sentendo soltanto il meglio della vostra anima. Che il meglio di voi risuoni. Producete una musica di immensa spiritualità. Suonatela. Vi chiedo la più grande bellezza spirituale, il sublime. Siate i più belli, potete sedurre l'umanità intera con la vostra

musica. Non dovete sottovalutarvi, anzi, dovete valorizzarvi. La cosa verrà da sé. Cominciate e arriverà. Il concerto potrà durare tutto il giorno. Sarà bene che facciate questo esercizio fino a padroneggiarlo. A poco a poco, con la pratica, si risveglieranno le nostre capacità creative, fino a raggiungere il sublime.)

Abbate talento

Adesso vi proporrò un esercizio molto semplice che stimolerà il

vostro talento. Non avete talento?
Be', lo avrete subito. Non
dobbiamo essere diffidenti. Ho
talento quando ho la potenza. E ho
la potenza quando ho il diritto di
vita e di morte sugli altri. A partire
da questo momento ho la potenza.
Dio è onnipotente perché può
uccidere quando vuole. E perché
può crearmi quando vuole. E se
sono vivo è perché lui mi perdona.
Quindi la capacità di uccidere, di
perdonare crea talento. È semplice.
Immagino di essere un cobra con il
mio veleno e davanti a me c'è una

scimmia. Mi trovo davanti alla scimmia, concentrato, completamente assorto, mi muovo, la guardo, la ipnotizzo e la scimmia fa quello che voglio io. È una prova di talento. Vi sto dicendo la verità. Io faccio sì che mi guardiate. Faccio sì che siate qui. Vi ho creato. Dovete trasformarvi in cobra. Invece di essere sempre vittime - il topolino ipnotizzato - passiamo dall'altra parte. Siamo noi a ipnotizzare la gente, d'accordo? Per fare ciò, occorre rilassarsi e poi creare il punto,

farlo salire; e poi ci dondoliamo perché siamo pronti a compiere il balzo, ma non saltiamo. Facciamo come se saltassimo, ma non saltiamo. È così che si ipnotizza la scimmia. Non mordiamo neppure. Ipnotizziamo e basta. Dovete sviluppare questa capacità di guardare ipnotizzando. Non significa sedurre, è molto diverso dal sedurre. Con la mia concentrazione mentale, tengo l'altro in pugno. Lavorate su questo. Questo è il talento. Non stiamo assistendo a una riunione di

cobra, che si rispettano reciprocamente, perché sanno che la loro conoscenza è mortale.

Ora provate a oltrepassare la vostra testa nell'espellere la forza. Provate a oltrepassare l'interno della vostra testa: immaginate che i vostri occhi siano collocati a trenta centimetri dal cranio e, sentendo di essere un cobra, pensate di avere l'ombelico in basso, due o tre centimetri più in basso, un punto di concentrazione, e che ci sia una forza che esce da lì verso l'esterno, una forza che può entrare negli

altri. Nel ventre. Questa è la carta dei tarocchi denominata l'Imperatore. Lui sta seduto così, e la forza sta qui.

Disegnate

Adesso faremo un esercizio di creatività applicata. Siccome abbiamo tutti gli strumenti mentali necessari, la concentrazione, la forza, tutto quello che abbiamo studiato in questo corso, immaginate di avere una tela, delle dimensioni che volete. Disponete

di un pennello che può cambiare colore a vostro piacimento. E farete un quadro, un quadro immaginario. Potete disegnare, potete fare grandi macchie, potete cambiare i colori, come vi piace di più. Poi riunitevi in gruppi e, a gesti, descrivete il quadro che avete dipinto, d'accordo?

Cominciamo! Mentre dipingete, potete far suonare una musica immaginaria a mo' di guida. Se volete essere creativi, creatività! E se qualcuno possiede un potenziale creativo, che continui, che vada

avanti finché non produrrà qualcosa. Per l'inconscio è come se si fosse realizzato un quadro, sapete? Per l'inconscio, quello che avete fatto nell'immaginario è come se lo aveste fatto realmente. Quando si immagina qualcosa, nel sistema nervoso si attivano le stesse connessioni. Il fatto è che la gente normale non si propone di fare cose simili, perché non ci crede. In realtà, se si vuole essere creativi, bisogna soltanto farlo. Se dipingo dieci o venti quadri come questo, immaginari, dopo potrò

realizzare un quadro vero, sarò preparato a dipingere. Vedete?

Scolpite

E adesso, per terminare questa serie di esercizi, dobbiamo fare una scultura. La scultura si realizza nello spazio. Potete utilizzare qualsiasi materiale, marmo, oro, bronzo, quello che preferite. E create un personaggio che, se volete esagerare, potete trasformare in senso astratto. Riusciremo a manipolare lo spazio

creativamente. È importante, perché, se non si fa, ci sarà una dimensione che resterà non sviluppata. Dobbiamo muoverci intorno all'oggetto, la scultura ci costringe ad abbandonare lo sguardo fisso, ci permette di sviluppare il nostro spirito girando intorno all'oggetto creato. Dopo aver terminato la scultura, la descriveremo, perché anche le osservazioni sono importanti. Prima di cominciare a scolpire, pensate bene al materiale che sceglierete, deve essere un

materiale che vi piace. E potete anche colorarlo...

Create moda

In questo esercizio, creeremo vestiti. Potete realizzare l'abito individualmente oppure in gruppo. Se lo fate in gruppo, ognuno deve confezionare tre vestiti per gli altri. Guardate bene l'altra persona e osservate che tipo di abbigliamento potrebbe migliorarla. Non è una critica. Bisogna osare e dotare di forza il modo di vestire, come in un

carnevale. Create vestiti immaginari. E vedrete che, come siete in grado di dipingere e scolpire o fare musica, potete creare moda. Basta essere coraggiosi. Se dopo questo esercizio vi chiedono di fare una sfilata, potete farlo! Si tratta di capire com'è l'altro. Potete cambiare i vestiti, fare un'operazione estetica, potete riempire, ridurre, siete padroni dell'aspetto dell'altro. Siete i suoi padroni. Cominciamo.

L'arcobaleno

Procediamo nella creatività con un esercizio fondamentale. Adesso conterò da nove a zero, affinché vi concentrate. Dovete ascoltare attentamente. Per essere concentrati, il sistema migliore, il più semplice, è immaginare i colori dell'arcobaleno: rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco, violetto. A mano a mano che conto, mi immergo nel rosso e poi vedo che il rosso si sta trasformando in arancione, che l'arancione si

trasforma in giallo, che il giallo diventa verde, che il verde diventa azzurro, azzurro scuro, violetto. Questo serve solo per occupare la mente e non pensare alle parole. Ascoltate i colori che arrivano. Nove... otto... sempre più concentrati. Sette... più concentrati. Sei... più a fondo, più a fondo. Cinque... più a fondo, più a fondo. Quattro... più a fondo... Tre... più a fondo, ascolta la concentrazione, la ricettività. Due... più a fondo... Adesso utilizziamo l'inconscio, uno... utilizziamo l'inconscio...

Il tuo spazio

Dentro di te hai lo spazio, il territorio che ami. Hai un territorio che è tuo. Può trovarsi ai piedi della montagna, in campagna, vicino all'oceano, può essere di terra fertile, di sabbia, di quello che vuoi. Lascia che il tuo territorio arrivi a te, immagina il tuo sito ideale. Lo vedi? Che cosa c'è? Ci sono ombre? Qualsiasi cosa ci sia, lascia che arrivi. E in questo tuo territorio passeggia

felice, felice: perché finalmente hai un territorio della dimensione che vuoi. Piccolo, grande, ognuno ha il proprio. È fondamentale che l'inconscio ti dia il tuo territorio. La terra che ti appartiene. Il pezzo di pianeta che ti appartiene. Il paesaggio nel quale vivere. Non scegliere il paesaggio di altri. Non scegliere quello dei tuoi genitori, scegli il tuo. Prendi l'allegria del tuo terreno e lì osserva come sorge la casa, l'habitat che è il tuo. È la tua casa ideale, dove vuoi vivere, crescere, accompagnato o no, tutta

la tua vita. Qual è la casa che vuoi?
Di che dimensioni? Di che
materiale? Com'è? Pensa a qual è
il tuo spazio ideale. Senza limiti.
Quando questa casa ideale sarà
arrivata a te, giraci intorno,
osservalala bene, entraci e crea tutto:
i bagni, i letti, la cucina, i
bicchieri, i cucchiari... creerai tutti
gli oggetti della tua casa ideale e
tutte le sue stanze. Passeggia e alla
fine crea la tua casa! Perché tu
sappia quello che vuoi davvero,
senza limiti! Non ci sono limiti di
denaro, non c'è nessuna

proibizione, non devi essere piccolo né mediocre. Scegli nella tua creatività quello che vuoi veramente, affinché poi tu lo possa realizzare nella vita reale. Prenditi il tuo tempo... Scopri quali sono le attività che desideri svolgere in questa casa... i materiali... sei il Grande Architetto. L'architetto di te stesso. Il creatore di te stesso... Prenditi tutto il tempo che vuoi, perché è fondamentale per te sapere qual è il tuo territorio. La tua casa è il tuo ego, è il tuo vero io. Pensa anche a come sarai

vestito in questa casa. Che abbigliamento fa per te. Come desideri presentarti. In cucina, sogna tutto ciò che desideri mangiare. Qual è il tuo cibo preferito. E concentrati sulla compagnia ideale. Con chi desideri stare. Se vuoi stare con qualcuno o no. Puoi avere una sala per i tarocchi, una sala per il cinema, per la musica, i libri, gli animali, quello che desideri. Senza limiti. Immagina in questa casa ideale, il tuo letto.

Anche questa parte

dell'esercizio è fondamentale che la facciate bene, è essenziale. Sei a letto, sdraiato, ma la tua vita è finita. Sei morto. E dal tuo cadavere esce un essere nuovo che rinasce. Come vuoi rinascere? Sei sdraiato, un essere, un corpo che è giunto alla fine, e ti alzi con un corpo nuovo. Con che fisico? Di che sesso? Di che età? Quale sarebbe il tuo io ideale? Occorre immaginarsi un io ideale. L'io che abbiamo non è il nostro io ideale. Abbiamo un ideale, anche se è ancora lontano. Permettetevi di

immaginarlo. Tutti questi esercizi servono a eliminare la mancanza di fiducia, ad arricchirci. Se hai il tuo terreno, se hai la tua casa, se hai il tuo essere ideale, ti sei arricchito.

Ora, criticati come farebbe una persona della tua famiglia. Tua madre, tuo padre, tuo fratello. Parla a nome suo. Mettiti nei panni di qualcuno che ti biasima. Perché se fino a questo momento non avevi immaginato niente di tutto ciò, è dovuto al fatto che in te ci sono forze che si oppongono a che tu immagini. Quali sono queste forze?

Rappresentale. Per esempio, parla come parlerebbe tua madre. O tuo padre. E critica. Tutta la nuova medicina parla del territorio, dicendo che una perdita del territorio crea le malattie. Perché il cervello, sostiene, agisce come un animale che ha bisogno del proprio territorio. Anche se non credo che questo sia vero in assoluto, sono invece persuaso che il territorio sia una parte molto importante. Quindi, quando sappiamo quale territorio è adatto a noi, facciamo un grande passo avanti in direzione della

creatività. E la casa rappresenta lo sviluppo del nostro io individuale. E se invento la casa che voglio per me, consento a me stesso di esistere. Fuori dai genitori. Per questo, discutere con i genitori, o crearci un corpo nuovo, significa realizzare un'assunzione di libertà creativa. La creatività proviene da una libertà interiore, da una valorizzazione interiore. So di avere tutto dentro di me, pertanto posso mettermi in azione. L'immaginazione opera con principi molto semplici.

Liberatevi del linguaggio

Questo sarà un breve esercizio di liberazione del linguaggio. Siamo abituati a parlare sempre come esseri normali. Abbiamo paura della follia. Tuttavia, i fiumi che scendono dai tetti coperti di colombe saranno sempre bianchi o scuri, per aprirsi verso il tunnel di tutte le delizie... Avete capito? No? Sì? È così che dovremmo parlare, dovrete permettervi di parlare un linguaggio assurdo nel tentare di

spiegare un sentimento. Occorre creare una conversazione, comunicare con un linguaggio che sia verbale, non concettuale.

Pronti? Puoi sollevare qualsiasi Sansone, impedendo a Dalila di tagliargli il cigno e manifestare sulla tavola tre o quattro racconti che saranno deliziosamente zuccherati. D'accordo? E quello che abbiamo fatto con le parole, possiamo farlo inventando parole, fia fa nara ké. Costrigun tost batehé quelaramanda droie preteho apande ketaka kiugala patehu! Erabutehi

Kara mi. Tutto ciò ha un che di liberatorio. Fatelo. Liberare il linguaggio. Quando ci entrerete, vi piacerà. All'inizio vi sentirete confusi, perché la più grande prigione è il linguaggio articolato, il linguaggio logico. È un esercizio surrealista, che però spezza il linguaggio normale per consentire una libertà creativa. È possibile che vengano fuori cose di cattivo gusto, ma non importa. Cose idiote, cose infantili. Però usciranno anche cose belle, di colpo. Provate a farlo e poi passeremo alle tecniche

dell'immaginazione.

¹ Gioco di parole intraducibile, basato sul doppio significato di *pulga*: pulce e offesa. [N.d.T.]

² *Mudra*: modo particolare di tenere le mani, le dita e il corpo, per rappresentare specifici atti di offerta, saluto, conoscenza e per produrre alcuni effetti energetici. [N.d.T.]

Tecniche dell'immaginazione

L'immaginazione ha principi molto semplici. Alcuni creatori li hanno utilizzati fino all'esaurimento. La base dell'immaginazione è composta da quattro elementi matematici: diminuzione, crescita, divisione, moltiplicazione. Questi sono i quattro elementi dell'immaginazione. I primi sono la

diminuzione e la crescita. Poi viene la divisione, quindi la moltiplicazione. E infine la mescolanza. Con queste cinque cose, avrete un'immaginazione pazzesca. È molto semplice. Nella diminuzione bisogna ridurre tutto, nell'immaginario, finché tutto non è diventato piccolo. Per esempio, vedi passare qualcuno con un pacco, e in quel pacco può portare tutto il suo paese natale, o la città in cui è nato. Hai un'immaginazione enorme perché hai ridotto qualcosa. Puoi ridurre qualsiasi cosa. Posso

portare mia mamma nella tasca sinistra, nella tasca destra c'è mio papà. Li faccio discutere e poi li guardo. È quello che succede nel film *Tesoro, mi si sono ristretti i ragazzi*, che riproduce questo gioco.

A forza di ridursi, ci si trova nella condizione di dover lottare con i ragni. Per me questi sono elementi facili dell'immaginazione. E sono molto utilizzati! Abbiamo, però, anche i giganti, che corrispondono alla crescita. Puoi ingrandire una zucca che cresce e

cresce e raggiunge la dimensione della terra, trasformandosi essa stessa in pianeta. E poi diventa così grande da occupare una galassia.

All'interno della zucca c'è tutta una storia, nasce tutta una umanità.

Questo significa ingrandire qualcosa. È semplice. Fai crescere una cosa qualunque, fai arte. In architettura, prendi tre scatole di fiammiferi, le ingrandisci e ne fai un edificio. È questa la tecnica degli architetti. Questo è accrescere.

L'immaginazione ha la

possibilità di far crescere o diminuire. L'immaginazione giapponese ha creato gli alberelli nani, o bonsai, gli indios del Marañón riducono le teste, e il cinema fa crescere una scimmia, per esempio, come King Kong o Godzilla, o la bomba atomica che è l'ingrandimento di una bomba piccola. Nel mio caso, ho creato un fumetto che si chiama *Megalex*, che parla di una città che occupa tutto il pianeta, anche se non sono stato il primo a farlo.

È anche possibile

l'accrescimento della forza (*Superman*). Tutti i supereroi hanno qualcosa di ingrandito: per esempio, Flash Gordon è il più veloce. C'è il personaggio che trafigge ogni cosa con lo sguardo o quello che ascolta tutto, come vediamo nelle favole. Oppure c'è la persona che ha una voce così potente da far crollare gli edifici. Esiste, poi, l'uomo che può possedere trecento donne in una notte e così via.

Immaginati questo: per strada passa un cavallo e tu pensi che ci

sia un'invasione, che ci siano cavalli dappertutto, che si stiano moltiplicando, che sia una nuova peste. Ci sono talmente tanti cavalli che siamo costretti a fuggire perché siamo invasi. A questo punto possiamo aggiungere un elemento: la mescolanza. (Però stiamo continuando a parlare di riduzione e crescita.)

Una persona diventa così debole, così debole, che è necessario assicurarla con fili, come le marionette: è un presidente e deve fare il suo discorso così. Altro

esempio: una persona perde potere e le sue ossa diventano liquide, come acqua. Possiamo immaginarlo.

C'è un racconto in cui una giovane ragazza ha i capelli talmente lunghi che il suo innamorato può salire aggrappandosi alle sue trecce. Questo sarebbe la crescita della capigliatura. Aumentare, diminuire.

(Molte opere di Ionesco sono di una grande semplicità. In una si vede una donna che serve una tazza di tè e poi un'altra, e un'altra, mille

tazze di tè. In un'altra opera ci sono funghi che crescono, e poi tutta la casa si riempie di funghi. In un'altra ancora, c'è un morto che cresce e cresce e occupa tutta la scena. E, in *Le sedie*, c'è una sedia, un'altra sedia, tutta la scena è piena di sedie. Questo significa che l'autore non aveva troppa immaginazione, perché utilizzava semplicemente il trucco di far crescere le cose. In tutte le sue opere c'è qualcosa che si moltiplica, e l'artificio si trasforma in norma!)

Un altro elemento dell'immaginazione è la situazione nella quale qualcosa comincia a mancare. Manca il cibo, manca l'acqua. *Dune* è un pianeta in cui non c'è acqua. Un'intera opera è stata costruita su un pianeta che non ha acqua. Si è separato un elemento e, separando un elemento della natura, si crea un mondo immaginario. Vi sto mostrando i procedimenti dell'immaginazione, formule che poi potrete applicare in qualsiasi momento al vostro mondo o usare per creare.

Aumento, diminuzione. Si può fare.

Una telefonata, dieci telefonate, in tutto il pianeta i telefoni si mettono a suonare, le case crollano e si verifica un'ecatombe. Per moltiplicazione. Per aumento. Poi, viene la divisione: c'è una mano che se ne va da sola, ti salta al collo... e ti strangola. E scappa via come fosse un ragno. Questa è la divisione. Oppure cammini per strada e vedi due gambe che se ne vanno senza il corpo. In uno studio di Jung sui racconti dei pellerossa si parla di un eroe che vuole

possedere la figlia del capo. Allora invia il suo fallo, che, da solo, possiede la ragazza, mettendola incinta.

Moltiplicazione. Alcuni dei indù hanno molte braccia. Ganesh ne ha quattro. Ci sono anche dei greci con tre teste. Nell'*Odissea*, il ciclope ha un unico occhio sulla fronte. Questa è la diminuzione. Nel caso del terzo occhio, c'è un occhio in più. Questa sarebbe moltiplicazione.

E poi, con questi quattro elementi, si produce la mescolanza.

La Sfinge egiziana. Ha una testa umana, un corpo da leone, ali di aquila, coda di mucca. Un mostro. Ci sono numerosi esempi nei quadri di Hieronymus Bosch, che utilizzava molto la mescolanza di elementi. Il centauro è una mescolanza tra uomo e animale. Si prende un elemento dall'uno, un elemento dall'altro, e si uniscono. È così che si creano i mostri. L'angelo è una mescolanza tra un essere umano e un uccello con le sue ali.

Per un lungo periodo ho

sviluppato questo tipo di mescolanze. Per esempio, immaginavo di integrare una testa d'elefante in un corpo che è una nuvola, con quattro scale per zampe. Quella di mescolare gli elementi è una possibilità artistica interessante, utilizzata dall'immaginario. Sono tecniche a nostra disposizione. Osservate come assistiamo in continuazione alle applicazioni di questa tecnica, nell'arte, nella pubblicità. Se dominate la tecnica, potrete lavorare in qualsiasi agenzia di

pubblicità.

Esiste un'altra forma di immaginazione, che è l'immaginario del tempo. Il viaggio nel tempo. In questo viaggio, posso anche andare nel passato. Però il problema è che, se si modifica il passato, si modifica il presente da cui sono partito. Questa eventualità è nota come paradosso temporale, ed è stata sviluppata a fondo dalla fantascienza. È uno dei suoi temi più importanti. Se vado nel passato e uccido mia madre, non sarei potuto nascere perché lei non mi

avrebbe partorito. Il viaggio nel tempo è un tema centrale di certi film. Film popolari, come la serie di *Ritorno al futuro*. Insomma, l'immaginario tenta di giocare con il tempo. La cosa ha una base edipica molto forte perché, se vado nel passato, posso sedurre mia madre e fare di lei la mia sposa, e in questo caso potrei generarmi da me con mia madre. Oppure posso sedurre mio padre nel passato. Questa è la base del viaggio nel tempo. Interferire nel passato significa interferire con i nostri

genitori.

Poi troviamo l'escatologia, che è l'immaginario della fine del mondo, del modo in cui il mondo finisce. A causa del fuoco, dell'acqua, della peste, tramite il passaggio a un'altra dimensione. C'è una parte consistente dell'immaginario che tratta della fine del mondo. Non vi consiglio di farlo, anche se io lo faccio con una certa intensità: immagino diversi modi di morire. Ho immaginato di morire annegato, suicidandomi, cadendo da un edificio, tagliato in

due. Mi sono identificato molto nel suicidio, nella morte, per liberarmi un po' di me stesso, ma, come ripeto, non ve lo consiglio. Se vi angoscia, non lo fate. È un'esperienza dura. Soprattutto immaginare la morte delle persone care. È forte, perché esiste sempre il pericolo che una persona cara scompaia, e paventiamo anche la possibilità di smettere di esistere noi stessi.

Per eliminare tutto ciò, ho immaginato molto. Mi sono trasformato nel nulla, che è quello

che accade quando si entra
nell'oscurità. Mi sono messo a
immaginare il nero, il nero
profondo, che dissolve il mio io
nella vacuità. E poi il riaffiorare
alla vita e alla luce.

Applicazioni terapeutiche

Lavoriamo sulla sensazione.

Pensa a come ti senti, che sensazione hai di te, perché viviamo sensazioni che a volte sono un po' angoscianti. Per questo, vi mostrerò come trattare la sensazione di angoscia. Qualcuno ha una sensazione simile?

“Sento come se avessi un muro in petto.” Ascolta bene, è immaginario. Com'è questo muro?

Di pietra, di metallo, di cemento?
Concentrati, tenta di dirmi com'è.
Di mattoni rossi? Bene. Di che
dimensioni è, ti circonda come un
tubo, dove lo metti? Immagina ora i
mattoni rossi. Immagina di avere a
disposizione questi mattoni. È un
materiale tuo, puoi fare quello che
vuoi con questo materiale. In primo
luogo, ti difende: un muro può
difendere. Da che cosa ti difende?
Cerca la sensazione. Non bisogna
pensare, bisogna capire che
sensazione si ha. Questo muro è
assolutamente utile. Adesso medita

sui mattoni rossi. Sono belli. Pensa che sono belli. Infondi bellezza nei mattoni. Sempre più bellezza in questo muro. È tuo, ti appartiene. Puoi fare quello che vuoi di lui. Costruisci qualcosa con il muro. Crea uno spazio. Costruisci un luogo. Immaginalo, però. Immagina com'è questo luogo, con questi mattoni. Vedi un luogo accogliente, puoi entrarci. Poi crea una porta. La soluzione sta qui: non devi eliminare il muro. Devi aprire una porta. E ora immagina il muro dentro di te, con una porticina dalla

quale puoi uscire ed entrare. È una parte di te che difende la tua individualità. Questo muro difende la tua individualità, perché è ancora debole, per il momento, d'accordo? Ora rafforza la tua individualità. I mattoni rossi ti daranno la forza. Se diventi forte, non avrai più paura. Nessuno potrà invaderti, hai capito? Devi prendere l'immaginario e assimilarlo. Lavorare sulla sensazione. Perché le sensazioni che avvertiamo sono come simboli, possiamo operare direttamente su

di loro.

Una persona mi ha detto che sente di avere escrementi nel cuore e io ho risposto che l'escremento è un concime, che deve pensare ad aggiungere terra e che qualcosa può crescere. Se la persona fa crescere qualcosa, la sensazione cambia.

“Sento qualcosa sulle spalle, qualcosa che mi schiaccia.” Bene, cerca di sentire che cosa ti schiaccia. Lascialo venire. Non difenderti, d'accordo? Cambia la

sensazione. Pensa che questo proviene dall'interno e va verso l'esterno. Modificati. Sai che cos'è questa cosa che emerge dal tuo interno? Sono ali che stanno crescendo. Allora, lasciale crescere! Spingi! Spingi le ali che ti permetteranno di andare dove vuoi. Crea le tue ali e muovi le tue ali. Vai dove ti pare. Verso il tuo terreno, verso il tuo territorio, verso te stesso. Verso la tua realizzazione. È in questo modo che si opera su una sensazione.

“Sento come una palla di piombo nella zona del plesso solare.”

Meraviglioso. Immagina che il tuo corpo sia il forno, l'*atanor*, la fornace alchemica. Immagina, in un'altra incarnazione eri un alchimista. La palla di piombo è la materia prima che si trasformerà in oro. Allora, lascia che il piombo scenda a raggiungere il fuoco del ventre. Il ventre è il fuoco della Grande Opera. Datti da fare, lascia che la palla scenda, invece di difenderti, lascia che si arroventi al fuoco della tua sessualità,

d'accordo? A poco a poco, la farai risalire dove si trovava prima e, a mano a mano che salirà, le farai cambiare colore, finché, divenuta dorata, arriverà al centro del petto. E poi lasciala brillare, proiettare i suoi raggi ovunque. Falla salire. E così crei l'oro. Che cosa farai con l'oro? Monete, denaro. È l'accettazione del denaro nel tuo petto. La negazione del denaro si trasforma in una palla. Hai problemi di soldi? Sì? Bene, adesso potrai fabbricare il tuo denaro. Se, facendo salire questa

palla, questo peso, ti senti troppo materialista, fai in modo che il denaro si trasformi in amore. Ama la creatività che il denaro ti consente. Con la creatività, la sensazione di angoscia sparirà.

“Sento un bruciore in testa, spine che mi si conficcano.” No, non ci chiederemo che cosa sono queste spine. Semplicemente accetterai la sensazione, ma senza chiederti il perché né che cosa significano, perché potrebbero essere i pensieri critici che ti hanno buttato addosso

quando eri bambino, cose del genere. Penserai che questo esce dalla tua testa, non che entra nella tua testa. Però devi veramente lavorare su questa sensazione. E quello che esce dalla tua testa si trasformerà in rose, perché le rose hanno le spine. E quando immagini di avere rose in testa, immagina che gli insetti vadano a impollinarle. E che, con il polline, vadano a impollinare altre piante in giro per il mondo. In questo modo, il tuo malessere si trasforma in un dono per il mondo. E poi potrai scrivere

poesie, potrai fare quello che vuoi.

Dobbiamo smetterla tutti con questo gioco del “Guarda che cosa mi hai fatto” o “Tu non mi ami”. È una mancanza di creatività. Non dobbiamo compiacerci nella sensazione di non essere amati. Se avverto la sensazione di non essere amato, devo cambiare la sensazione e sentirmi amato. E che cosa si può fare? Per cominciare, si può smettere di chiedere. Se smetto di chiedere, sono nella condizione di dare e allora dirò: “Tu non mi

ami, ma io ti adoro”. E invece di passare la vita a irritarci e a tormentare l’altro e a soffrire, diremo: “Basta”, e il problema sparirà. Io ti amo. Non voglio vivere come una vittima tutta la mia vita. No. Io ti amo e questo basta. Se tu non mi ami, il problema è tuo, non mio. La guarigione sta qui. Quando siamo creativi, non siamo concentrati nel chiedere qualcosa, anzi, ce lo costruiamo da noi. Dobbiamo porre amore là dove amore non c’è e lo troveremo. Perché se usiamo l’altro come uno

specchio della nostra incapacità di amare è perché siamo andati a cercare qualcuno che non ci ama, e questo accade perché siamo noi a non riuscire ad amare. Siamo incapaci di amare, e il nostro problema di non amare lo ribaltiamo sull'altro, lo proiettiamo come uno specchio. Amiamo. E se amiamo, l'altro ci amerà, perché proiettiamo su di lui il nostro amore.

Cominciamo con l'amare le cose: l'arte, la gente, le nostre

opere, tutto. Dedichiamoci a creare e ad amare. Perché l'altro atteggiamento porta a non fare niente, a stare sempre immobili. La creatività, al contrario, spinge a fare quello che si deve fare. E quello che fai, lo proietti. E se lo proietti, lo ricevi. Tutto ciò che dai al mondo, il mondo te lo dà. Tutto ciò che non dai al mondo, il mondo non te lo dà. È necessario liberarsi, grazie alla creatività, delle richieste. Quando ci diciamo: "Voglio avere talento", dobbiamo dire: "Ho talento!". Perché dovrei

volere il talento, se ce l'ho? Voglio avere successo. Ma il successo ce l'ho già! Ho tutto quello che voglio. Allora, smetto di chiedere e mi metto all'opera. Questo è tutto! Se voglio suonare musica, la suono. Se voglio cantare, canto. Se voglio scrivere, scrivo. Se voglio guadagnare denaro, lo guadagno. Punto e basta.

Perché accanto a noi si trova sempre la prigione che ci impedisce di realizzarci. Papà, mamma, vero? È la maledetta proibizione che ci ha ingiunto: sii

vittima, vivi come una vittima e
diventa vittima. Tormenta l'altro.

Ma questo sarebbe argomento di un
altro corso meno accelerato.

Alejandro Jodorowsky, nato nel Cile del Nord nel 1929, figlio di immigrati ebreo-ucraini, si è trasferito dal 1953 a Parigi, dove ha fondato con Fernando Arrabal e Roland Topor il movimento di teatro “panico”. Artista eclettico, Jodorowsky è regista, autore di pantomime e pièce teatrali, di romanzi e libri di fumetti (tra cui *L’Incal* e *La casta dei meta-*

baroni), ma anche di amatissimi film, fra i quali ricordiamo *Il paese incantato*, dall'omonima opera di Arrabal, *El Topo*, *La montagna sacra* e *Santa sangre-Sangue santo*. Feltrinelli ha pubblicato anche *Psicomagia. Una terapia panica* (1997, 2009), *La danza della realtà* (2004), *Albina o il popolo dei cani* (2005), *La via dei Tarocchi* (2005), *Conversazioni sulle vie dei Tarocchi*, a cura di Giuseppe Baresi (2007), *Cabaret mistico* (2008), *Il maestro e le maghe* (2010) e *Metagenealogia*

(2012) e, nella collana digitale
Zoom, *Corso accelerato di
creatività* (2012)

Cos'è ZOOM?

Zoom è il marchio editoriale digitale di Feltrinelli.

**Una nuova idea di libro:
economico, veloce e
maneggevole.**

In Zoom troverai i libri che finora non si potevano fare. Perché la cara, amatissima carta ha pur sempre i suoi limiti. In Zoom troverai racconti, romanzi a

puntate, guide, saggi e interventi editi e inediti. Testi brevi ma di altissima qualità, liberati nella loro essenza più pura dalle nuove possibilità di distribuzione digitale.

Cos'è ZOOM Flash?

Ami leggere, ma il tempo è tiranno?
Scopri il catalogo Zoom Flash:
racconti, romanzi a puntate e saggi
editi e inediti. Tutti brevi, tutti
emozionanti. Come una bella
canzone.

Zoom è anche *social*



INDICE

Introduzione

Esercizi di immaginazione

Tecniche dell'immaginazione

Applicazioni terapeutiche

L'autore

Cos'è ZOOM?

Cos'è ZOOM Flash?

Zoom è anche social

Traduzione di Luisa Cortese, Silvia
Meucci

© Giangiacommo Feltrinelli Editore
Milano

Edito nella collana ZOOM Flash,
febbraio 2012

ISBN: 9788858850435

Tratto da *Psicomagia*

pubblicato da Feltrinelli