

PuoiDirloQui

presenta

“Arte.. un racconto interiore”

Isolina Mariotti incontra Paola Bertoldi

Operatore Olistico



E i colori? Bellissimi. Duttili e morbidi invadono la tela ma si proiettano, poi, nello spazio intorno colmandolo di luce e attirando, con abbracci invisibili, l'attenzione di chi li crea e di chi li guarda, diventando ponte, tra una esteriorità non più sostenibile e un desiderio inconscio di conoscenza di sé. Portano messaggi che allentano le tensioni e si rimane lì in un coloratissimo vuoto, pulsante di vita.

È questo ciò che Paola Bertoldi offre attraverso i suoi insegnamenti. Questo e la visione del pensiero spirituale di mistici orientali proiettati verso l'eliminazione di barriere mentali, tra noi e i mondi sottili, alla ricerca di una verità alla quale, forse, ognuno tende. Così, attraverso gli incontri che lei propone si può avere la possibilità di incamminarsi su una via di maggiore consapevolezza.

Salve Paola, buonasera. Come sta? Buonasera Isolina, bene grazie.



Lei è un operatore olistico, giusto?

Sì, sono un operatore olistico. Sono un counselor, un coach, ho una formazione molto approfondita nello sciamanismo di varie tradizioni, in mindfulness, meditazione, costellazioni familiari, psicogenealogia. Non ho fatto questo da sempre, la mia prima formazione è una laurea in informatica con una tesi in teoria della complessità e intelligenza artificiale, nasco, quindi, in un background scientifico anche se mi sono sempre interessata alle discipline orientali e alla meditazione. Ho cominciato a meditare all'età di quattordici anni con mia madre, che era membro della Società Teosofica. Papà, invece, era scettico. Il clima che ho respirato è stato questo.

È bello sia stata attirata da quel mondo. Mi piacerebbe che ognuno andasse un po' a curiosare in quello spazio. Dona una visione del mondo diversa da quella alla quale ci affidiamo. Gli studi che lei ha fatto si conciliano, sono stati utili per il suo percorso attuale? Il mio desiderio è sempre stato quello di fare fisica quantistica ma non ci sono state le condizioni, così ho scelto informatica. Ho sempre avuto una grande passione per gli studi scientifici, ma anche per quelli umanistici. Ho lavorato per più di diciassette anni in una azienda farmaceutica e ricordo che il mio capo la mattina mi chiedeva: "Chi sei

oggi, l'informatico o la sciamana?" e io rispondevo: "Dipende da quello di cui hai bisogno". Non ho alcuna difficoltà a conciliare i due aspetti, diciamo che è una mia dote, mi viene naturale.



Lei sta cercando una integrazione tra il pensiero occidentale e quello orientale. Se ciò avvenisse, credo sarebbe molto costruttivo. Pensa si possa attuare questo nel tempo? O forse, in qualche modo, il processo è già iniziato? Secondo me sta già avvenendo e grazie alla fisica avanzata, la fisica quantistica. Dico questo perché conosco questa branca, ma magari ce ne sono altre. La fisica, oggi, dice le stesse cose degli antichi Veda. In un antichissimo testo l'autore fa dire alla divinità, quindi a Shiva che è il principio distruttore nella trimurti indiana, Brahma, Shiva, Vishnù, ma che è anche l'energia, che "Shiva, quando crea fa della materia onde pulsanti". Quindi l'oriente aveva

già questa conoscenza. In occidente noi abbiamo l'idea di un Dio che crea il mondo dal nulla. Ma Shiva, Shiva Nataraja il signore della danza, non crea il mondo ma, come dicono le scritture lo danza e, della materia, ne fa onde pulsanti.

Ma il concetto di onda è un concetto che appartiene alla fisica quantistica, anche se è stato scoperto in tempi piuttosto recenti. Sì, e il confronto con i testi vedici dimostra come la fisica, nata in occidente, si sia ritrovata, suo malgrado, molto vicina alla visione delle scritture orientali. Per questo penso che il processo sia già in atto.

Ha ragione e, dall'oriente, i giovani sono sempre più attirati dalla nostra cultura e dal nostro modo di vivere. Ma forse è vero anche il contrario. Sì credo si stia andando verso una integrazione. Certo, quanti secoli ci vorranno per attuarla non si sa.



Paola lei insegna vero? È docente nella scuola di "Nonterapia" di Selene Calloni Williams? Lo sono stata fino al giugno scorso. Ho attinto molti insegnamenti dall'approccio immaginale di Selene, la parte che riguarda i colori, invece, è solo mia. Ho sempre amato usarli nei miei giochi, fin da bambina, ma non ho mai avuto un maestro. Io però non disegno, utilizzo i colori e faccio dei corsi dove insegno a usarli, ma solo con le mani. Perché faccio questo? Non tanto per una velleità artistica anche se è, comunque, arte, espressione. Per me loro sono spiriti nel senso sciamanico della parola, sono frequenze di luce, possiamo anche chiamarli archetipi se vogliamo usare una terminologia più vicina a noi. I miei corsi sono articolati in vari

momenti. Nel primo parlo, appunto, del colore. Prendiamo per esempio il rosso: appartiene al primo chakra, fa pensare alle radici, al sangue, dico delle cose sulle sue varie accezioni ma che non hanno niente a che vedere con le teorie classiche, poi guido una meditazione relativa sempre al rosso, a come "sentirlo" e ai chakra. A questo punto faccio dipingere le persone con le mani. Questo è il modo in cui io ho dipinto per dieci anni, solo per me, e mi ha fatto stare sempre così bene che alla fine mi sono detta: ma se a me questa tecnica dà così tanto perché non provare a strutturare un corso? Così ho iniziato e li faccio ancora, sia in presenza che online. Quando ho parlato con lei per l'intervista, ero un po' a disagio perché io non mi considero un'artista nel senso classico, cioè con un background artistico a cui attingere, è per questo che non parlerò di pittura ma di schannelling con i colori. È così che chiamo il mio corso, oppure, e il titolo è emblematico: "Dal rosso all'oro, un percorso di trasformazione alchemica" perché noi prendiamo tutti i chakra, rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco, violetto ai quali ho aggiunto l'oro che è il culmine dell'alchimia. L'alchimia, la rubedo è l'opera al rosso o l'opera all'oro. Il percorso che io faccio fare diventa, così, molto trasformativo e leggero. Divertente.



I colori vengono presi a caso, istintivamente, o si scelgono prima?

Quelli delle lezioni in atto devono sempre essere presenti perché diventano una direttrice, ma l'input che io do è: lasciati semplicemente attrarre da loro. Usiamo le tempere perché non creano problemi a essere maneggiate con le mani. Anche io faccio lo stesso quando creo le mie opere. È il metodo di meditazione profonda, più facile che io conosca. La mia mente si svuota e io sono lì, nel colore.

E con altri funziona? Sì, molti decidono di ripeterlo. Ci sono corsi base e avanzati con argento, nero, bianco, il colore dell'acqua e quello degli elementi. Questo è ciò che propongo come operatore olistico. Poi c'è quello che faccio io: quadri, scatole di cartone dipinte, oggetti.

Dipinte sempre con lo stesso sistema? Sì. Come le ho detto mi faceva piacere far conoscere questo concetto di colori come frequenze di luce e quindi come archetipi, come angeli, tra virgolette e come entità spirituali perché la luce ha sempre questa valenza per noi.

Certo e noi, luce, lo siamo. Anche se velata dalla materia del corpo. Esatto, proprio così. Noi lo siamo. Per me è stato un processo spontaneo però non è solo un fatto pittorico, si è rivelato un atto di meditazione molto profonda. Mi fa sentire libera, vuota, ma è un

vuoto pieno. La classica formula pittorica non c'entra niente con me, la mia via è la libertà espressiva, senza tecniche. È bellissimo vedere cosa si forma sulla tela. All'inizio si guarda il quadro ma non si vede niente poi, piano piano, vengono fuori forme, figure, volti. Ed è questo quello che io chiamo, appunto, channelling con i colori. Anche i miei allievi mi dicono di vivere le stesse sensazioni.

Possono venire fuori anche forme che indicano, all'esecutore, un suo problema? Potrebbero, ma io non indago in questo senso perché, allora, diventerebbe qualcosa di psicoanalitico e non è quello che voglio.

Ma loro, senza il suo intervento, possono rendersi conto che magari sta affiorando un disagio, un problema? Sì. Quando le forme arrivano per raccontare qualcosa di problematico, lo sentono. Può emergere sia una potenzialità inespressa, che una necessità. Questo si può applicare anche ad altre situazioni, per esempio, se qualcuno, qualche amico viene a casa mia e guardando i miei lavori, ne ho tanti perché non li ho mai venduti ma solo regalati, mi dice: "Che bello questo quadro Paola, quanto mi piace!" io glielo do perché so che, quando una persona dice così, ha bisogno della frequenza di quei colori.



Ha mai fatto una mostra? È da poco che ho deciso di pubblicizzare tutto questo. Come operatore olistico ovviamente sì, ma come pittura non mi sono mai esposta così come sto facendo con lei. Ho fatto solo una esposizione con alcuni quadri, qualche tempo fa, all'interno di un piccolo evento, ma proprio ieri sera, parlando con delle allieve abbiamo deciso di esporre ciò che facciamo, qui a Verona. Mi piacerebbe farli conoscere di più, i miei lavori. E perché no? Magari anche venderli, se piaceranno.

Lei insegna anche yoga integrale, che cos'è? È lo yoga di Sri Aurobindo, un lavoro sullo yoga cellulare. Io insegno lo yoga, sì, ma non l'hata yoga o yoga fisico, i campi all'interno di questa disciplina sono tanti. Mi sono interessata da sempre del pensiero di Aurobindo, molto prima di cominciare il percorso di formazione con Selene Calloni, perché mia madre aveva in casa i suoi libri che ho letto fin da bambina. Mi sono sempre sentita molto attratta da lui per la sua visione integrale. Lo yoga classico indiano, buddista, mira alla liberazione da tutto quello che è la vita. Aurobindo, al contrario, ha detto: "No, io voglio creare lo yoga integrale in cui anche il corpo ha diritto a esistere" e ha scritto un bellissimo libro: "La vita divina" in cui dice che il fine ultimo del suo yoga è creare questa vita divina, anche sulla terra, perché non si può considerare questa nostra

permanenza qui solo un cammino spirituale che poi abbandoniamo perché questo mondo non ci piace. Per queste sue idee mi sento molto in sintonia con lui.

Sono d'accordo. Lui ipotizzava che ci sarà un'epoca in cui l'umanità vivrà davvero tutto questo.

Si ma ci vorranno secoli. Per il momento le premesse sono poche. Diciamo che qualcosa si sta muovendo. Ma io penso che, o ci sarà un vero cambiamento di coscienza o ci autodistruggeremo insieme al pianeta. Se sarà così, se questo salto non ci sarà, l'umanità sarà stata solo un esperimento della natura, non riuscito.



Lei scrive? Sì finora ho pubblicato un solo libro "Meditazione, la riscoperta dell'armonia" edizione Giunti, dove racconto in modo semplice cos'è la meditazione, che cos'è per me la visione sciamanica e che cos'è lo yoga integrale. Ci sono anche delle pratiche molto semplici che ognuno può fare da solo ispirandosi al libro. Poi ho tradotto, cosa di cui sono molto fiera, l'opera di Aurobindo "L'Orsa di Dio" che non era mai stata tradotta in italiano.

Continuerà a scrivere? Sì certo, a me piace scrivere, quindi lo farò senz'altro.

Senta Paola che cos'è lo yoga sciamanico? È lo yoga delle origini. Lo sciamanismo è la religione di natura, è quella base spirituale comune a tutte le culture. Nel libro "lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi" di Mircea Eliade è spiegato molto bene. Lo sciamano, in tutte le tradizioni, può rivestire tre ruoli: guaritore, maestro della trance capace di viaggiare tra i mondi e un innamorato della vita. Lo sciamano ama la vita, al contrario degli asceti indù che si ritirano da questa. Lui dialoga con i fiumi, gli alberi, le montagne, i laghi e riporta nello yoga questa matrice originaria. Per esempio, nello yoga classico le posizioni sono quelle dell'hata yoga che tutti conosciamo mentre, in quello sciamanico, che si ispira alla natura, sono riprese dagli animali. È considerato lo yoga delle origini, della potenza, perché non contiene tutte le sovrastrutture che poi sono state create a livello sociale. Il termine sciamano deriva da una parola tungusa "šamān" che significa colui che è eccitato, in trance, in estasi. Non è il pensatore, il filosofo o lo Yogin che rinuncia a tutto, che digiuna. Non è questo, è l'entusiasta.

È un essere che ama vivere. È per questa caratteristica che si avvicina molto alla filosofia di Aurobindo che dice: "Sì lo spirito, sì l'anima, ma il mio obiettivo è quello di realizzare la vita divina sulla terra, anche con il corpo".

D'altra parte il corpo esiste, è parte integrante di noi senza il quale non potremmo vivere in questa dimensione terrena, quindi perché mortificarlo se non è necessario? Infatti e lui si spingeva anche oltre dicendo che la morte è una cattiva abitudine dalla quale dovremmo decidere di liberarci, non che non lasceremo mai questo corpo ma non c'è bisogno della malattia e della vecchiaia come noi le concepiamo. E faceva lo yoga cellulare perché, in questo tipo di disciplina, l'obiettivo è liberare le cellule da quella paura atavica, profonda che è dentro di noi senza la quale la morte potrebbe non esserci. Questo era il suo pensiero. In pratica ha introdotto una visione di corpo e anima uniti, non distinti.

Io non so cosa intendesse dire veramente ma sembra che gli antichi indiani d'America fossero loro stessi, spesso, a decidere quando morire. Infatti è proprio questo che intende, cioè non moriremmo nel senso normale della parola. Nel Lingam Purana, testo sacro indiano, c'è un passo che dice che la nostra epoca, il Kali yuga, l'età del ferro, è talmente degenerata che il nostro corpo non riesce ad arrivare neanche a 120 anni che, invece, è la durata minima della vita umana. Questo vuol dire che ci sono state umanità che hanno vissuto molto più a lungo.

Infatti noi siamo strutturati per vivere di più. Esatto e, secondo lui, è proprio la paura a non permettercelo.



Lei lavora anche sul Bardo? Sì. La parola tibetana "Bardo" vuol dire transito o stato intermedio. Il Bardo Todhol o Tosgrol è popolarmente conosciuto come "Il libro tibetano dei morti". Questo libro contiene insegnamenti per guidare l'anima, secondo la credenza tibetana, oltre la grande soglia, ma è anche un grande insegnamento per la vita perché insegna l'arte, e torniamo al discorso precedente, di non avere paura, l'arte di non temere il cambiamento e la morte è il più grande dei cambiamenti che noi sperimentiamo, il più sconosciuto. Si pensa sia stato scritto da Padmasambhava, che nel Tibet viene chiamato Guru Rinpoche, il maestro prezioso, nel nono secolo dopo

Cristo, ma è stato ritrovato solo nel quattordicesimo secolo. Sembra sia stato nascosto tutto quel tempo perché l'umanità non era ancora pronta a ricevere questo insegnamento. Viene insegnato in contesti laici o buddisti perché, sostanzialmente, il testo è buddista. Il Bardo è uno dei Terma, che vuol dire, appunto, tesoro nascosto e non è soltanto una guida per altre dimensioni, ma ha lo stesso valore anche per la vita perché, in pratica, il suo insegnamento è questo: "Come puoi avere paura di ciò che tu stesso crei? Svegliati, ricorda chi sei, ricorda la tua natura, la splendente vacuità del vuoto, così uscirai dal ciclo delle rinascite", perché non dobbiamo dimenticare che siamo in un paradigma buddista che ammette la reincarnazione. Per loro il vuoto non è il nulla ma una infinita serie di potenzialità, di possibilità. Questa è l'interpretazione letterale ma il ciclo delle rinascite lo si può vedere, anche, come la ripetizione compulsiva di certi nostri comportamenti. Quindi i suoi insegnamenti sono utili sia per chi se ne sta andando, sia per chi rimane. È un testo molto importante.



Ultimamente ho letto il Bardo di Osho. Sì molti maestri hanno scritto sul Bardo e ognuno gli ha dato, in parte, una sfumatura di colorazione personale ma il suo insegnamento non cambia mai, è sempre lo stesso.

Forse tutto quello che succede intorno avviene perché non prestiamo mai molta attenzione al nostro comportamento e al fatto che siamo responsabili delle situazioni che si creano. Andiamo a cercare la causa fuori, ma questa è dentro di noi. Ed è davvero il caso di svegliarci. Si diceva che gli anni in cui ci troviamo sarebbero stati molto importanti e che valeva la pena viverli. In effetti sono anni densi di ogni cosa. Cose buone e meno buone che sembrano ribollire e preludere a un cambiamento. Potrebbe davvero essere così.

Qualcosa a livello di coscienza sta cambiando, non abbastanza, certo. Io ho sempre avuto un rapporto particolare con gli animali che mi ha portata a diventare vegetariana sin dall'età di quattordici anni perché, il modo in cui questi vengono trattati è sempre stato inammissibile, per me, e penso che se l'umanità imparasse a trattarli meglio, ne trarrebbe un grande beneficio quindi, il fatto che ci sia un po' più di sensibilità verso di loro, è un miglioramento che mi fa davvero piacere, ma l'evoluzione potrebbe richiedere secoli. Un altro miglioramento, sebbene non sia abbastanza nemmeno quello, è l'attitudine nei confronti delle persone disabili che, una volta, non venivano proprio considerate. Anzi! Quindi una lenta evoluzione di coscienza c'è, il fatto è che noi la vorremmo più veloce e, comunque, non è abbastanza ampia. Questo perché le persone non si sono ancora risvegliate al loro potere. Anche il modo di considerare la natura, che è stata sempre vista solo come una cosa al nostro servizio, da sfruttare, sta cambiando. L'unico inconveniente è che la nostra vita è breve e, probabilmente, non vedremo il cambiamento attuato.

Sì, sarà difficile per noi viverlo. È vero ma potrebbe anche essere che un cambiamento, una rivoluzione interiore o esteriore non lo so, possa innescarsi in modo veloce.

Con una presa di coscienza maggiore! Sì esattamente. Quel po' di coscienza in più che c'è, per ora è di nicchia, non è la massa. Comunque, non lo so, forse oggi mi sono svegliata ottimista ma qualche lieve cambiamento io lo vedo davvero. Soprattutto nei giovani. Queste ultime generazioni hanno una sensibilità diversa. Aurobindo, morto nel 1950, li chiamava "i bambini dagli occhi di sole". Generare luce è anche questo, cercare di vedere quello che di buono e positivo c'è nel mondo. Che comunque c'è.



Paola, siamo quasi alla fine della nostra conversazione e vorrei chiederle se c'è qualcosa che lei vorrebbe lasciare a chi leggerà questa intervista, un pensiero, una emozione.

Qualcosa. Mentre parlava mi è arrivata una frase di Aurobindo che dice: "Che tutto in te sia gioia. Questa, è la tua meta". È il suo testamento spirituale e io la lascio alle persone. Viene detta in un dialogo tra lui e un suo discepolo dove, questo, si lamentava del mondo, del fatto che non riusciva a meditare e chiedeva cosa poteva fare. La risposta del Maestro fu, appunto: "Che tutto in te sia gioia. Questa, è la tua meta". Che non vuol dire, banalmente, essere superficiale ma, se sei arrabbiato, trova gioia nella tua rabbia. Se sei triste, goditi la tua tristezza perché non c'è nulla da rifiutare ma puoi includere tutto e, allora, la vita diventa altro da come siamo abituati a viverla. Questo non vuol neanche dire che sarai sempre felice nel modo a noi consueto, ma in te c'è la possibilità, come anima eterna, come principio di coscienza di far sì che tutto possa essere tramutato in una gioia. Il fatto che ci siano cose che ci creano felicità o dolore è soltanto una nostra responsabilità. Ma è un principio, questo, che ancora non

abbiamo assimilato e, come diceva lei prima, sembra che tutto venga dall'esterno.

Perché, incolpare gli altri, sostenendo che tutto è là fuori, fuori da noi è molto più comodo. Ma anche più triste perché non ci sarà gioia. Diventa un modo di vivere al minimo.

Purtroppo.

Paola, grazie di aver aperto questo squarcio sui suoi pensieri, per noi.

Per contattare Paola Bertoldi: paola.bertoldi@gmail.com - paolabertoldi.eu

*per prenotare un incontro
con Isolina Mariotti
(anche attraverso videochiamata)
3397105630 isomariotti@yahoo.it*

Questa e-mail, trasmessa individualmente ai singoli interessati anche con l'ausilio di spedizioni collettive, non costituisce testata giornalistica, non ha carattere periodico ed è aggiornata secondo la disponibilità e la reperibilità dei materiali, pertanto, ai sensi della Legge 62/2001, non può essere considerata un prodotto editoriale. Si segnala inoltre che, non essendo una testata giornalistica, non esiste un editore. L'autore, inoltre, non ha alcuna responsabilità per quanto riguarda i siti ai quali è possibile accedere tramite i collegamenti ipertestuali, forniti come semplice servizio agli utenti della rete. Il fatto che questa e-mail fornisca questi collegamenti non implica l'approvazione dei siti stessi, sulla cui qualità, contenuti e grafica è declinata ogni responsabilità.

QUESTA E-MAIL È PRIVATA: È PROIBITO L'INSERIMENTO DEL SUO CONTENUTO SU BLOG, SITI E SOCIAL PUBBLICI

Puoidirloqui.it