

Andrea Schnöller

# La guarigione della memoria

*samyojana*  
*vizi e veleni*

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

## *Nota dell'Editore*

Il libro che avete tra le mani, *La guarigione della memoria*, è il secondo testo di una trilogia che comprende, oltre a “*La via del silenzio. Meditazione e consapevolezza*” pubblicato in prima edizione nel settembre 1995, “*Il risveglio dell'anima*” che verrà pubblicato in un prossimo futuro.

I tre testi, insieme, delineano un itinerario spirituale completo che, partendo dagli esercizi di meditazione e di consapevolezza che sono a fondamento del cammino, passando per lo studio e la guarigione della memoria, prende per mano il ricercatore-meditante e lo guida fino all'approdo del risveglio. In particolare “*La guarigione della memoria*”, che vede ora la luce, è un ottimo manuale che presenta con accuratezza la psiche in ogni suo aspetto comunque collegato con il cammino meditativo e spirituale, mostrando la maniera più efficace per affrontare ogni difficoltà e superare i problemi che possono ostacolare questo cammino.

Nell'affermare che la trilogia di P. Andrea delinea con grande chiarezza e completezza il cammino del meditante, voglio sottolineare il fatto che questi testi sono solidi, affidabili, che non c'è improvvisazione ma ogni passo, ogni argomento che il Padre affronta è frutto, oltre che di studi approfonditi, di una grandissima pratica meditativa e spirituale sia a livello personale che come insegnante. Infatti P. Andrea Schnöller è innanzitutto un sacerdote, ha compiuto studi di giornalismo all'Università Cattolica di Milano, ha frequentato, a Milano, il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale, ha seguito i corsi di Yoga e meditazione di C.E.S. RAI di Montagnola, ritiri vipassana con Corrado Pensa e corsi di introduzione alla meditazione

cristiana con P. Antonio Gentili ed inoltre, da più di vent'anni, tiene corsi di meditazione, a vari livelli, in Italia e nel Ticino.

Come Editore sono molto contento di pubblicare “*La guarigione della memoria*” perché sono certo che sarà di grandissimo aiuto a moltissimi meditanti e ricercatori spirituali e andrà nelle mani di tanta gente. Riesco così a realizzare nel modo migliore la speciale funzione dell'Editore, in qualche modo la sua “vocazione”: mettere in contatto, fare da tramite tra, Autore e Lettore. Naturalmente è importante farlo per trasmettere un messaggio positivo, come in questo caso, un messaggio che aiuti a crescere il lettore e, con lui, l'umanità intera.

Voglio però confessarvi un piccolo segreto: sono contento di pubblicare questo libro anche perché rappresenta, in qualche modo, la realizzazione di una piccola scommessa professionale. Mi spiego. Quando mi accordai con P. Andrea per pubblicare questa sua trilogia era il cinque gennaio del 1995, *Appunti di Viaggio* cominciava appena a muovere i primi passi come Editore, aveva infatti pubblicato due soli libri [*Ama e lasciati amare* di Suor Paola Rado e *Lo zen e la luna* di Gianpietro Sono Fazion]. P. Andrea ci accordò comunque fiducia affidandoci i suoi libri, e noi iniziammo a pubblicare *La via del silenzio*. In quel momento però il futuro di *AV* appariva piuttosto vago, non sapevo quanta strada aveva davanti. Ora che, a distanza di sette anni, finalmente riusciamo a pubblicare il secondo libro della trilogia credo che possiamo sciogliere la riserva: ci siamo ancora, abbiamo in catalogo oltre trenta titoli che formano una piccola nicchia nell'ambito della “meditazione”, della “preghiera”, dello “zen”, del “dialogo interreligioso” e della “ricerca spirituale”. Naturalmente restiamo una piccola Casa editrice ma certamente il nostro futuro comincia a delinearsi più chiaramente: intanto abbiamo acquisito la consapevolezza di voler continuare a lavorare in questo settore e di riuscire a reggerci sulle nostre gambe. Sono convinto di non sbagliare se affermo che, con l'aiuto del Signore, la scommessa è vinta. Ora speriamo solo che il terzo libro di P. Andrea abbia una gestazione più breve.

Guardando indietro mi accorgo che con Andrea abbiamo percorso insieme un tratto importante di strada, siamo cresciuti mentre lui cresceva, anche con i suoi libri: di questo gliene siamo molto grati.

Per concludere vorrei aggiungere ancora una parola su Andrea. Credo di poter affermare con certezza che, oltre ad essere uno dei “maestri” più preparati nel campo della meditazione, è una delle persone più generose che conosco, un persona instancabile che per seguire la sua vocazione ha messo in gioco tutta la sua vita senza riserve, e negli ultimi venti anni ha continuato a dare corsi di meditazione, conferenze, ritiri, senza mai fermarsi. Due anni fa, questa sua grande generosità lo ha spinto a fondare l’Associazione “Ponte sul Guado” per favorire la meditazione e l’evoluzione delle coscienze.

Chiudo allora queste brevi note con l’augurio e la preghiera che il Signore lo aiuti a realizzare i suoi progetti di bene, gli dia l’energia per farlo e lo conservi in buona salute per molto tempo ancora: questo nostro povero mondo, per crescere, ha bisogno di gente come lui.

Roma, 19 maggio 2002, Pentecoste

Pasquale Chiaro

## 1. *Consapevolezza*

*Non siete consapevoli degli alberi,  
della luce del sole?  
Non siete consapevoli del corvo che gracchia,  
del cane che abbaia?  
Non vedete il colore dei fiori,  
il movimento delle foglie,  
la gente che passa?  
Questa è consapevolezza esteriore.  
E come siete esteriormente consapevoli,  
così potete anche essere interiormente  
consapevoli  
dei vostri pensieri e sentimenti,  
dei motivi che vi spingono,  
dei bisogni, dei pregiudizi, delle invidie,  
dell'ingordigia e dell'orgoglio dentro di voi.  
Se esteriormente siete davvero consapevoli,  
si risveglierà in voi una consapevolezza interiore.  
Allora diventerete sempre più consci  
delle vostre reazioni.  
Consapevolezza esterna e interna  
costituiscono un processo unitario  
che genera l'integrazione totale  
della comprensione umana.*

*Krishnamurti*

## 1.1. CONSAPEVOLEZZA ESTERNA E INTERNA

L'uomo – stando al testo appena citato di Krishnamurti – si comprende attraverso lo sviluppo di due forme di consapevolezza: la consapevolezza *esterna* e quella *interna*.

Si tratta, in effetti, di due modalità di presenza al reale che vengono costantemente coltivate nella pratica meditativa. Esse costituiscono l'indispensabile presupposto alla conoscenza di sé e del mondo. Sono anche gli ingredienti principali di ogni cammino spirituale.

In effetti, ci apriamo alla vita e conosciamo noi stessi e l'universo di cui siamo una parte, nella misura in cui interagiamo consapevolmente con le realtà di noi stessi e del mondo che ci circonda. Al di fuori di questo contesto relazionale costante con noi, con gli altri e con le cose non ci sono né conoscenza né evoluzione.

Nel contempo, però, perché ci sia conoscenza e, quindi, crescita reale, non bastano l'interdipendenza e la relazione. Occorre viverle in modo pieno, con consapevolezza ed equanimità.

Interazione e soggettività, relazione e solitudine, estroversione e introspezione, consapevolezza esterna e consapevolezza interna si richiamano a vicenda. Insieme costituiscono i poli di un movimento coordinato e unitario che conduce, passo dopo passo, verso «l'integrazione totale della comprensione umana».

Nel *Vangelo apocrifo di Tommaso* si leggono queste parole attribuite a Gesù:

Disse Gesù:

«Se chi vi guida vi dice: Sì, il regno è nei cieli!

– allora gli uccelli del cielo saranno in vantaggio!

Se vi dicono che è nel mare

– allora i pesci saranno in vantaggio!

Ma il regno è *dentro* di voi e *fuori* di voi.  
Quando vi conoscerete, allora sarete consci e saprete  
che siete voi i figli del Padre vivente.  
Ma se vi capita di non conoscere voi stessi,  
allora resterete poveri, e siete la povertà stessa».<sup>1</sup>

La verità è dentro e fuori di noi. È soltanto nell'ascolto disponibile e attento di questo *dentro* e di questo *fuori* che si perviene a quella comprensione del reale, o sapienza di vita, che genera pienezza di pace e di libertà.

#### *Note*

<sup>1</sup> *I Vangeli apocrifi* 1990, p. 486.



# Indice

pag. 7      *Nota dell'Editore*

11      1. *Consapevolezza*

1.1. CONSAPEVOLEZZA ESTERNA E INTERNA; 1.2. LA CONSAPEVOLEZZA ESTERNA;  
1.3. CONSAPEVOLEZZA ESTERNA E MEDITAZIONE; 1.4. LA TRIPLICE CONSAPEVO-  
LEZZA INTERNA; 1.5. CONSAPEVOLEZZA INTERNA: MOVIMENTO ORIZZONTALE; 1.6.  
CONSAPEVOLEZZA INTERNA: MOVIMENTO VERTICALE

27      2. *La memoria*

2.1. MI HAI FATTO SENZA FINE; 2.2. IL PASSATO; 2.3. IL FUTURO; 2.4. INEFFABILE  
MISTERO

41      3. *Conscio e inconscio*

3.1. UNA RADICALE INVERSIONE DI MARCIA; 3.2. IL PRIMATO DELLA COSCIENZA;  
3.3. LO SPOSTAMENTO DEL CENTRO DI GRAVITÀ; 3.4. IL CAVALIERE SPODESTATO

55      4. *L'apparato psichico*

4.1. IL PESO DETERMINANTE DELL'INCONSCIO; 4.2. IL GIURAMENTO DI HELMHOLTZ;  
4.3. IL PARADIGMA SCIENTIFICO; 4.4. L'AUTONOMIA PSICHICA; 4.5. UNA DUPLICE  
DESCRIZIONE; 4.6. IL PRIMATO DELL'INCONSCIO E DELL'ES; 4.7. A FONDAMENTO  
DI TUTTO C'È IL CORPO; 4.8. INCONSCIO, PRECONSCIO, LATENTE E RIMOSSO; 4.9.  
L'ES E LA SUA FORZA PROPELLENTE: LA *LIBIDO*; 4.10. LA NASCITA DELL'IO; 4.11.  
ERIC BERNE E LA *PHYSIS*; 4.12. DALL'ES ALL'IO; 4.13. IL *SUPER-IO*; 4.14. IL

DIFFICILE COMPITO DELL'IO; 4.15. LO SVILUPPO DELLA SESSUALITÀ; 4.16. LE QUATTRO FASI DELLO SVILUPPO SESSUALE; 4.17. LA FASE ORALE DELLO SVILUPPO SESSUALE; 4.18. LA FASE DELL'EROTISMO ANALE; 4.19. LA FASE FALLICA DELLO SVILUPPO SESSUALE; 4.20. PERIODO DI LATENZA; 4.21. LA FASE DELL'EROTISMO GENITALE; 4.22. LIBIDO, PULSIONE E RIMOZIONE; 4.23. I PRINCIPI DI PIACERE E DI REALTÀ; 4.24. LA RIMOZIONE E LE SUE POSSIBILI CONSEGUENZE

## 125 5. *L'uovo di Assagioli*

5.1. LA VISIONE PSICOSINTETICA DELL'UOMO; 5.2. IL VASTO CAMPO DELLA COSCIENZA; 5.3. L'IO, CENTRO DI CONSAPEVOLEZZA; 5.4. IL SÉ TRANSPERSONALE; 5.5. IL CAMPO DELLA COSCIENZA DI VEGLIA; 5.6. L'INCONSCIO; 5.7. IL PRECONSCIO; 5.8. L'INCONSCIO INFERIORE; 5.9. L'INCONSCIO SUPERIORE; 5.10. IL DIFFICILE COMPITO DELL'IO

## 147 6. *Samyojana: formazioni interne, vizi e veleni*

6.1. GRANDEZZA E POVERTÀ; 6.2. VIZI E VELENI: UNA MOLTEPLICITÀ DI ELENCHI; 6.3. I GRANDI ANTIDOTI AI VELENI: LE VIRTÙ; 6.4. NOSTRI AMICI E ALLEATI; 6.5. DALLA COMPULSIVITÀ ALLA CONSAPEVOLEZZA; 6.6. LA FORZA DELLA CRESCITA; 6.7. CAMPANELLI D'ALLARME

## 165 7. *L'odio*

7.1. UN VELENO ANTICO; 7.2. UN ATTEGGIAMENTO INFANTILE; 7.3. BEATI VOI, CHE SIETE MITI DI CUORE; 7.4. UN VELENO DAI VOLTI MOLTEPLICI; 7.5. UN VELENO DA TRATTARE CON GENTILEZZA; 7.6. LA GIUSTA COMPrensIONE DI SÉ; 7.7. QUANDO L'AMORE DIVENTA ODDIO; 7.8. L'AMORE TESTIMONIATO DA GESÙ; 7.9. UN'ASCEA ARDUA E DIFFICILE; 7.10. OGGETTI DI AMORE E DI ODDIO; 7.11. ODDIO E AMORE NELLA BIBBIA; 7.12. DIO ODDIA QUALCUNO?; 7.13. UN DIO CHE CI VUOLE SVEGLI; 7.14. RIMETTI A DIO LA TUA CAUSA; 7.15. LASCIARSI AMARE DA DIO; 7.16. LA TESTIMONIANZA DI GESÙ; 7.17. GESÙ E L'ANNUNCIO PROFETICO; 7.18. AMORE DELICATO MA ESIGENTE

## 219 8. *L'orgoglio*

8.1. UN VELENO SOTTILE E INSIDIOSO; 8.2. L'IO E IL SÉ; 8.3. UN VELENO DAI VOLTI MOLTEPLICI; 8.4. ARROGANZA E SUPPONENZA; 8.5. L'ASTUTA SUPERBIA; 8.6. IL NARCISIMO PASSIVO; 8.7. LA GIUSTA VALUTAZIONE DI SÉ; 8.8. LA VANAGLORIA; 8.9. LE OPINIONI FISSE; 8.10. ORGOGLIOSI DEL PROPRIO CORPO; 8.11. COME RICONOSCERE L'ORGOGGIO; 8.12. AVERE UN BASSO CONCETTO DI SÉ; 8.13. TUTTO È GRAZIA; 8.14. FONTE DI SOFFERENZA E DI ALIENAZIONE; 8.15. LA PORTA STRETTA; 8.16. ORGOGLIO E CONTEMPLAZIONE; 8.17. SCOPRIRE LA PROPRIA VERA NATURA; 8.18. GRATITUDINE E UMILTÀ; 8.19. IMPARATE DA ME, CHE SONO MITE E UMILE DI CUORE

## 265 9. *La gelosia*

9.1. SIAMO GELOSI DI MOLTE COSE; 9.2. TRA AMORE E GELOSIA; 9.3. VEDERE IN TRASPARENZA; 9.4. RADICE DI GRANDI MALI; 9.5. LA DEVASTANTE INVIDIA; 9.6. LA PAURA DI PERDERE L'ALTRO; 9.7. ESSERE CONSAPEVOLI NUTRENDO FIDUCIA E AMORE; 9.8. GELOSIA E INVIDIA NELLA BIBBIA; 9.9. SENTENZE SAPIENZIALI; 9.10. IO, IL SIGNORE, SONO UN DIO GELOSO!

## 285 10. *L'avidità*

10.1. UN FUOCO CHE DIVORA; 10.2. UN ADULTO RIMASTO BAMBINO; 10.3. CAUSA DI TUTTI I MALI; 10.4. UN MALE CHE CI PRENDE TUTTI; 10.5. POVERI PERCHÉ AVIDI; 10.6. SETE DI POTERE E DI GLORIA; 10.7. VITTIME DELLA GOLA; 10.8. MAI SAZI D'AMORE; 10.9. L'ETERNO SCONTENTO; 10.10. LA CARTINA DI TORNASOLE; 10.11. APRIRSI SU ORIZZONTI DI VITA; 10.12. TUTTO È IMPORTANTE

## 317 11. *La stupidità*

11.1. FONTE E FOCE; 11.2. IL DOGMATISMO; 11.3. L'AUTORITARISMO; 11.4. IL RISPETTO DI NOI STESSI E DEGLI ALTRI; 11.5. SERENO ASCOLTO DI SÉ E DEGLI ALTRI; 11.6. LA PAURA DI CRESCERE; 11.7. VEDERE PER GUARIRE; 11.8. ACCETTARE DI BRANCOLARE NEL BUIO; 11.9. VEDERE CON GENTILEZZA; 11.10. LA STUPIDITÀ NELLA BIBBIA

## 365 12. *Il male della timidezza*

12.1. IL MALE DELLA TIMIDEZZA; 12.2. UNA, EPPURE MOLTEPLICE; 12.3. LE CAUSE REMOTE DELLA TIMIDEZZA; 12.4. GLI ANNI DELLA FORMAZIONE E DELLA CRESCITA; 12.5. LA TIMIDEZZA E GLI ALTRI VELENI; 12.6. COME SUPERARE LA TIMIDEZZA; 12.7. TIMIDEZZA E PRATICA MEDITATIVA

## 387 13. *Il veleno della tristezza*

13.1. SIATE SEMPRE LIETI; 13.2. LA TRISTEZZA: UN'ESPERIENZA UNIVERSALE; 13.3. LA TRISTEZZA CHE VIENE DA DIO; 13.4. IL SESTO VIZIO CAPITALE: L'ACCIDIA; 13.5. LE CAUSE PROSSIME DELLA TRISTEZZA; 13.6. COME GUARIRE DALLA TRISTEZZA; 13.7. MELANCONIA E DISPERAZIONE; 13.8. LA PERDITA DEI CONFINI TRA REALTÀ E IMMAGINAZIONE: LE PSICOSI; 13.9. L'ANSIA ONNIPERVASIVA: LE NEVROSI; 13.10. UN ETERNO DISADATTATO: LE PSICOPATIE; 13.11. AVERE CURA DI SE STESSI; 13.12. TRISTEZZA, MELANCONIA E DEPRESSIONE; 13.13. LE CAUSE DELLA DEPRESSIONE; 13.14. TRISTEZZA E INFANZIA; 13.15. DEPRESSIONE E AMBIENTE FAMILIARE; 13.16. DEPRESSIONE E SOCIETÀ; 13.17. SINTOMI, STIMOLI E REAZIONE; 13.18. COME PRENDERSI CURA DI SÉ; 13.19. DEPRESSIONE, FAMIGLIA, SOCIETÀ E CULTURA; 13.20. LA DEPRESSIONE COME STILE DI VITA; 13.21. NON LASCIARSI CONDIZIONARE E NON DARE GRATIFICAZIONE; 13.22. ANSIA, SENSI DI COLPA E GIUSTA COMPRESIONE; 13.23. FARE LEVA SULLE PROPRIE RISORSE; 13.24. APRIRCI ALLA GIOIA

## 463 14. *La forza guaritrice della fede-fiducia*

14.1. LA FEDE-FIDUCIA; 14.2. LA SORPRENDENTE FECONDITÀ DELLA FEDE-FIDUCIA; 14.3. UNA FORZA VITALE, AMICA DELL'UOMO; 14.4. LA PHYSIS; 14.5. PASSIONE PER L'INFINITO E ABBANDONO DISARMATO; 14.6. ILLUMINAZIONE PRIMA DELL'ILLUMINAZIONE; 14.7. IL RISCHIO DELL'IGNOTO; 14.8. FEDE-FIDUCIA, CREDENZA E IDEOLOGIA; 14.9. LA CREDENZA È PREZIOSA, MA VA PORTATA CON MANO LEGGERA; 14.10. FEDE E RIVELAZIONE; 14.11. FEDE-FIDUCIA E INTERDIPENDENZA; 14.12. IL CUORE DI UN'ANIMA ILLUMINATA; 14.13. FEDE-FIDUCIA E IMPEGNO DI VITA;

14.14. DAI FRUTTI SI CONOSCE L'ALBERO; 14.15. UN LUNGO CAMMINO

549 15. *Guarigione e consapevolezza*

15.1. LA CONSAPEVOLEZZA; 15.2. ASCOLTARE E VEDERE; 15.3. STARE INTERRAMENTE CON; 15.4. ESSERE UN TESTIMONE; 15.5. NON FARE E NON FARTI DEL MALE; 15.6. NON REPRIMERE, MA TRASFORMARE; 15.7. SII PAZIENTE; 15.8. SII VIGILANTE; 15.9. IL RUOLO DETERMINANTE DELLA CONSAPEVOLEZZA

569 16. *Dimenticare e ricordare*

16.1. LA MEMORIA GUARISCE DIMENTICANDO; 16.2. LA MEMORIA GUARISCE RICORDANDO

575 17. *Pensare e sentire positivamente*

583 *Bibliografia citata*