



2° MODULO

Amore come stato di Coscienza





PARTO DA ME

con Claudia Buttignol

Psicologa clinica e **psicoterapeuta** in formazione- Specializzata in **mindfulness** e approcci psicosomatici, con un Master in **Criminologia e Psicologia**

INDICE

PARTO DA ME	2
INDICE	2
Sperimentare l'Amore come Stato di Coscienza	4
1. L'Amore come Stato di Coscienza: Un Ritorno alla Nostra Essenza	4
2. I Condizionamenti che Offuscano l'Amore Naturale	5
3. Tornare alla Vibrazione dell'Amore	5
4. Mente Razionale vs Stato di Amore: Il Conflitto Interno	6
5. Il Legame tra Noi e l'Universo: L'Amore come Struttura della Vita	7
6. Integrare l'Amore nella Vita Quotidiana	8
"L'amore come stato di coscienza: ritrovare l'unità nel tutto"	8
Riconnettersi all'infinitamente grande e all'infinitamente piccolo	11
Il valore di esistere: oltre la necessità di dimostrare	12
Siamo parte di un tutto: la connessione con il mondo intorno a noi	12
L'antica saggezza e la scienza moderna: un incontro sorprendente	13
L'educazione emotiva: dove stiamo sbagliando?	13
I bambini sanno già tutto: il ruolo dell'adulto come contenitore	13
Liberarsi dalle aspettative e vivere l'amore come stato di coscienza	14
L'amore è un esercizio spirituale, non un sentimento passeggero	14
L'ultima riflessione: il fiore che sboccia	15



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



Sperimentare l'Amore come Stato di Coscienza

Ritrovare la Frequenza dell'Amore e il Legame tra Noi e l'Universo

1. L'Amore come Stato di Coscienza: Un Ritorno alla Nostra Essenza

L'amore non è solo un sentimento, ma uno **stato di coscienza**. È una **frequenza alla quale possiamo tornare a vibrare**, perché ci appartiene da sempre.

💡 **Riflessione chiave:**

L'amore è già dentro di noi, ma i condizionamenti sociali ci hanno allontanato da esso.

♦ **L'amore come stato naturale nei bambini:**

- Un bambino piccolo si sente speciale e ha un design d'amore senza bisogno di conferme esterne.
- Esprime se stesso con autenticità, senza preoccuparsi del giudizio altrui.
- Segue spontaneamente ciò che lo fa stare bene.

♦ **Domande Stimolanti:**

1. **Quando hai sentito di essere amore puro, senza bisogno di dimostrarlo o meritarlo?**
 2. **Cosa ti impedisce oggi di vivere questa sensazione con naturalezza?**
 3. **Quali condizionamenti ti hanno allontanato da questa consapevolezza?**
-



2. I Condizionamenti che Offuscano l'Amore Naturale

Nel processo educativo e culturale, riceviamo messaggi che **limitano la nostra capacità di amare noi stessi senza condizioni** .

✦ Esempi di condizionamenti comuni:

- “Non pensare a te stesso, ci sono anche gli altri.”
- “Solo se aiuti gli altri sei una brava persona.”
- “Sii generoso, così anche gli altri lo saranno con te.”
- “Non piangere per queste cose.”

♦ Effetti di questi condizionamenti:

- Ci abituiamo a cercare il riconoscimento esterno per sentirci degni d'amore.
- Associamo il nostro valore al dare, al sacrificio, all'essere sempre disponibili per gli altri.
- Perdiamo il contatto con il nostro **desiderio autentico** .

💡 Riflessione chiave:

Se l'amore diventa una condizione e non uno stato naturale, lo trasformiamo in una merce di scambio.

♦ Domande Stimolanti:

1. Hai mai sentito di dover “meritare” l'amore? In quali situazioni?
2. Come questi condizionamenti influenzano le tue relazioni oggi?
3. Come puoi recuperare l'amore per te stesso senza aspettare il riconoscimento altrui?

3. Tornare alla Vibrazione dell'Amore

Per riscoprire l'amore come stato di coscienza, dobbiamo **spostare il focus dall'esterno all'interno** .

✦ Tre passi fondamentali:



1. **Ascoltare il proprio corpo** : il corpo è sempre presente, mentre la mente vaga tra passato e futuro.
2. **Sospendere il giudizio** : accogliere ciò che siamo senza bisogno di etichette o giustificazioni.
3. **Ricontattare la gioia spontanea** : ritrovare ciò che ci dà gioia senza aspettative o scopi.

💡 **Esercizio pratico:**

- **Chiudi gli occhi. Respira profondamente. Sorridi mentre respiri.**
- **Ripeti dentro di te: “Io sono amore. Io esisto e il mio essere è amore puro.”**
- **Osserva come cambia la tua sensazione interiore.**

♦ **Domande Stimolanti:**

1. **Cosa succede quando ti permettono di sentire l'amore senza condizioni?**
2. **Quali resistenze emergono quando provi ad amarti senza aspettarti nulla in cambio?**
3. **Come puoi portare questa vibrazione nella tua vita quotidiana?**

4. Mente Razionale vs Stato di Amore: Il Conflitto Interno

✦ **Perché facciamo fatica a vivere nell'amore?**

- La mente ci porta nei problemi, nelle difficoltà, nel passato o nel futuro.
- Il pensiero razionale diventa la nostra bussola, anziché uno strumento di supporto.
- Dimentichiamo che **non siamo solo la nostra mente, ma anche energia, corpo, intuizione.**

💡 **Riflessione chiave:**

Più viviamo nella testa, più ci allontaniamo dall'amore.

♦ **Domande Stimolanti:**



1. **Quanto tempo passi nella tua testa rispetto a quanto tempo passi nel tuo corpo?**
 2. **Come puoi bilanciare il pensiero con l'esperienza diretta dell'amore?**
 3. **Quando è stata l'ultima volta che hai sentito l'amore senza pensarci troppo?**
-

5. Il Legame tra Noi e l'Universo: L'Amore come Struttura della Vita

La scienza moderna sta dimostrando quello che le antiche tradizioni sapevano da sempre: **l'amore non è solo un sentimento, ma una legge universale.**

✦ Parallelismi tra micro e macrocosmo:

- **Il campo elettromagnetico del cuore ha la stessa forma del campo elettromagnetico della Terra e del Sole .**
- La rete neurale del nostro cervello è simile alla struttura del cosmo.
- Le leggi della fisica quantistica suggeriscono che l'universo è dentro di noi, e noi siamo dentro l'universo.

💡 Riflessione chiave:

Così come il nostro cuore batte e genera energia, anche l'universo pulsa con la stessa dinamica.

♦ Domande Stimolanti:

1. **Come cambia la tua percezione dell'amore sapendo che è una forza universale?**
 2. ****Come puoi sentire l'amore come qualcosa di più grande, non legato solo alle relazioni umane?**
 3. **Cosa accade dentro di te quando pensi che sei connesso all'intero universo?**
-



6. Integrare l'Amore nella Vita Quotidiana

✦ Come ritornare alla vibrazione dell'amore?

- **Osserva le credenze limitanti** sull'amore e inizia a metterle in discussione.
- **Dedicati momenti di silenzio e ascolto** per riconnetterti con la tua essenza.
- **Porta attenzione al tuo respiro** e alla sensazione di essere presente nel corpo.
- **Rendi l'amore una scelta consapevole, non una condizione da soddisfare.**

💡 Impegno per la settimana:

- Ogni giorno, prenditi 5 minuti per chiudere gli occhi, respirare e ripetere:
- **“Io sono amore. L'amore è la mia essenza naturale.”**
- Osserva come cambia la tua giornata.

“L'amore non è qualcosa che dobbiamo cercare. È qualcosa che dobbiamo ricordare.”

"L'amore come stato di coscienza: ritrovare l'unità nel tutto"

Se due stati energetici si oppongono, possono annullarsi una vicenda, distruggersi. Questo è qualcosa che poeti e artisti hanno sempre intuito, ma per lungo tempo è stato relegato al mondo dell'invisibile, dei sogni, dei vaneggiamenti. Oggi, però, la scienza sta dimostrando esattamente questo: l'amore è una forza che unisce, un'energia che non nasce solo quando tutto è perfetto, armonioso, facile. Spesso si pensa che chi è felice, chi vive in una relazione appagante, sia immerso in una frequenza d'amore naturale e spontanea, quasi scontata. In realtà, l'energia



dell'amore si manifesta con ancora più forza nei terreni più aridi, negli ostacoli più duri, là dove il cuore ha bisogno di aprirsi nonostante tutto. Mi capita spesso di notarlo quando tengo corsi di formazione in aziende o per docenti. Persone che non si conoscono, che si incontrano per la prima volta, si scoprono più affini quando condividono un dolore piuttosto che un successo. Il dolore crea legame, sintonia. È una forza invisibile che, se accolta, trasforma e connette più di qualsiasi altro elemento. Le antiche saggezze ci parlano di diverse forme d'amore, come se fossero profumi, ognuno con la propria essenza. C'è Eros, la forza della passione, il motore dell'attrazione fisica e del desiderio, la scintilla che anima il legame tra due persone. Poi c'è Agape, l'amore incondizionato, quello del creatore per la creatura, il tipo di amore che non chiede nulla in cambio, che esiste semplicemente perché l'altro esiste. Questo tipo di amore non desidera possedere o riconoscere, ma una sola cosa: che l'essere amato si ricordi chi è davvero. Agape è il ricordo di essere parte di un tutto più grande. E proprio per questo, la prima esperienza che possiamo fare con Agape è verso noi stessi. Quando impariamo ad amarci senza condizioni, iniziamo a percepirci non più come individui separati, ma come elementi di un disegno più vasto. Questo cambiamento di prospettiva ci porta a sperimentare una nuova qualità di amore: un amore che non ha bisogno di un oggetto esterno per esistere, ma che semplicemente è. A volte, entrare in questa dimensione d'amore significa rallentare, fare spazio alla contemplazione. Ecco perché possiamo parlare di entrare in amore con una foglia, con un raggio di sole, con il cibo che prepariamo. Non si tratta di un'idea romantica o astratta, ma di un cambiamento radicale di percezione: quando ci ricordiamo che tutto proviene dalla stessa fonte, l'amore diventa qualcosa che riconosciamo ovunque intorno a noi. Si dice spesso che siamo polvere di stelle, ed è una verità scientifica oltre che poetica. Noi siamo fatti della stessa materia dell'universo. Il problema è che ci dimentichiamo di esserlo. "Ricordare" significa, etimologicamente, "riportare al cuore". Ecco perché il processo di connessione con



l'amore è un atto di memoria interiore, un riaccendere una consapevolezza che già possediamo. In ogni momento della nostra vita ci offre l'opportunità di scegliere se sentirci separati o parte di un tutto. Quando ci percepiamo come separati, ci chiudiamo, soffriamo, ci sentiamo soli. Ma l'amore, essendo una forza unificante, ci ricorda che siamo sempre in relazione con il tutto. Ecco perché molte difficoltà psicologiche nascono proprio da una percezione di separazione. Quando ci sentiamo isolati, tagliati fuori, l'amore sembra lontano. Ma se riusciamo a spostare la nostra attenzione dall'esterno all'interno, ci rendiamo conto che l'amore è già qui, è già presente in noi. Questo ci porta a un punto cruciale: la liberazione del cuore dalle aspettative. Spesso, quando ci relazioniamo con qualcuno, facciamo inconsciamente dei bilanci: "Ho dato tanto, ora voglio ricevere". Ma questo non è amore, è controllo. L'amore non ha bisogno di partite doppie, di calcoli. Quando impariamo a darci il permesso di stare bene con noi stessi, smettiamo di cercare conferme continuare dall'esterno. E da lì, l'amore fluisce in modo naturale. Viviamo in una società che ci abitua ad essere come limoni strizzati: diamo, diamo, fino all'ultima goccia, e poi pretendiamo di ricevere indietro almeno qualcosa. Ma l'amore non è una transazione. L'amore è uno stato di abbondanza interiore che si riflette all'esterno. Ecco perché Spazio Amore insegna che siamo qui per imparare ad amare. Non per essere perfetti, non per dare senza limiti, ma per imparare il processo dell'amore come cammino evolutivo. L'amore, in questo senso, è un esercizio spirituale. Non è un concetto astratto, ma un allenamento quotidiano. Non basta pensarci due volte l'anno per cambiare la nostra frequenza interiore. Servire la pratica, servire la consapevolezza. E più pratichiamo, più iniziamo a vedere la bellezza ovunque, non perché fuori di noi sia cambiato qualcosa, ma perché dentro di noi qualcosa è cambiato. Così dentro, così fuori. Se una persona ci infastidisce, è probabile che ci stia mostrando qualcosa di noi stessi che ancora non abbiamo discussione. Questo è il senso delle relazioni come strumento di crescita: ogni incontro può aiutarci a



scoprire parti di noi. L'amore come stato di coscienza ci porta a vedere la vita con occhi diversi. Non siamo più la bellezza fuori, ma la riconosciamo dentro e, di conseguenza, la vediamo riflessa ovunque. Il nostro cuore continua a battere, le nostre cellule si rigenerano, il respiro ci sostiene: tutto questo è amore, amore in azione, amore che ci permette di essere qui. E per concludere questo incontro, mi piacerebbe lasciarvi con queste parole di Franco Berrino e Sabrina Bortolazzi: "Allora il viaggio si rispiegherà con ali capacità di volare. Il mondo si aprirà come un frutto maturo e dolce. Ognuno potrà danzare la sua danza, sapendo di poter offrire, come il fiore al vento, il suo profumo." Ecco l'immagine perfetta per comprendere l'amore: un fiore non sboccia per dimostrare qualcosa a qualcuno, ma perché dentro di sé ha già tutto ciò che serve per esprimere la sua bellezza. Lo stesso vale per noi. E ora, vi invito a chiudere gli occhi, a respirare, ea sentire profondamente che voi siete amore.

Riconnettersi all'infinitamente grande e all'infinitamente piccolo

Provate, a occhi chiusi, a lasciare sedimentare dentro di voi una sensazione profonda: **appartenete sia all'infinitamente grande che all'infinitamente piccolo**. Ogni cellula del vostro corpo è esattamente come una delle stelle che brillano nel cielo notturno.

Fermatevi un attimo e **sentite questa verità**: ogni parte di voi è fatta della stessa sostanza dell'universo. La vostra esistenza non è un caso, ma un filo intrecciato nel tessuto della vita.

Domanda per riflettere:

Quale sensazione nasce in voi nel percepirvi come parte di questo immenso tutto? Vi dà conforto, meraviglia o resistenza?



Il valore di esistere: oltre la necessità di dimostrare

Quando portiamo l'attenzione a ogni nostra cellula, a questa **polvere di stelle che ci compone**, qualcosa dentro di noi cambia. Non abbiamo bisogno di dimostrazioni o conferme esterne per sapere che abbiamo valore. **Abbiamo valore a prescindere.**

Ribadiamo qualche istante in questo stato. **Sentite come ci si sente a sapere che il vostro valore non dipende da ciò che fate, da quanto siete produttivi o da ciò che gli altri pensano di voi.**

Domanda per riflettere:

In quali momenti della tua vita hai sentito profondamente di avere valore, indipendentemente da quello che facevate?

Siamo parte di un tutto: la connessione con il mondo intorno a noi

Provate ora a **percepirvi come una foglia, un raggio di sole, un'onda del mare**. Ogni singolo elemento dell'universo è già dentro di voi. **Non c'è separazione, solo interconnessione.**

Tiziano Terzani diceva che **quando ci poniamo nella prospettiva dell'universo, i nostri problemi si ridimensionano**. Proprio come un astronauta che guarda la Terra dallo spazio e si rende conto di quanto sia piccola rispetto all'infinito, anche noi possiamo **cambiare prospettiva e osservare le nostre difficoltà con occhi nuovi**.

Domanda per riflettere:

Quale problema della tua vita, osservato da una prospettiva più ampia, potrebbe sembrare meno ingombrante?

L'antica saggezza e la scienza moderna: un incontro sorprendente

Le tradizioni spirituali, come lo **yoga e l'ayurveda**, parlano da millenni della legge della complementarità tra **microcosmo e macrocosmo**. Dicevano che **nel nostro corpo c'è l'intero universo**.



Oggi la scienza, la fisica quantistica, la biologia confermano queste intuizioni: **le strutture delle galassie sono sorprendentemente simili alle reti neurali del nostro cervello** . Gli antichi non avevano microscopi o telescopi, eppure conoscevano queste verità.

💡 **Domanda per riflettere:**

Vi siete mai chiesti **quanto il vostro corpo rispecchi il cosmo** ? Se vi guardaste dentro con lo stesso stupore con cui osservate il cielo stellato, cosa vedreste?

L'educazione emotiva: dove stiamo sbagliando?

Nelle scuole oggi si parla molto di **gentilezza** , ma spesso viene insegnata con un condizionamento implicito: **"Sii gentile così gli altri lo saranno con te"** . Si insegna ad essere gentili **verso gli altri** , ma raramente ad esserlo verso se stessi.

Forse dovremmo partire non dai bambini, ma dagli **adulti che li educano** . **Un insegnante o un genitore che ha coltivato intelligenza emotiva sarà il miglior esempio per i bambini.**

💡 **Domanda per riflettere:**

In quali occasioni vi siete resi conto che i vostri comportamenti erano condizionati più dal "dovere essere" che dall'autenticità?

I bambini sanno già tutto: il ruolo dell'adulto come contenitore

I bambini non hanno bisogno di essere "educati" all'amore. **Ce l'hanno già dentro.** Non hanno bisogno di imparare a riconoscere il loro valore, perché lo sanno istintivamente.

Quello di cui hanno bisogno è un **contenitore sicuro** , qualcuno che permette loro di esplorare il mondo sapendo che c'è sempre un posto dove tornare. Un genitore, un insegnante, un adulto dovrebbe essere **quella presenza silenziosa che non controlla, ma vigila con amore** .



💡 **Domanda per riflettere:**

Nella tua infanzia hai avuto un "contenitore sicuro" o hai dovuto costruire da soli?

Liberarsi dalle aspettative e vivere l'amore come stato di coscienza

Molto spesso, nel relazionarci agli altri, facciamo inconsciamente **un bilancio** : "Io ho dato tanto, quindi ora voglio ricevere". Ma questo non è amore, è controllo.

L'amore, quello vero, **non misura, non calcola, non aspetta nulla in cambio** . Ma per viverlo così, dobbiamo prima **coltivarlo dentro di noi** . Se siamo come limoni strizzati, privi di energia e risorse, come possiamo dare agli altri senza aspettarci nulla in cambio?

💡 **Domanda per riflettere:**

Quando è stata l'ultima volta che avete fatto qualcosa **solo per il piacere di farlo** , senza aspettarvi nulla in cambio?

L'amore è un esercizio spirituale, non un sentimento passeggero

L'amore non è solo un sentimento che va e viene. **È una pratica, una disciplina, un allenamento quotidiano** .

Non basta pensarci una volta ogni tanto. **Per cambiare la nostra frequenza interiore, servono costanza, attenzione, consapevolezza**. Più pratichiamo questo stato, più iniziamo a vedere la bellezza ovunque, non perché fuori di noi sia cambiato qualcosa, ma perché dentro di noi qualcosa è cambiato.

💡 **Domanda per riflettere:**

Cosa potete fare, ogni giorno, per allenarvi all'amore come stato di coscienza?

L'ultima riflessione: il fiore che sboccia

Vi lascio con una bellissima citazione di Franco Berrino e Sabrina Bortolazzi:



"Allora il viaggio si rispiegherà con ali capacità di volare. Il mondo si aprirà come un frutto maturo e dolce. Ognuno potrà danzare la sua danza, sapendo di poter offrire, come il fiore al vento, il suo profumo."

Un fiore non sboccia per dimostrare qualcosa a qualcuno. **Sboccia perché dentro di sé ha già tutto ciò che gli serve per esprimere la sua bellezza.**

Lo stesso vale per voi.

 **Ora chiudete gli occhi, respirate profondamente e sentite dentro di voi questa verità: voi siete amore.**