

Seminario Presenza nella quiete

Miri Piri (PC) 17-19 febbraio 2017

C'è il livello dualistico e c'è l'Intelligenza, che diciamo essere assoluta; l'Intelligenza che crea l'universo, si potrebbe chiamare Dio o qualsiasi cosa tu preferisca, ma è infinita.

Il che mi induce a pensare che se Dio è infinito, come posso essere separato dall'infinito? L'infinito esiste o non esiste, quindi tu sei Dio. Deve essere così.

L'Intelligenza che ha assunto molte forme: il pianeta, e tutto ciò che lo popola, le stelle, il cosmo. Tutto quello che conosciamo è una manifestazione dell'Intelligenza, la quale comprende te e me, anche se non sempre sembra sia così. Tutte le manifestazioni sono Intelligenza.

Ora, oltre ad essere infiniti, siamo anche separati. A un altro livello tu sei tu e io sono io; abbiamo quel senso di separazione che è veramente la storia di Adamo ed Eva nella Genesi. Quando Eva scoprì di essere separata e diversa da Adamo, scoprì anche la separazione da Dio. Sono Eva e sono qui e Dio è lì. Era il riconoscimento della separazione; perciò la storia di Adamo e di Eva è in realtà la storia della formazione dell'ego umano.

Questo è fondamentalmente il livello a cui lavoriamo; lo possiamo chiamare il livello delle limitazioni. Siamo limitati dai nostri corpi e il mio corpo è separato dal tuo corpo. All'interno di questa separazione, questa dualità, questo "non uno" ci sono due grandi principi, due grandi forze, due grandi potenze in atto: il principio maschile e il principio femminile, lo yin e lo yang, come molti di noi li chiamerebbero.

Senza queste due forze in relazione tra di loro, nulla cambierebbe, non ci sarebbe creazione.

Lavorando insieme in una qualche forma di relazione esse creano tutti gli oggetti, tutto. Ogni cosa è creata dalla congiunzione dello yin e del yang.

Quando le cose vanno bene, si verifica la creazione, ma ogni medaglia ha un rovescio. A volte le cose non vanno bene e così, invece della creazione, abbiamo la dissoluzione. Probabilmente il lato più negativo del principio maschile è l'esplosione e il lato più negativo del principio femminile è il crollo.

L'assetto ideale che è un equilibrio abbastanza flessibile è la creazione.

Cosa intendiamo con principio maschile e principio femminile; occorre definire come li interpretiamo. Secondo una convenzione generale, in tutto il mondo e in tutte le forme di psicologia e filosofia esistono aggettivi che definiscono il maschile e il femminile.

Non stiamo parlando di genere, ma di principi che sono intrinseci sia negli uomini che nelle donne.

Quindi è generalmente accettato che il pensiero è maschile e il sentimento è femminile; che l'intelletto che si trova nel cervello è maschile e che la saggezza che si trova nel cuore è femminile. Di certo, questo era accettato dai Greci. In greco antico, la parola per intelletto è *nous*, un sostantivo di genere maschile, mentre *Sophia* è il sostantivo femminile per saggezza che è collocata nel cuore.

Ci sono due grandi centri energetici e la scienza moderna ha scoperto che l'energia di questo mondo che deriva dal sole è elettromagnetica.

L'elettricità non ha alcuna forma, non è visibile. Il magnetismo non ha alcuna forma, non è visibile.

Il campo bioelettrico del cuore è 60 volte maggiore del campo bioelettrico del cervello. Quando l'ho letto per la prima volta sono rimasto sconcertato, perché sono cresciuto pensando che il cervello fosse il più importante, ma tutte le filosofie orientali che ho letto e le medicine orientali che ho studiato mi hanno spiegato che il cuore è il motore principale del sistema.

Ora la scienza dice la stessa cosa e, come se non bastasse, il campo magnetico del cuore è 5000 volte più grande di quello del cervello. Il cuore invia più informazioni al cervello di quante ne invii il cervello stesso al cuore.

Abbiamo già detto che il cuore è considerato femminile e tuttavia siamo in una fase della civiltà in cui ci fidiamo del cervello, coltiviamo il cervello e consideriamo il cuore semplicemente una pompa che a volte si rompe.

Non è un'invenzione di Mike Boxhall, ma è la scienza moderna, sviluppatasi negli ultimi 20 anni, considerando che mentre una volta la scienza predominante era la fisica, oggi è la biologia.

Eppure siamo completamente bloccati nel maschile e il femminile è stato soppresso. La conclusione più semplice è che non siamo così intelligenti come pensavamo; infatti siamo vivi solo per metà. Non siamo completamente vivi, siamo il nostro intelletto e il resto è qualcosa che usiamo per mantenere il veicolo in funzione.

Ho un'automobile di 20 anni, funziona molto bene, ma è un oggetto che richiede manutenzione. Noi siamo diventati un po' come l'automobile; ci ammaliamo e andiamo al medico: "Per favore, risolva il mio problema".

Io sono il problema, non il mio corpo, perché sono presente solo per metà o anche di meno.

Io sono questo tipo di persona, tu sei quel tipo di persona e lei è un altro tipo di persona e non possiamo farci nulla. È il determinismo genetico; si tratta di geni e non c'è niente che possiamo fare.

Sciocchezze!

È quello che ci hanno insegnato a scuola: "Sono i tuoi geni, caro. Li hai ereditati dal padre. Non puoi farci nulla". In realtà non è vero.

Ancora una volta, negli ultimi anni, la scienza moderna ha mappato l'intero genoma, con l'idea che una volta ottenuta la mappatura completa sarebbe stato possibile capire completamente un essere umano, ma si è scoperto che i geni non sono abbastanza complicati da poter generare gli esseri umani così come sono.

Non siamo i nostri geni; di certo i geni contribuiscono, ma l'Intelligenza (non l'intelletto) in atto in un essere umano è notevolmente più grande di quella che viene dai geni e dipende fondamentalmente dalle nostre relazioni. Vale a dire, relazioni con ogni cosa, ogni persona e con l'universo esterno e con ciò che si trova all'interno di questo universo. Tutto dipende dalle relazioni; questo decide quali dei nostri geni sono effettivamente operativi. Una percentuale molto piccola del potenziale del genoma.

Torniamo al punto di partenza In definitiva siamo infiniti.

Ciò che non si è svegliato è il nostro livello di consapevolezza.

In sanscrito, esiste una parola interessante: *buddha* che deriva da *bhud*. Bhudda non significa un uomo con grandi orecchie e una grossa pancia e un cerchio d'oro sopra la testa. Buddha è una parola molto semplice che significa una cosa: svegliato; essere svegli rispetto a ciò che si è veramente. Questa è l'esperienza di Gesù che alla fine si è pienamente incarnato nel suo corpo e l'esperienza del Buddha che era pienamente incarnato. Entrambi si sono resi conto di chi erano: non separati dall'infinito, ma allo stesso tempo in uno stato di separazione.

Vorrei suggerire altri aggettivi che definiscono il maschile e il femminile: intelletto e saggezza, pensiero e sentimento, intuizione che ritengo femminile, sensazione che ritengo maschile (perché? Perché i sensi trasmettono un messaggio; è un'azione), dire sarebbe maschile, ascoltare sarebbe femminile; essere sarebbe femminile, fare sarebbe maschile.

Se osservate con più attenzione l'ambiente intorno a voi, è chiaro che la maggior parte di noi si trova in una qualche sorta di relazione e quante volte avete detto: "Non mi ascolti! Non mi senti!"

Non sentiamo, perché non ascoltiamo. Poi ci sono i figli e la maggior parte dei problemi più comuni sono probabilmente dovuti al fatto che il bambino non si sente ascoltato e perciò continua a cercare modi diversi di esprimere ciò che si sente, fino a quando diventa un tale rompiscatole che gli diciamo di smetterla, in modi più o meno politicamente corretti.

Non ci sentiamo ascoltati.

I biologi con cui ho parlato, tra cui antropologi e altri studiosi hanno scoperto che le due esigenze emotive primarie di un essere umano (e non dimenticate che le esigenze emotive sono così importanti, perché il cuore è la sede delle emozioni, ma anche della saggezza) e di tutti i primati sono sentirsi con-tenuti e ascoltati.

Questo viene dalla natura e dal nutrimento, in altre parole dall'utero dove siamo tenuti per nove mesi. La natura ha programmato che per almeno nove mesi dobbiamo essere con-tenuti, un periodo che purtroppo, nella nostra società, nella maggior parte dei casi termina in modo piuttosto brusco. Ciò non avviene in altre società, in cui ai bambini non è mai negato il contatto fisico per i primi tre anni.

Quindi tutto ciò che facciamo o diciamo è azione e reazione, le nostre abitudini e le nostre caratteristiche riflettono tutte le nostre relazioni.

Questo è un ottimo punto di partenza. Io non sono quelle cose che chiamiamo "io"; sono una serie di abitudini che definiscono chi sono e se tali abitudini sono felici, sarò in armonia con il mondo, ma se quelle relazioni sono infelici, agirò sempre in reazione al passato e alle relazioni precedenti, molte delle quali, purtroppo, sfortunate.

Si stima che per il 95-99% del tempo non siamo presenti, ma reagiamo al nostro passato che abbiamo caricato nella mente inconscia e continuiamo a essere reattivi. L'inconscio è il nostro disco fisso che ci fa andare avanti. Non siamo presenti, non siamo consapevoli, siamo solo reattivi.

Penso pertanto che l'unico modo per essere proattivi rispetto alla vita è essere nel presente.

La maggior parte del passato che abbiamo caricato, in sostanza le abitudini sono bloccate qui e riteniamo che lavorando o pensando più intensamente (medicina, studiando molte terapie, ad esempio diventando insegnanti o avvocati o politici, e tutti questi sono maschili) e seguendo con più rigore queste strade arriveremo finalmente alla risposta, ovvero la salute.

Non ci riusciremo, otterremo una maggiore separazione, perché il lavoro principale dell'intelletto è definire; e cosa significa definire? Limitare. Una definizione è una limitazione. Limitiamo, perché siamo bloccati nel maschile che ha bisogno di sapere di più e in modo più preciso; è come svelare, aprire il genoma. E una volta aperto - e questo accade in continuazione - avremo risolto un problema! Quello che scopriamo, tuttavia, è che non abbiamo fatto altro che trovare un nuovo problema, perché è come il vaso di Pandora e tutto quello che scoviamo non è che un garbuglio sempre più profondo di problemi. Non presenza né quiete.

Mi chiedo se, invece di concentrarsi sui limiti (maschili), sia possibile trovare quella relazione tra il maschile e il femminile in modo che ci sia creazione. Questo potrebbe significare accentuare un po' il femminile, per

un certo tempo, in un certo senso artificialmente, in modo che esca dalla dormienza. Non vogliamo sbarazzarci del maschile; abbiamo bisogno di elevare un po' di più il femminile.

Forse dobbiamo renderci conto che sarebbe utile portare i sentimenti nell'equazione, portare l'intuizione nell'equazione, forse potremmo provare a lavorare un po' di più dal cuore, dall'amore.

Ditemi dove nel mondo – ad esempio, negli affari internazionali – vedete accadere questo.

Chi mai al mondo sta ascoltando e chi nella vostra famiglia sta ascoltando. Ascoltiamo veramente o analizziamo cosa sta succedendo, cosa dovrebbe essere e cosa deve essere fatto, preferibilmente, a modo mio?

Ecco, credo che questo sia il quadro della situazione, la mia filosofia. Ma passiamo dalla filosofia al rimedio possibile e suggerisco che probabilmente la cosa migliore è iniziare concentrandosi sull'ascolto.

Mentre stavo mettendo insieme questo modello che viene interamente dagli studenti ed è iniziato quando lavoravo molto con i neonati, ho capito che i neonati non pensano; i bambini non pensano per molto tempo. I bambini iniziano come cellule sensibili, ogni cellula ha sensazioni e ci sono 50 mila miliardi di cellule nel corpo e ogni cellula ha sensazioni e da lì passiamo al provare sentimenti; un bambino nell'utero comincia a percepire; un bambino nell'utero non concettualizza né pensa. Un bambino che sta per nascere non pensa: "Oh, finalmente vedo la mia mamma. Spero di ricevere una bambola per Natale". Un bambino non sa cosa sia la mamma né una bambola, ma percepisce i rumori, il calore, il caldo, la fame, tutte le sensazioni e verso le ultime fasi inizia a provare anche la rabbia, la felicità, la tristezza ...

Poi il bambino esce e viene abbandonato per essere lavato e altre cose, e ne succedono di tutti i colori; tutto ciò va nel disco fisso dell'inconscio sotto forma di esperienze ed è da questa esperienza – che è preverbale e preconettuale – che reagiamo al mondo.

Non siamo più soggetti al determinismo genetico, come pensavamo, ma possiamo cambiare i geni in base ai quali stiamo agendo. Utilizziamo solo il 10-15% circa dei geni, i restanti sono inattivi, ma nemmeno loro formano il quadro completo. La combinazione di geni che utilizziamo è modificata fondamentalmente dalla produzione ormonale. Possiamo alterare la nostra produzione ormonale.

Il primo passo è essere consapevoli di come stiamo rispondendo al mondo; non quello che il mondo ci sta facendo, ma come noi rispondiamo. La prima cosa è essere consapevoli di come reagiamo al mondo.

L'80% di tutte le patologie che colpiscono un essere umano derivano dallo stress, il quale assume una qualche forma a cui viene data un'etichetta; poi si innesca qualcos'altro e si ha un'etichetta più complessa. Molto dello stress attuale che si manifesta in varie forme è stato caricato sul nostro disco fisso prima che fossimo in grado di pensare.

Quindi il primo passo è essere consapevoli. Perché continuo ad avere problemi con il mio capo? Perché continuo ad avere problemi con gli uomini con la barba? Perché continuo ad avere problemi con me stesso? Questo è probabilmente il più grande. Sono un po' depresso, non mi diverto mai. È un'abitudine. Perché per la maggior parte del tempo siamo in uno stato di difesa o di attacco, perché abbiamo sempre l'adrenalina in circolo. E ci assicuriamo che l'adrenalina continui a scorrere, guardando film che ne stimolano la produzione. Vivo in una grande città come Milano o New York, quindi sono sempre in uno stato di eccitazione e mi piace. L'ho scelto; è qualcosa che non smette mai. Sono in uno stato di iperattivazione e naturalmente l'adrenalina scorre e mi è amica, perché mi consente di uscire dai guai, mettendo una forza straordinaria nelle gambe per fuggire o mettendo una forza straordinaria nelle braccia per combattere. Ma il carico diventa eccessivo, perché l'adrenalina deve ottenere quella forza da qualche parte nel sistema, perciò prende l'energia dal sistema digestivo, dal sistema immunitario, dal sistema di crescita.

Quindi abbiamo già circa 25 etichette, malattie per spiegare perché il nostro sistema digestivo non funziona bene e il nostro sistema immunitario non funziona bene, e così via.

Ma non è colpa del mondo, dobbiamo osservare quello che stiamo facendo.

Poi ci sono gli altri ormoni: la serotonina e l'ossitocina, che migliorano i fattori di crescita, ci fanno sentire bene, ci calmano, perciò cominciamo ad apprezzarci un po' di più, cosa che è molto utile perché se non ami te stesso, è molto difficile amare gli altri.

L'altro aspetto positivo di tutto ciò è che possiamo ottenere una sorta di equilibrio.

Non vogliamo che i medici non lavorino, ma vogliamo permettere loro di fare quello che facevano un tempo, ovvero diventare amici di famiglia. In alcune culture, tutti gli insegnanti spirituali sono medici. Purtroppo per i medici, nella nostra cultura devono trascorrere tanto tempo a riempire formulari e a raggiungere obiettivi.

Dobbiamo coltivare un approccio più sano al modo in cui viviamo la vita e dobbiamo imparare a contenere di più e ad ascoltare di più.

Scelgo la terapia craniosacrale come punto di partenza, perché fornisce un modello meraviglioso per toccare le altre persone senza pericolo. È incorporata nel sistema ed è dolce, nessuno rischia di avere esperienze dolorose e coinvolge il tocco. È un modello utile per l'utilizzo del tocco.

Poi arriviamo alla seconda necessità, ovvero essere ascoltati e il mio esempio viene dalla Cina, dalla medicina orientale. La scrittura cinese usa i pittogrammi e la parola per "ascoltare" è formata da cinque parti: orecchie, occhi, piena attenzione, tu e cuore.

Quindi ascoltare significa prestare a qualcuno un'attenzione completa, con tutti i sensi (ascoltando, percependo, vedendo), dal cuore, non dal cervello; non dall'analisi; non dal giudizio. Semplicemente ascoltare. Con amore, dal cuore.

Essere ascoltati significa essere curati ed essere profondamente ascoltati significa essere profondamente curati. Tutti vogliamo essere ascoltati, tutti soffriamo in una certa misura per il fatto di non essere ascoltati. Quindi, quello che intendiamo praticare qui è fondamentalmente l'ascolto.

L'ultimo pezzo di questo puzzle è spiegare la tecnica di ciò che facciamo quando iniziamo un colloquio. Non ci stiamo liberando del maschile, ma stiamo elevando il femminile. Non dobbiamo analizzare ciò che non va nel cliente, non dobbiamo fare diagnosi, prognosi né piani di trattamento.

I clienti devono essere ascoltati e devono sentirsi ascoltati senza giudizio. È una sensazione meravigliosa essere accolti senza giudizio per ciò che siamo; poi il lavoro diventa sempre più profondo e il cliente comincia a credere che ci sia qualcuno per lui o lei in questa vita e sviluppa la fiducia per poter andare ancora più a fondo del trauma che ha sepolto e prima o poi – in cinque sedute o in cinque anni – la fiducia del cliente può diventare così profonda, che egli è in grado di portare alla consapevolezza ed esaminare il trauma iniziale che ha sepolto fin dall'inizio. E quando lo fa, entra completamente nel presente, senza essere reattivo al passato e ha la rivelazione che il centro del suo essere è la pace.

È un'esperienza molto potente scoprire chi siamo veramente.