

## **SQ21™ Glossario**

I termini riportati nel Glossario sono quelli scritti in **rosso** nel questionario di misurazione SQ21™ (posizionando il cursore sopra si apre una finestra pop-up con la descrizione del termine riportata nel glossario), oppure concetti e termini spesso usati nel coaching.

Sul sito DeepChange.com, sezione Risorse, si trovano il Glossario in altre lingue e quelli relativi a specifiche religioni.

**Altri significativi:** le persone 'importanti' che ci sono vicine, la cui felicità o tristezza colpisce rapidamente anche noi, come compagni di vita, coniugi, figli, parenti, amici.

**Assenza di Giudizio:** tenere mente e cuore aperti, essere profondamente comprensivi, conservando la capacità di discernere e di agire in modo appropriato, se necessario. Quando la compassione e l'assenza di giudizio raggiungono il livello massimo, ci accorgiamo che se ci trovassimo nella situazione in cui si trova un'altra persona, potremmo avere gli stessi pensieri, convinzioni, emozioni e comportamenti. L'assenza di giudizio permette risposte e comportamenti saggi e compassionevoli.

**Atemporalità Trascendente:** l'esperienza di uscire dalla nostra normale percezione del tempo, di percepire l'eternità, o ciò che non cambia mai ed è privo delle nostre limitazioni abituali. Paradossalmente può corrispondere alla sensazione di essere totalmente calati nel momento presente. L'atemporalità trascendente può essere un aspetto di un'esperienza di picco (vedi), oppure può essere più stabile. Familiarizzare con questa percezione può alterare profondamente la sensazione che abbiamo di noi stessi e la nostra relazione con la vita.

**Benedizioni / Sincronicità:** coincidenze significative, cose o situazioni che accadono, a volte in maniera inaspettata, che vengono in nostro aiuto, ci danno risposte e/o indicazioni, assistenza dall'universo. Succedono cose positive, appaiono degli insegnanti, etc. quando il momento è giusto per noi e quando siamo aperti a ricevere questi doni.

**Centrato (Centered):** sentirsi equilibrati, stabili, ben ancorati a terra, equanimi, radicati, non facilmente turbati; in grado di sentire profondamente emozioni e sentimenti, gioia e dolore, ma senza esserne disturbati o perdere l'equilibrio. Nello sport, atleti o ballerini imparano a operare "dal proprio centro" in modo da non perdere l'equilibrio. Sentirsi "centrati" è avere questa sensazione, emotivamente e spiritualmente. Essere in contatto con il proprio Sé Superiore, vedere e agire da questo stato superiore, momento per momento.

**Confini (Boundaries):** limiti, linee guida (come, ad esempio, fissare un limite al comportamento di qualcun altro verso di noi oppure dare indicazioni di comportamento ai figli). Insegniamo ad altre persone ciò che non ci sta bene, il comportamento che "non va bene" con noi, fissando dei limiti su come trattarci. Questi limiti sono in genere chiamati "confini" in psicologia. Uno dei lavori cruciali che il nostro Ego compie è quello di aiutarci a impostare confini sani. Un insufficiente sviluppo dell'Ego può portare all'incapacità di impostare dei confini appropriati con gli altri. In questo caso, è consigliabile sviluppare un Ego sano di base, prima di qualsiasi ulteriore lavoro sul Sé e sul Sé Superiore.

**Conflitto/i:** due cose, idee, punti di vista che sembrano in disaccordo o una l'opposto dell'altra; nel mistero o paradosso, si dice che due cose che sembrano essere opposte siano, in realtà, entrambe vere. Ad esempio: "le mie azioni hanno importanti conseguenze per me e le altre persone, adesso e nel futuro" e "le mie azioni sono dei piccoli e insignificanti tasselli nel gigantesco puzzle della storia"; inclinandosi troppo verso una delle due affermazioni, si rischia di

perdere l'equilibrio, dove la saggezza consiste nel considerare e comprendere vere, contemporaneamente, entrambe le considerazioni.

**Conseguenze, Legge delle:** le nostre azioni hanno sempre un impatto (conseguenze) su di noi e gli altri, subito o nel futuro. E' una legge naturale dell'Universo: vera, affidabile, completamente impersonale – come la gravità. Il bene 'chiama' bene, azioni malvagie avranno un ritorno simile. Vale anche per il nostro modo di pensare: ad esempio, chi è, di suo, ingannevole, inaffidabile e diffidente verso gli altri, genera queste stesse impressioni negli altri (verso di lui/lei) e prova paura e insicurezza.

Possibili sinonimi: *il karma, la legge di causa ed effetto, legge della giustizia divina, vivere nel mondo che ci costruiamo noi stessi.*

**Credenze - sistema di (Belief System):** una visione del mondo che spiega l'origine dell'universo, come vivere una buona vita, e il senso della vita. Ognuno di noi è coinvolto in un sistema di credenze, che si tratti di una religione tradizionale, di una visione del mondo laica, o di qualcos'altro. Una volta preso coscienza di ciò, possiamo scegliere di adottare un sistema di credenze che favorisca la crescita della nostra Intelligenza Spirituale.

Nel caso si faccia riferimento a una Fede, una Tradizione Religiosa, questa viene vista come costituita da un insieme di credenze, dottrine, rituali, testi sacri, insegnamenti, etc. associato a un gruppo di persone (vedi anche: Religione).

**Danza senza sforzo:** la danza e il ballerino sono una cosa sola. Questo è lo stato in cui l'Ego e il Sé Superiore lavorano in completa armonia. Il Sé Superiore è in collegamento diretto con il Potere Superiore, che ispira direttamente le azioni del corpo. La "danza" universale del creato sta danzando se stessa attraverso il ballerino, in modo diretto che non richiede sforzo. Possiamo sperimentare temporaneamente questo stato ("esperienza di picco"), così come viverlo in maniera più continua e permanente.

Sinonimi: *flusso, essere nella corrente, ispirazione, quando ci sentiamo "veramente vivi".*

**Ego:** la sensazione di essere un individuo, una singola persona separata; la parte di noi centrata su di sé; attiene al processo di creazione del proprio significato nel mondo. L'Ego è una parte integrante dell'essere umano, perché ci aiuta a soddisfare i nostri bisogni fondamentali, fisici ed emozionali, la nostra sicurezza personale, la salute, e il benessere, ma costituisce solo una parte di ciò che siamo. Quando la nostra esistenza è principalmente basata sull'ego, agiamo spesso in maniera reattiva, mossi da egoismo, paura, rabbia, sentendoci minacciati dal mondo esterno, in concorrenza e/o competizione con altre persone.

Lo sviluppo spirituale comporta la comprensione del fatto che la nostra identità va oltre l'ego, e la sostituzione degli schemi dannosi dell'ego - modelli di pensiero, emozioni e comportamento – con percorsi più sani, che supportano il Sé Superiore. Molte tradizioni, mistiche e filosofiche, cercano una realizzazione "non-duale", il raggiungimento della fondamentale unità di Ego, Sé Superiore, e Potere Superiore.

Sinonimi: *sé personale, sé della personalità (di materia), sé separato, piccolo sé, sé istintivo, sé inferiore.*

**Esperienze di picco:** esistono diversi tipi di esperienze di picco, temporanee. Le esperienze di picco sono "diverse" dalle normali percezioni, spesso comportano un momento di stupore, di meraviglia, una sensazione di essere 'connessi', parte del tutto, un senso di espansione oltre l'ego, o una sensazione di atemporalità, assenza di tempo, accompagnata dalla gioia. Alcune persone riferiscono che i colori sono molto più vivaci e che tutto – alberi, rocce, nuvole – sembra "vivo". C'è spesso un senso di profonda pace e gioia, "tutto va bene", una profonda compassione e connessione con tutti gli esseri viventi. Ci si sente parte del tutto, oppure noi e il

tutto diveniamo "una cosa sola". A volte le persone si sentono trasportate fuori dal corpo e si percepiscono come coscienza o spirito, indipendenti dalla forma fisica. Dopo un'esperienza di picco, può risultare un po' deprimente o limitante tornare alle nostre azioni ordinarie.

**Indirizzare (addressing):** 'puntare' un aspetto, riconoscere, migliorare, fissare, gestire.

**Integrità:** onestà, veridicità, sincerità, autenticità. "Faccio quello che dico". Allineare le nostre parole e le nostre azioni, ed esse con il nostro Sé Superiore. Essere "integrale" significa essere INTERO. Portiamo tutti noi stessi nelle nostre parole e azioni – corpo, mente, cuore – siamo 'congruenti'.

**Intelligenza:** la capacità di rispondere abilmente a situazioni reali. Una attitudine, una capacità latente, come ad esempio un talento naturale per la musica, non diventa "intelligenza musicale" fino a quando non studiamo e pratichiamo fino a sviluppare la capacità di suonare bene. In modo analogo, siamo tutti esseri spirituali, ma non siamo spiritualmente intelligenti finché non studiamo e ci esercitiamo, sviluppando così le nostre abilità spirituali.

**Intuizione:** sapere qualcosa senza sapere come facciamo a saperlo.

Sinonimi: *intuito, istinto, presentimento, sensazione di pancia, sensazione fisica, sapere diretto, senso di conoscenza, esperienza diretta, saggezza interiore.*

**Leggi, Verità, Principi Spirituali / Universali:** regole spirituali, insegnamenti o idee che illustrano buoni modi di vivere, linee guida su come raggiungere la felicità e la pace interiore, riconoscere ciò che è più importante, come funzionano le cose nel mondo, o come la nostra 'vita interiore' può formare le nostre esperienze; saggi consigli, lezioni di vita.

Esempi: "Dai e ti sarà dato" o "Riuscirai a creare, a fare, quello che crederai possibile".

I principi spirituali sono diversi dalle leggi della fisica, non è possibile – oggi – misurarli facilmente con le tipiche modalità scientifiche. Possiamo, tuttavia, sperimentarli nella nostra vita per vedere se e come funzionano. Ad esempio: un comportamento morale porta a migliori rapporti e più pace interiore? Il modello SQ21 Deep Change identifica fondamentalmente due livelli di leggi spirituali: (1) quelle più semplici, come la regola aurea o vari insegnamenti di natura etica su cosa fare, o come agire nel mondo e (2) quelle più complesse che spiegano come ESSERE nel mondo, come ad esempio "vivere nel qui-e-ora, nell'eterno Adesso" oppure "ciò su cui mi concentro, si espande". Vedi oltre, Principi di base e Principi Complessi.

**Leggi, Verità, Principi Spirituali / Universali - di base:** il modello SQ21 Deep Change definisce un principio spirituale "di base" come uno focalizzato sul mondo esterno. Due esempi sono la "Regola Aurea" e la "Legge delle Conseguenze". La Regola Aurea (vedi), "non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te", è presente, con piccole variazioni, in tutte le principali fedi, religioni e filosofie mondiali; la "Legge delle Conseguenze" (vedi) afferma che l'Universo 'tiene traccia' dei nostri pensieri, intenzioni e azioni e noi vedremo i risultati di questi, prima o poi. I principi spirituali che si focalizzano sulla relazione con il mondo esterno illustrano le azioni etiche, morali, e le conseguenze (buone o cattive) associate a fare o non fare certe cose.

In genere si insegnano prima i principi di base, più concreti e semplici, per poi innestare su tali 'fondamenta' quelli più complessi.

**Leggi, Verità, Principi Spirituali / Universali - Complessi:** il modello SQ21 Deep Change definisce un principio spirituale "complesso" come uno focalizzato sul proprio mondo interiore, pertanto più difficile da spiegare o insegnare. Ad esempio: "i nostri pensieri aiutano a creare la nostra realtà". Questo è ovviamente più difficile da dimostrare, ognuno di noi può però sperimentare e validare questo principio per sé stesso.

Focalizzare la propria attenzione, fare affermazioni, visualizzazioni, concentrandosi sul Potere Superiore, il pensiero positivo, o le intenzioni positive... funziona? La maggior parte dei maestri spirituali direbbe "sì" – anche se non sempre in modo semplice.

Molte persone che praticano la spiritualità trovano che applicando il principio "da quello che tu pensi verranno le tue esperienze" (comunque formulato) creano cambiamenti incredibili nella loro vita. Il modo migliore è sperimentare per sé stessi, comprendere il proprio mondo interiore e andare in cerca delle "regole" che governano la sua connessione con il mondo esterno.

**Missione:** quello che sentiamo, crediamo o sappiamo essere il contributo che siamo venuti a portare al mondo, basandoci sui valori del nostro Sé Superiore.

Sinonimi: *compito o scopo nella vita, chiamata, vocazione, destino, ragione di esistere, contributo personale al mondo.*

**Misticismo:** la ricerca della comunione, dell'identificazione con una realtà ultima, divinità, verità spirituale, o Dio, attraverso l'esperienza diretta, l'intuizione. Nell'Islam, il ramo mistico è il sufismo; nel giudaismo è la Kabbalah; nel cristianesimo lo si ritrova in diverse denominazioni, come il viaggio attraverso la notte oscura dell'anima verso la "nube della non conoscenza"; anche le religioni orientali hanno una lunga tradizione di pratiche mistiche. Stati mistici di coscienza si verificano spesso nel contesto di tradizioni di fede, ma è possibile accedervi anche al di fuori di tali contesti; la contemplazione della natura o dell'esistenza, diversi tipi di meditazione laica possono portare a risultati simili.

**Obiettivo/Obiettività:** valutazione neutra, distaccata, senza preconcetti o filtri.

**Potere Superiore (Higher Power):** l'energia e l'intelligenza dietro il mondo manifesto, il flusso e fluire di ciò che è, il Tao. Qualcosa di "più grande di me", nobile e sacro. Ognuno può dare una sua interpretazione di questo concetto, quindi è importante rimanere aperti a sinonimi, quali *tutto ciò che è, tutto, vita, essere, amore, natura, l'universo, la realtà ultima, Intelligenza Infinita, Coscienza, Fonte, Movimento dello Spirito*; da varie tradizioni religiose: *Dio, la Dea, Vuoto, Allah, YHWH, Geova, Ein Sof, Brahaman, Spirito o Grande Spirito, il Tao, il Divino.*

In termini di Intelligenza Spirituale, l'impulso che ci porta avanti, che ci permea e ci ispira, che ci spinge (o attrae) verso i nostri valori più elevati, verso l'integrità e la bontà.

**Punti di debolezza:** le cose in cui non riusciamo molto bene, o che non abbiamo ancora imparato, o per le quali non mostriamo un talento naturale. Tutti noi abbiamo aree di debolezza, o abilità che non abbiamo ancora sviluppato, così come la capacità di coltivarle e migliorarle.

**Punti di forza:** le cose che abbiamo imparato a fare bene e/o per le quali ci sembra di avere un talento naturale; attività, 'settori' nei quale ci sentiamo bravi, capaci, confidenti, esperti. Conoscere i nostri punti di forza ci può aiutare a scoprire la nostra Missione (vedi); una parte della ricerca spirituale consiste proprio nel riconoscere e sviluppare i nostri doni, i talenti naturali.

**Realtà più ampia / Prospettiva più ampia:** il sistema percettivo umano è limitato, basti pensare a infrarossi o ultrasuoni che noi non siamo in grado di percepire (a differenza di alcune specie animali); ciò che è reale comprende anche ciò che i sensi dell'uomo potrebbero non essere in grado di percepire. Parlando di sviluppo spirituale, adottare una prospettiva più ampia significa innanzitutto comprendere che la realtà non è solo quella che vediamo, che la prospettiva varia da individuo a individuo, e che si può imparare a vedere oltre la superficie delle cose, attraverso l'intuizione, la visione spirituale, la grazia. La nostra comprensione di noi stessi e del mondo si

espande attraverso pratiche spirituali come la preghiera o la meditazione, e con l'aiuto della nostra comunità, di insegnanti ed esperti.

**Regola Aurea (The Golden Rule):** "Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te" – questa regola appare in qualche forma in tutte le grandi tradizioni religiose e in molte filosofie, espressa in modi lievemente diversi, ad esempio "Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te".

**Religione:** una tradizione di fede, uno specifico insieme di insegnamenti, credenze, rituali, pratiche che appartengono a un gruppo di persone e sono concepiti per aiutare i cercatori a connettersi, a relazionarsi con la divinità, la realtà ultima, il Potere Superiore (vedi). Di solito insegnano come vivere una vita etica, c'è un fondatore e uno o più testi sacri (ad esempio, l'Induismo non ha un fondatore conosciuto ma molti testi sacri). All'interno di una religione ci possono essere sottogruppi o denominazioni particolari; ad esempio, nel cristianesimo: ci sono cattolici romani, ortodossi, anglicani e altre numerose denominazioni. Si vedano anche le voci "Credenze – Sistema di" e "Spiritualità" del glossario.

**Sé Superiore (Higher Self):** la parte di noi altruista, disinteressata, amorevole, saggia; la nostra 'voce interiore' che si interessa degli aspetti universali, che comprende che non c'è una distinzione assoluta tra "me" e "gli altri" e si manifesta quando ci sentiamo 'collegati', 'connessi'. Il Potere Superiore ci attrae verso la compassione e l'espressione dei nostri valori più alti, il Sé Superiore ci spinge dall'interno ad allineare il nostro personale senso di identità e i nostri comportamenti a tali valori, verso la saggezza, la compassione, la verità.

Agiamo dalla prospettiva del nostro Sé Superiore quando siamo ispirati nella nostra visione dal Potere Superiore (vedi).

Sinonimi: *saggezza interiore, sé autentico, sé spirituale, essenza, vero sé*; da varie tradizioni religiose: *la luce del Divino dentro di me, la coscienza Cristica, natura buddica, Atman*.

**Segnale:** un segno, qualcosa che cambia, un avvertimento.

**Significati:** interpretazioni, scopi, motivi.

**Sofferenza:** disagio mentale e/o emozionale, creato spesso dalla nostra resistenza a ciò che è. Tendiamo a resistere a fatti e accadimenti che non possono essere cambiati (come lo scorrere del tempo, la nostra età), a quello che sta accadendo a noi o intorno a noi. La sofferenza – a differenza del dolore, che è biologico o neurologico – può essere evitata, in misura variabile. Alcune sfide, alcuni cambiamenti nella nostra vita sono inevitabili; possiamo affrontarli in maniera più efficace senza perderci nel disappunto (che porta maggiore sofferenza), e trasformare il dolore o la sofferenza in qualcosa di buono, attraverso la compassione per noi stessi e gli altri.

**Spiritualità:** il bisogno umano di essere connessi, in relazione con qualcosa di più grande di noi, qualcosa di sacro e senza tempo. La spiritualità aiuta a vivere una vita piena, appagante e si manifesta in due modi: (1) un desiderio "verticale" di essere in relazione con il Potere Superiore e (2) un desiderio "orizzontale" di essere di servizio ad altre persone, ad altre creature, o al pianeta. La Spiritualità può essere espressa attraverso la religione (o la scienza, o la filosofia), ma non necessariamente.

**Tradizioni non-dualistiche:** che descrivono le separazioni come illusioni, in particolare la separazione tra Ego e Sé Superiore, del sé dalla realtà ultima (in qualunque modo concepita), e la separazione di una persona o essere senziente da un altro. Tutte le grandi tradizioni di fede sono non-dualistiche, al loro più alto livello di realizzazione; tuttavia, tutti i loro insegnamenti

iniziano dentro l'esperienza che abbiamo della realtà – in altre parole, lavorano con la nostra percezione naturale prima, che è quella di un sé separato (dualità). Si deve lavorare nel, attraverso il dualismo, per raggiungere la non-dualità.

**Tradizione spirituale:** una tradizione religiosa, di fede o di saggezza laica, utilizzata per sviluppare maggiore familiarità con il Potere Superiore, aumentare la nostra comprensione del Sé Superiore, infondere maggiore senso della vita, e aiutarci a comportarci in conformità ai nostri valori più elevati.

**Umiltà:** il riconoscimento onesto dei nostri punti di forza e di debolezza e la volontà di rimanere aperti, di imparare dalle opinioni degli altri, e di essere guidati dal Potere Superiore. L'umiltà è un componente necessario per lo sviluppo dell'Intelligenza Spirituale. Chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno, riflettendo sulla vastità dell'universo e riconoscendo che non smettiamo mai di imparare, di crescere e di svilupparci, sono tutti modi per rafforzare una sana umiltà.

**Valori:** qualità, principi, cose che sono importanti per noi e che influenzano le nostre decisioni e azioni. Esempi: famiglia, salute, lavoro, successo, onestà, integrità, affidabilità, umiltà, pietà, compassione, lealtà, generosità...

**Visione del mondo:** significa letteralmente "il mio modo di vedere il mondo". Ogni visione del mondo è costituita da quello che consideriamo "giusto" o "sbagliato", da come pensiamo che le cose "dovrebbero essere", da ciò che definiamo vero e falso. Le visioni del mondo si basano, in parte, sul sistema di credenze che abbiamo ereditato, nel quale siamo cresciuti, o che abbiamo coltivato; su religione, cultura, società, nazionalità, luogo geografico, livello di istruzione, esperienze di vita, aspetti biologici come il funzionamento del nostro cervello, fatti del mondo e nostre interpretazioni / opinioni.

La nostra visione del mondo influenza profondamente la nostra percezione della realtà: non solo attraverso i nostri sensi, ma anche attraverso la nostra visione del mondo, noi filtriamo tutti i dati che riceviamo e li 'organizziamo' in modo da potergli dare un senso. I nostri filtri escludono alcune cose, in special modo quelle che non capiamo o che non vogliamo vedere, pertanto ogni visione del mondo esclude alcune informazioni e, allo stesso tempo, "aggiunge" elementi, interpretando e attribuendo significati a quanto viene osservato. In tal modo, escludendo alcune cose e aggiungendone altre, ognuno di noi può arrivare a dare interpretazioni incredibilmente diverse degli stessi eventi! Si può così essere d'accordo, o condividere parzialmente, o non condividere affatto, la visione del mondo di altre persone.

Una volta consapevoli della nostra visione del mondo, possiamo lavorarci per renderla il più possibile accurata.

**Sinonimi:** *filosofia di vita, sistema di credenze, filtri personali, lenti attraverso cui guardo/vedo il mondo, la mia finestra sul mondo.*