SPIRITUALITÀ E TECNICHE ENERGETICHE

Michael Brown

IL PROCESSO DELLA PRESENZA

UN VIAGGIO PER IMPARARE AD AFFRONTARE CON CONSAPEVOLEZZA LE VICENDE QUOTIDIANE

Edizioni MyLife

Michael Brown

IL PROCESSO DELLA PRESENZA

Un viaggio per imparare ad affrontare
con consapevolezza le vicende quotidiane

Traduzione: Daniele Ballarmi
Titolo originale: The Presence Process
A Journey into Present Moment Awareness
Copyright 2010 by Michael Brown
© 2011 Edizioni My Life

Questo libro è scritto per voi.

Presentazione

Il processo della presenza ci esorta a fare esperienza della consapevolezza del momento attuale come modalità esistenziale e approccio quotidiano alla vita. Grazie a questa pratica, chiunque voglia provare tale consapevolezza non si troverà più a imboccare la lunga e difficile strada che di solito ci porta lontano dal nostro obiettivo.

Il Processo della Presenza è quindi un viaggio che ci guida verso l'assunzione di responsabilità ai fini dell'integrazione emotiva. Si tratta sostanzialmente di "crescere" in modo cosciente.

Ciascuno ha il compito di creare la qualità della propria esperienza. Il processo della presenza ci insegna a esercitare a livello pratico un'autentica responsabilità individuale. Ci rivela i meccanismi che plasmano il modo in cui ci sentiamo. Ci offre un approccio semplice e concreto per raggiungere mantenere la pace interiore in mezzo a cambiamenti, disagi, conflitti e confusioni.

Nei suoi libri Il potere di Adesso e Un nuovo mondo, Tolle ci ha dato una chiara interpretazione della presenza mentale e delle ragioni per cui è essenziale per ogni individuo. Questo libro invece ci svela il modo in cui diventare davvero presenti e consapevoli per affrancarci dal dolore.

Il processo della presenza è l'esito di una ricerca iniziata deliberatamente nel deserto dell'Arizona, nel 1996. L'autore, il sudafricano Michael Brown, che fino a quel momento aveva vissuto in modo inconsapevole e spensierato come giornalista musicale, recuperò la sua vera essenza e fece esperienza dell'abbagliante luminosità di tale comunione. Ha scritto quest'opera per illustrare il sentiero che possono imboccare tutti quelli che vogliono affrontare consapevolmente le proprie vicende quotidiane. Dello stesso autore, che vive ad Aberdeen, in Sudafrica, è disponibile anche Alchimia del cuore, Edizioni My Life (prossima uscita).

SOMMARIO

Ringraziamenti.....
Premessa (William Hayashi).....
Prefazione (Judith Kravitz).....
Risvegliarsi.....
PRIMA PARTE - SINTONIZZARSI SUL PROCESSO.....
Cos'è la consapevolezza del momento attuale?.....
Il battito cardiaco del rafforzamento.....
Allineare lo scopo.....
I meccanismi del processo.....
La coscienza delle domande.....
Il movimento al di là del moto.....
Il sentiero della consapevolezza e il ciclo settennale.....
L'impronta emotiva.....
La carica emotiva.....
Al di là delle dipendenze e delle malattie.....
Confondere i risultati con le conseguenze.....1
SECONDA PARTE - PREPARARSI AL VIAGGIO.....
Le tre fasi del processo.....
Un approccio integrativo.....
Il livello di entrata.....
Guida per la navigazione.....
TERZA PARTE - IL PROCESSO DELLA PRESENZA
Intuito e percezione sensibile.....
Prima settimana..... .....
Attenzione e mantenimento.....
La pratica di respirazione cosciente e circolare .....
Nel respiro.....
La Presenza e l'espressione individuale.....
Fare esperienza della Presenza.....
Avanti, dentro e in alto.....

Seconda settimana..... .....
Identificare i messaggeri.....
Terza settimana..... .....
Ricevere l'intuizione.....
Quarta settimana..... .....
Il sentire integra incondizionatamente.....
Quinta settimana.....
Integrare l'infanzia.....
L'integrazione del sé bambino.....
Sesta settimana.....
Integrare la carica emotiva.....
I meccanismi della reattività.....
La procedura di integrazione emotiva.....
Nell'acqua.....
Settima settimana..... .....
Accettare la presenza fisica.....
Sentire la via fino in fondo.....
Ottava settimana.....
La pace è una vibrazione percepita.....
Realizzare la pace attraverso il perdono.....
Pregare per il perdono.....
Nona settimana.....
Integrare la definizione inconscia di amore.....
La manipolazione.....
Dare senza condizioni significa ricevere.....
Decima settimana.....
Entrare coscientemente nel campo unificato.....
Vivere con uno scopo.....
Apprezzare l'apprezzamento.....
QUARTA PARTE - POSSIBILITÀ.....
Dove c'è un giardiniere c'è un giardino.....
Fiori e frutti.....
Diffondere responsabilmente la consapevolezza
del momento attuale.....
La storia di Clive e Nadine.....
Lo sviluppo organico della consapevolezza del presente.....
QUINTA PARTE - CONTINUAZIONE.....

La libertà è responsabilità.....
Ogni rosa ha una spina.....
La capacità della Presenza.....
Un dono di commiato.....

RINGRAZIAMENTI

Esprimo la mia profonda riconoscenza a Constance Kellough, Kathy Cholod, David Robert Ord, Lucinda Beacham e Nora Morin, che hanno curato questo volume. Grazie per aver fatto sì che questa seconda edizione ri splenda.

PREMESSA

È come una locanda l'essere umano. Ogni mattina, qualcuno che arriva. Gioia, tristezza, squallore, una momentanea consapevolezza giunge

come un ospite inatteso. Da' loro il benvenuto, e intrattienili tutti! Anche se sono una folla di dolori che violentemente spazzano via tutti i mobili della tua casa. Tratta ugualmente ogni ospite con onore. Forse ti sta ripulendo per prepararti a qualche nuova delizia.

Rumi

Mi sono sempre piaciute le poesie di Rumi, poi, un saggio amico mi diede un consiglio; affermò: "L'accettazione è la via d'accesso alla trasformazione."

Il messaggio era identico a quello della poesia: l'invito a dare il benvenuto agli ospiti interiori senza giudicare, senza opporre resistenza, così essi ci avrebbero cambiato, "ripulendoci" da dentro. Ma a volte ci appaiono oscuri, nemici, perfino spiritualmente cattivi, quindi la domanda era: "In che modo?".

Alcuni anni fa, leggendo l'opera di Brown ebbi un'illuminazione. Michael dice spesso: "Non uccidere il messaggero, capta e accogli il messaggio." I messaggeri sono le persone e le situazioni che ci "sconvolgono", che sembrano ostacolarci e svilirci. I messaggi sono i ricordi emotivi ancora irrisolti e non integrati, le ferite dell'infanzia che si riaprono nelle nostre esperienze "adulte". Come bambini abbandonati, non vogliono lasciarci; anzi, insistono a manifestarsi nell'esistenza giornaliera sotto forma di individui, avvenimenti e vicende che ci procurano dolore e disagio. Il più delle volte trovano espressione in una delle tre emozioni fondamentali: paura, rabbia o dolore. Di solito reagiamo a livello fisico o mentale, cerchiamo di distrarci o ci impegniamo nell'attività fisica. C'è chi mangia troppo, chi fa podismo, chi insegue senza sosta realizzazioni eccezionali; altri si condizionano mentalmente per evitare di impegnarsi.

Eppure, il bambino ferito e spaventato che abbiamo dentro continua a soffrire, e chiede disperatamente attenzione e accettazione. Per affrontare queste ferite, che spesso sono le più antiche e dolorose, ci vuole un metodo che sia sicuro e allo stesso tempo efficace. Fortunatamente, il processo della Presenza ce lo fornisce.

L'autore esordisce presentandoci due possibili approcci al volume: leggerlo/studiarlo, oppure farne esperienza diretta. Ritengo utile familiarizzare con questo metodo passando inizialmente in rassegna la prima e la seconda parte del libro. Qui, infatti, vengono spiegate le tecniche da utilizzare e questo ci facilita la comprensione di quanto verrà detto in seguito. I temi trattati riguardano la psicologia dello sviluppo, i diversi metodi da usare, le possibili reazioni e le attività da svolgere. In tal modo sarà più agevole prepararsi al viaggio effettivo. Una volta entrati nella sezione pratica, l'approccio diventa delicato e graduale, si procede per fasi. Avremo dieci settimane per completare il processo; ogni settimana rappresenta un ampliamento e approfondimento progressivo. Avremo tempo per riflettere in modo esaustivo sulle sensazioni, per porci domande e integrare il tutto. Come nell'esercizio del "bagno di immersione", verremo invitati a sprofondare lentamente e gradualmente nelle "calde acque risananti" di questo potente processo.

Sono stato molto contento nell'apprendere che Michael ha rielaborato il testo originale, e sono felice di scrivere la premessa a questa seconda edizione. È importante rendersi conto di quali siano le differenze dell'attuale versione e di quali modifiche siano state apportate. La prima edizione mi sembrava un manuale di istruzioni, in quanto puntava maggiormente l'attenzione sulle affermazioni e sull'aspetto pratico per giungere all'attivazione della Presenza. Alla fine di ogni capitolo, trovavano spazio gli esercizi preparatori per le varie settimane. L'attuale versione è meno formale e "scolastica". Le affermazioni per l'attivazione della Presenza sono state mutate in "risposte coscienti"; è stato eliminato l'uso del corsivo per sottolineare gli esercizi e non ci sono più compiti assegnati in modo formale per la settimana seguente. Non ho più l'impressione di venire "istruito da un professore scrupoloso", ma sento di essere in "compagnia di un saggio amico". La voce che elargisce consigli è più cordiale e calorosa. Sembra che sia lo stesso Michael a rivolgersi direttamente al lettore.

Il nuovo testo scorre in modo più fluido e ha una maggiore efficacia comunicativa. Michael ha aggiunto i titoli agli esercizi settimanali,

mettendo l'accento sull'aspetto pratico di ciascun capitolo. Inoltre, viene spesso inserita la "risposta cosciente per i prossimi sette giorni", ovvero la frase che dovremo ripetere come un mantra, così da interiorizzare l'argomento settimanale, che verrà poi scomposto nei vari punti chiave e ampliato nel testo per migliorarne la comprensione. Vi sono anche esercizi specifici per mettere in pratica le idee e vivificarle a livello fisico. Ogni capitolo termina con la definizione dei problemi che potrebbero sorgere e con la possibile soluzione. Così, si dispiega in maniera elegante e organica tutto quel che viene detto, integrandosi con quanto era stato esposto in precedenza. Ciò condurrà alla fase successiva del processo, esposta anch'essa in modo chiaro e piacevole.

La chiave per "elaborare" il processo della Presenza consiste nell'affrontare le situazioni emotive irrisolte, risalenti all'infanzia e che riemergono sempre nelle circostanze della vita adulta. Impareremo a evitare di proiettarle sugli altri e a trattarle sottilmente, dedicando loro attenzione e sostegno incondizionato. Come si fa con i bambini feriti, impauriti o arrabbiati, non rimprovereremo e non abbandoneremo le nostre parti ferite, né cercheremo di controllarle o manipolarle. Se lo facessimo, le aggraveremmo. Invece, terremo loro compagnia con la nostra presenza tranquilla e benevola, le sosterremo in modo amorevole e incondizionato, finché a tempo debito esse si calmeranno. Non sarà necessario agire, né dire alcunché, basterà mettere in moto la nostra empatia nei loro confronti.

L'essenza di questo processo consiste nell'individuare la Presenza e nel rasserenarsi grazie a essa. In questa seconda edizione, l'autore enfatizza in modo particolare questo aspetto. Nelle prime sei settimane della sezione dedicata alla pratica, egli ci mostra come riconoscere le nostre "ombre", le situazioni emotive irrisolte,

identificandole con le parti del bambino ferito, e ci insegna ad accoglierle, a trattenerle e reintegrarle grazie alla Presenza amorevole. Negli ultimi quattro capitoli (dal settimo al decimo), vengono descritte le abilità della Presenza di metalivello. Michael esordisce mostrandoci come evadere dal cervello e dalle nostre storie mentali, come rifuggire dalle distrazioni e sublimazioni fisiche, per sviluppare invece la "percezione sensibile", o le "sensazioni del corpo interiore", come direbbe Eckhart Tolle. Non è infatti con la mente o coi nostri drammi interiori che possiamo sintonizzarci sulla lunghezza d'onda dell'emotività irrisolta. Abbiamo bisogno di sviluppare una percezione sensibile, una "conoscenza delle

vibrazioni del cuore", dopodiché sapremo riconoscere le cariche energetiche che mantengono lo squilibrio del sé bambino, accordandoci con esse. Sarà anche necessario imparare a individuare le storie e le credenze che trattengono e ripropongono le frequenze vibrazionali negative. Cominceremo a riconoscere la natura di queste storie. Impareremo a perdonare noi stessi e gli altri, ammettendo che tutti soffriamo perché cerchiamo l'amore incondizionato in fonti esterne, instabili e inevitabilmente condizionate. Anziché giudicarci per questi bisogni insoddisfatti, impareremo ad accettarli per la loro ineluttabilità e offriremo l'unica fonte durevole di amore incondizionato: l'abbraccio sempre disponibile della Presenza interiore, che non è sottoposta a condizioni. Quando sapremo farci questo regalo, lo doneremo anche al bambino ferito che scorgiamo nel nostro prossimo.

Le storie più ardue da riconoscere e abbandonare sono forse le definizioni inconsce di amore che inventiamo per spiegare le nostre precoci frustrazioni in questo campo. Michael dice che ognuno ha un "dramma principale", un tallone d'Achille in campo amoroso che ricrea e rivive in continuazione. Tutto inizia con una particolare risonanza interiore, un'impronta energetica stampatasi nell'infanzia, che si autogenera costantemente. A causa di tale

impronta, o "carica", tendiamo a ripristinare le stesse circostanze che determinavano le ferite emotive dell'infanzia, nella speranza di essere in grado prima o poi di elaborarle e guarirle. Purtroppo, siccome accumuliamo le stesse tipologie caratteriali e le medesime situazioni esistenziali, finiamo per rivivere gli stessi drammi e le stesse sconfitte. È l'infinita "coazione a ripetere" di cui parlava Freud. Nel mio caso, la mia "definizione inconscia di amore", era: "Oggi siamo qui, domani non ci saremo più." In seguito alle precoci sconfitte in campo amoroso, sceglievo in modo inconsapevole le persone che mi avrebbero amato per un certo periodo, ma che mi avrebbero anche inevitabilmente lasciato. Quindi, dovevo dapprima riconoscere questo modello, la mia storia, per poi consentire a me stesso di percepire, accettare e abbandonare la carica emotiva di quel copione debilitante. Dovevo imparare a offrire a me stesso l'amore incondizionato che stavo disperatamente cercando di "ottenere" dai prototipi genitoriali, i quali erano del tutto incapaci, pur non avendo alcuna colpa, di darmi quello di cui avevo bisogno. Quando sono riuscito ad abbandonare questa storia, questo

modello energetico di coazione a ripetere, reintegrando la carica di energia limitata, ho potuto trovare un amore durevole.

La decima settimana, che coincide con il culmine delle esperienze di questo metodo graduale, viene chiamata "Entrare coscientemente nel campo unificato". Con grande audacia, Michael individua la meta del suo processo di trasformazione, il punto di arrivo di un'esistenza non dualistica, la costante sensazione di unità con la Presenza totale, assoluta. Per far ciò, propone intuizioni straordinarie di questa realtà. In primo luogo, ribadisce il rapporto di causa ed effetto: "Chiedi e riceverai; cerca e troverai." In base alla legge di intenzionalità quantica ("Si realizza quello in cui si crede"), dichiara che la qualità delle nostre credenze sull'amore determina le esperienze affettive che facciamo in pratica. Vi è, infatti, una perfetta coincidenza fra le vibrazioni

interiori relative all'amore e le circostanze esterne della vita affettiva. Egli ci attribuisce perciò una totale responsabilità creativa: "Ogni qualvolta non ci sentiamo in armonia con le esperienze che facciamo (nel mio caso, le vicende sentimentali), spetta a noi integrare l'impronta infantile che causa tale situazione."

In seguito Michael spiega come mai noi, pur vivendo nel "campo unificato dell'esperienza umana", conosciamo la separazione, il non amore, l'isolamento e la solitudine. In effetti, finché crediamo di avere una massa fisica, un cervello, un corpo emotivo e vibrazionale "distinti", avvertiremo il "divario" esistente fra noi e gli altri. Il "mondo" nasce all'interno di tale divario, come spazio tra le forme apparentemente differenti. Da ciò deriva l'importanza che assegniamo alle cose, alla "materia" che collochiamo in quello spazio. Così, la nostra attenzione all'aspetto fisico, mentale ed emotivo, ci farà identificare con gli oggetti e le persone che sembreranno essere il nostro mondo e segneranno il divario fra noi e agli altri. Fintanto che questa sarà la nostra percezione, continueremo a sentirci separati, isolati, individui distinti, sia all'interno che all'esterno. Tuttavia, quando impareremo ad accettare le cariche mentali ed emotive che ci tengono separati e disintegrati dentro di noi, quando sapremo calmarle ed essere in armonia con esse, cominceremo a sentire il campo della Presenza, che è il nostro nucleo vitale; cominceremo a percepirne l'esistenza anche all'esterno, in forme apparentemente distinte e diversificate. Allora avvertiremo la "Presenza condivisa", il "campo unificato" e l'"unità nella diversità" che ci collegano e sostengono grazie alla consapevolezza di essere durevolmente

ed essenzialmente in vita. Col tempo, inviteremo questa Presenza a stare sempre con noi, riconoscendola coscientemente e celebrandola, qui e ora. La attiveremo attraverso il rapporto di causa ed effetto, cercando le prove della nostra unità nel corpo e nel cuore, unica matrice mentale e unico campo vibrazionale integrato. Così facendo la percepiremo, poiché la legge di causa ed effetto afferma che sentiamo ciò che cerchiamo. Volendo "vedere e riconoscere la Presenza", ci saranno costantemente fornite occasioni per sentirla e festeggiarla, sia per la sua integralità che per la sua espressione unica e individuale, proprio qui e proprio ora.

Queste idee appaiono ovviamente anche nella prima edizione, ma qui vengono trasmesse in modo più chiaro e coerente, anche grazie ad aggiunte, rielaborazioni e ristrutturazioni.

Alla fine, l'autore ci offre un "dono di congedo", una meditazione conclusiva che, volendo, potremo eseguire ogni giorno per rimanere connessi alla Presenza. Sentendo consapevolmente il respiro, sintonizzandoci sulla pausa fra inspirazione ed espirazione, che stabilisce un accordo tra le varie sensazioni che sorgono nel campo circostante, possiamo concentrarci sul terzo occhio e sulle vibrazioni interne ed esterne, per giungere alla conoscenza di noi stessi "come" Presenza vissuta, rimanendo "con" e "in" essa. Allo stesso tempo, ripetendo il mantra che esprime questa intenzione: "Io sono qui, ora, in questo", siamo simultaneamente costretti a creare e a vivere l'esperienza che vogliamo, "dicendola, facendola, essendola". L'autore dimostra quindi che possiamo entrare nel regno della Presenza, ricordarla e onorarla ogni volta che desideriamo. A volte potremmo aver bisogno di tornare a lavorare sulle nostre ombre, ma Michael ci chiede di mantenere la concentrazione sulla nostra vera e perenne identità, la luce e la gioia vibrante dell'unico e grande Sé, l'eterna Presenza Divina dentro e intorno a noi, il campo quantico unificato.

(Bill) Gorakh Hayashi,
docente di psicologia e materie umanistiche
presso la Columbia University di Chicago

PREFAZIONE

Dopo aver lavorato per trentacinque anni sulla respirazione integrata e aver gestito la più grande scuola del mondo su questo argomento, circa un anno fa mi è stata presentata una tecnica chiamata il processo della Presenza. Mi sono bastati i primi cicli per accorgermi che si trattava dell'anello mancante alle mie metodologie basate sul respiro.

Per me è quindi un grande dono e un vero onore scrivere la prefazione alla seconda edizione del libro di Michael Brown, e fare così un'ulteriore esperienza con questo nuovo testo.

Sono rimasta strabiliata da quello che il processo della Presenza ha fatto per la mia vita e dagli obiettivi che mi ha consentito di raggiungere nel mio lavoro: la formazione ogni anno di centinaia di nuovi maestri di respirazione e di migliaia di iscritti ai nostri corsi. È stato molto bello osservare i cambiamenti intervenuti in tutti quegli individui (maestri e allievi), che hanno tratto grandi vantaggi dalla loro partecipazione alla consapevolezza della Presenza.

La cosa interessante da notare è l'enorme trasformazione che ho potuto sperimentare dopo i primi due cicli di questo processo, inclusi nella prima edizione del volume. Grazie al terzo ciclo abbiamo ora un modello rinnovato e decisamente ottimizzato.

Mi sembra che questa edizione renda più facile la lettura del testo e l'assimilazione dei concetti, pur lasciando inalterata la profondità del messaggio, espresso con un linguaggio più accessibile e lineare. A mio avviso, ciò rispecchia il desiderio di maggiore chiarezza e il cambiamento nella coscienza dell'autore.

Ho anche potuto osservare da parte mia un più intenso coinvolgimento emotivo. Questa seconda edizione incide più direttamente sul mio corpo emotivo e causale, portandomi verso nuovi territori di libertà e guarigione. Essa mi ha condotto oltre le mie antiche emozioni represse, permettendomi di risolvere definitivamente tanti modelli emotivi e comportamentali del mio passato.

Considerate quindi questo libro come un dono, una cosa davvero preziosa per chiunque voglia fare esperienza piena e profonda della Presenza. Esso traccia un sentiero preciso e molto efficace, seguendo il quale giungeremo a una vita di autentica gioia.

Grazie, Michael.

Respiro e amore,

Judith Kravitz,

fondatrice e direttrice della Transformational

Breath Foundation

RISVEGLIARSI

È per me una grande soddisfazione sapere che questo volume agevoli chiunque conosca l'importanza di ricollegarsi

alla forza della Presenza interiore. Si tratta di un'esperienza sicura e delicata, molto semplice da praticare. I suoi benefici sono reali e quindi durevoli.

Il processo della Presenza è un viaggio guidato, che contiene tutti gli strumenti percettivi, le conoscenze e le tecniche necessarie per distogliere coscientemente l'attenzione dagli inganni e dagli orpelli del tempo al fine di recuperare e rivivere il momento attuale della vita.

Questo libro è l'esito di una ricerca da me cominciata deliberatamente nel deserto dell'Arizona, nel 1996. In quel luogo, infatti, è avvenuta la prima esperienza di ricomposizione con la mia vera

essenza, una cosa che non provavo dall'infanzia e che mi ha permesso di sperimentare l'enorme luminosità di tale comunione. In tutto il testo farò riferimento a quest'essenza autentica che ho definito "Presenza", e metterò l'accento sullo splendore che si realizza quando essa guida la nostra vita grazie alla "consapevolezza del momento attuale".

Prima di tali vicissitudini, ero stato impegnato per una decina d'anni nel difficile tentativo di guarire da una malattia molto dolorosa, la sindrome di Horton, e così facendo sono venuto a patti con me stesso. La patologia si era manifestata inizialmente nel 1987 con accessi quotidiani di una sofferenza indescrivibile. Non è mia intenzione dilungarmi su tutti i sintomi e i dettagli della malattia: mi limiterò a dire che uno dei migliori neurochirurghi sudafricani mi svelò che essa non aveva una causa nota e non se ne conosceva la cura. Lo stesso medico mi avvisò inoltre che, a causa della gravità del mio caso, potevo ritenermi un candidato alla dipendenza dai farmaci, e forse pure al suicidio.

Per trovare sollievo, provai inizialmente numerose medicine; sempre più disperato, esplorai vari approcci alternativi; ero pronto a tutto pur di guarire. Mi feci iniettare il cortisone direttamente sulla faccia ed estrarre il

dente del giudizio, chiesi un consulto presso un sangoma, o sciamano, Xhosa (una tribù sudafricana) ed ebbi altri affascinanti incontri con i più svariati "guaritori". Ma non ricavavo nessun sollievo, né la malattia regrediva.

Nel 1994, dopo anni di sforzi terapeutici che non portarono da nessuna parte, finii per capire che, all'infuori di me, niente e nessuno mi avrebbe potuto aiutare. Non mi rimaneva che un'unica soluzione: crepare o assumermi la responsabilità.

Siccome non ero pronto a morire, m'imbarcai in una ricerca per guarire da solo. Per prima cosa studiai il massaggio svedese, poi seguii un corso per diventare maestro di Reiki. Poiché sperimentavo su me stesso diversi procedimenti fisici, mentali ed emotivi, scoprii che, mantenendo quella che allora chiamavo "un'elevata frequenza energetica personale", ero in grado di diminuire notevolmente i livelli e gli attacchi di dolore che sentivo. Questa scoperta fu il primo indizio di quello che adesso conosco sulla consapevolezza del momento attuale.

Il primo vero assaggio di un'intensa esperienza di consapevolezza del presente risale al 1996, quando in una capanna sudatoria di Tucson, in Arizona, mi feci guidare da uno stregone degli indigeni Yaqui. Probabilmente non dimenticherò mai il momento in cui uscii a carponi dalla capanna, dopo due ore trascorsi tra il caldo, il vapore, i canti e le preghiere al ritmo dei tamburi. Mentre mi esponevo alla fresca aria notturna, tutto intorno e dentro di me vibrava di vita, come se fossi appena nato. In quel preciso istante ebbi la prima impressione di ciò che significa "rivelarsi nella vita".

Dopo essere uscito dalla capanna sudatoria, rimasi fino a notte fonda presso il fuoco crepitante in ossequioso silenzio e sentii il sangue caldo scorrermi nelle vene, il respiro tonificante che mi massaggiava i polmoni e il ritmo consolante del battito cardiaco. Nelle ore successive continuai a provare la connessione diretta con la Presenza e ad avvertire la radiosità dell'essenza che vibrava in ogni cellula del mio corpo. Ora so che il mio organismo è solo un mezzo per la manifestazione della Presenza. In effetti, quando nel testo parlerò di "corpo", lo intenderò proprio nel senso di veicolo fisico di tale consapevolezza.

La mia seconda introduzione a un'esperienza di consapevolezza del momento attuale fu innescata alcuni mesi dopo, mentre sorseggiavo un infuso di peyote. Si ritiene che il peyote sia una delle sostanze naturali più

alcaline del pianeta. È anche una delle bevande più schifose che abbia mai assaggiato! I nativi americani, che lo usano come bevanda sacra durante le cerimonie religiose, lo chiamano anche "la medicina". Dopo averlo ingerito trascorsi un'ora tra nausee e disagi crescenti. Poi però provai la sensazione

di essermi risvegliato da un sonno profondo, popolato da incubi, per ritrovarmi in quella che oggi considero un'esperienza di totale consapevolezza dell'attimo presente. Sebbene stessi solo galleggiando, provavo, senza alcun dubbio, il senso di integrità che deriva dall'intimo collegamento con la Presenza. Mi sentivo fisicamente presente, mentalmente consapevole, emotivamente equilibrato e "sintonizzato" a livello vibrazionale.

Come nell'esperienza della capanna sudatoria, il fatto di poter comunicare con la Presenza interiore grazie al peyote era una sorta di comunione con la parte più preziosa della mia vera natura, che fino a quel momento era stata offuscata dai rumori, dalle attività e dalle infinite distrazioni della vita esteriore. In tale occasione, ho squarciato metaforicamente un velo: ho visto come dall'altra parte la vita intera sia collegata dalla medesima Presenza, intima e intelligente, e posso testimoniare che la vera, smagliante bellezza del mondo naturale resta a noi occultata a causa delle preoccupazioni temporali, dei traumi irrisolti del passato e delle timorose proiezioni del futuro.

In quell'attimo, mi sono accorto che il mio disturbo fisico non era un caso fortuito, ma aveva uno scopo. Il dolore neurologico non era un avversario, ma un amico che agevolava la mia esperienza. Era la Presenza che mi richiamava da uno stato in cui avevo inconsciamente fissato e disperso la mia attenzione, la rete mentale del tempo.

Durante questo incontro con la "medicina", compresi quindi che il più grande viaggio che potessi intraprendere era quello verso una condizione esistenziale di consapevolezza totale del presente. Era evidente che, qualora non fossi riuscito a scoprire il modo per raggiungere da solo quella condizione, non avrei potuto essere utile agli altri, proprio perché non ero autentico.

Mi era chiaro, inoltre, che i meccanismi di questa ricerca, per esempio la capanna sudatoria e il peyote, non erano disponibili a chiunque. Il viaggio verso la consapevolezza del presente doveva essere il più possibile naturale. Qualsiasi persona del pianeta, a prescindere dalle circostanze della vita, doveva avere la possibilità di imboccare e percorrere quel sentiero.

Pertanto, una delle domande che posi alla Presenza fu: "In che modo si può raggiungere la consapevolezza del momento attuale mediante un lavoro interiore, senza affidarsi a condizioni esterne, come farmaci, strumenti, cerimonie, riti e rituali?".

In quello stesso anno, ebbi il primo indizio sui modi per svolgere questo compito, presentandomi il metodo, ovvio ma per qualche motivo del tutto trascurato, della respirazione circolare (o continua) volontaria. Si tratta del respiro continuato e consapevole, senza pause fra inspirazione ed espirazione.

Dopo le prime sedute di respirazione circolare, mi resi conto che l'uso di tale tecnica procurava un notevole senso di benessere, grazie all'aumento della presenza personale, il che conduceva automaticamente all'attenuazione del dolore fisico. Per la prima volta, dopo anni di sofferenze, vidi un barlume di speranza per la guarigione dalla sindrome di Horton.

Queste sedute di respirazione producevano inoltre intuizioni esplosive. Per esempio, consentendomi di provare momenti di distacco dai banali eventi quotidiani, esse mi aiutavano a distinguere nettamente la Presenza dal normale svolgimento delle mie incombenze di tutti i giorni. Prima di apprendere questo tipo di respirazione, non possedevo la capacità di cogliere e percepire quella differenza. Ero sempre stato talmente invischiato nelle situazioni giornaliere, che esse erano diventate l'inizio e la fine di quella che credevo fosse la mia identità.

Grazie alla pratica, compresi chiaramente che ogni qualvolta incontravo la Presenza, sperimentavo l'integrità e la completezza dell'essere. Era un momento di pace spontanea, di perfetta armonia con qualunque cosa mi accadesse nella vita. Capii che erano le mie esperienze fisiche, mentali ed emotive a essere diventate penosamente squilibrate e ad aver bisogno di una correzione, non il mio vero io. L'idea di una "Presenza che necessita di guarigione" diveniva comica.

Usando ogni giorno il respiro circolare per diventare sempre più presente, vidi che cominciavo automaticamente a operare scelte che ripristinavano un senso di benessere. Per esempio, cominciavo a rispondere alle situazioni anziché reagire a esse. Questo semplice cambiamento comportamentale influiva su ogni aspetto della mia esperienza. Gli incontri col mondo esterno e con le altre persone avvenivano in modo sempre più sereno e armonioso.

Al contempo, si affievolivano gradualmente i miei dolori e disturbi fisici. Dopo anni di acute sofferenze, con il corollario di ansie, frustrazioni, irritazioni, angosce e depressioni, ormai brillava una luce in mezzo alle tenebre.

Mi era sempre più chiaro che il migliore strumento terapeutico a disposizione era la respirazione cosciente e integrata, unita alla consapevolezza della Presenza che ne deriva. Per avere ulteriori testimonianze dell'utilità di tali esercizi, iniziai a istruire altre persone, osservando da vicino gli effetti su di loro.

Un'altra intuizione basilare fu quella relativa alla mia volontà di guarirmi ("Sbarazzarmi del mio disagio"), che mi apparve del tutto fuorviante. Ecco perché non ce l'avevo fatta, malgrado i migliori sforzi. A tempo debito, smisi di usare il verbo "guarire" proprio a causa delle sue connotazioni; un verbo che mi suggeriva che qualcosa di sbagliato da correggere albergava nel mio essere. Al contrario, cominciai a servirmi del verbo "integrare", più idoneo a rendere l'idea che una parte della mia esperienza era inconscia; io vi opponevo resistenza, la controllavo e la soffocavo, mentre essa chiedeva di essere incorporata. Mentre con la guarigione mi sembrava di escludere qualcosa dalla mia esperienza, con l'integrazione accoglievo qualsiasi aspetto intendessi sperimentare.

Tali momenti significativi, in cui venni introdotto alla consapevolezza del momento attuale, rappresentarono il parametro su cui misurare le successive esplorazioni di quella che per me diventò l'arte dell'integrazione. Ogni volta che una scoperta provocava un aumento di consapevolezza del presente, potevo ritenerla genuina. Se ciò non avveniva, non ci sprecavo più tempo. Ancora oggi adopero questo affidabile barometro per reputare valida l'esperienza della consapevolezza, e lo uso per accantonare attività inefficaci o modalità affascinanti ed esaltanti ma inutili, che altro non sono che operazioni di facciata.

Oltre a esplorare la respirazione circolare, iniziai anche a indagare il paradigma sciamanico. Per circa quattro anni, seguii un corso per diventare apprendista Custode del fuoco presso la Chiesa Peyote dei nativi americani. Varcai il confine dell'Arizona, recandomi in Messico per partecipare alle cerimonie dei discendenti della Peyote Way, i cui avi erano gli indiani Huichol. Ogni volta che se ne presentava l'occasione, usavo me stesso come laboratorio per sperimentare la consapevolezza del presente, e per osservare gli effetti procurati dalla Presenza.

A qualcuno quest'odissea personale potrebbe apparire romanzesca, e non nego di essermi divertito molto durante tale percorso. Tuttavia, non è stato quasi mai facile e il sentiero mi si rivelava spesso oscuro e ostico. All'inizio non avevo punti di riferimento per comunicare agli altri cosa fossero la Presenza e la consapevolezza del momento attuale. Non possedevo un vocabolario per spiegare le mie scoperte e quel che cercavo di realizzare. Procedevo per gradi, seguendo una pista che spesso aveva un significato solo per me.

Furono numerose le occasioni in cui mi confusi e scoraggiai. Ci sono stati momenti in cui ho dubitato delle mie intuizioni. Fortunatamente, trovavo sempre il modo di ricongiungermi alla mia ricerca: bastava che mi ricollegassi alla respirazione per recuperare lo splendore della Presenza. Ogni volta che lo facevo, mi rendevo conto che la mia era una ricerca molto semplice. Allora non ero in grado di verbalizzarlo, ma adesso sì: com'è possibile diventare sempre più presenti in modo da tracciare un sentiero utile a chiunque voglia farne esperienza nella quotidianità?

Ancora non sapevo che avviando tale ricerca, stavo in fondo cercando una procedura specifica. Guardandomi indietro capisco però che le mie intenzioni mi indirizzavano verso la scoperta di tecniche pratiche, strumenti percettivi e profonde intuizioni che, opportunamente rielaborati, mi hanno aiutato a creare il cammino verso la Presenza.

Essenzialmente, ho voluto raggiungere la consapevolezza del momento attuale per ricollegarmi alla Presenza ed evadere dal regno mentale, radicandola qui sulla terra, in quanto processo concreto che riequilibra gli aspetti fisici, razionali ed emotivi dell'esperienza umana.

Nel 2002, dopo nove anni, tornai in Sudafrica, sapendo di aver compiuto il primo passo del mio lavoro: avevo acquisito gli strumenti di base per mettere a punto una procedura che permette l'attivazione e il mantenimento della consapevolezza del momento attuale che avevo accumulato. Verso la fine di quell'anno, quindici anni dopo essermi accasciato ai lati di una massicciata del Transkei durante il primo attacco della sindrome di Horton, iniziai a condividere il processo della Presenza con gli altri, raggiungendo così il mio scopo.

A prescindere dal numero di persone che ho aiutato, e dalla frequenza con cui condivido il processo grazie alle sedute e ai miei testi, resto tuttora stupito dai benefici che ne traggono coloro che sono disposti ad accoglierlo. Si tratta di un gioiello raro, che offre un approccio metodico per la

soluzione dei traumi mai integrati del passato e degli oscuri presagi per l'avvenire, che ci distraggono dalla possibilità di sperimentare ciò che tutti condividiamo: la Presenza, la profonda capacità di vivere nella consapevolezza del momento attuale.

Il processo della Presenza è quindi un invito a compiere un passo lungo il sentiero che ci libera dalla prigione delle distrazioni mentali inconsce. Ho attestato in prima persona che coloro i quali s'impegnano a completare questo percorso rinascono a livello percettivo, diventando ambasciatori dell'esistenza stessa, e veri pacificatori nella loro famiglia e comunità.

Dopo aver presentato e applicato per circa quattro anni la mia tecnica a tanti individui, ho capito che non era mia intenzione educare gli altri al processo della Presenza rendendoli a loro volta agevolatori. Mi sembra che tale approccio attenui l'impatto della procedura, che ne travisi la complessità e la trasformi in un mezzo per fare soldi, specie da parte di chi se ne serve nel "business della spiritualità". L'esperienza mi ha insegnato che soltanto la vita può prepararci all'integrità necessaria per aiutare gli altri, integrità che dobbiamo sviluppare prima di tutto dentro di noi. In base a quest'intuizione, perciò, il processo della Presenza verte sull' autoaddestramento.

Di conseguenza, voglio che questo viaggio sia uno strumento di integrazione emotiva accessibile a tutti. Anziché trasformarlo in una modalità da condividere grazie a facilitatori provetti, ho deciso di renderlo disponibile per chiunque attraverso questo libro. Così lo avrai nella forma più pura. Il presente volume è redatto e presentato in modo da permetterti di diventare il facili-tatore del tuo viaggio nella consapevolezza del presente. Adesso chi cerca di svegliarsi dalle distrazioni e dagli incantesimi onirici, potrà accedere al processo solo acquistando questo libro. Detto ciò, ti sprono comunque a stringere amicizia con tutti coloro che intraprendono questo meraviglioso viaggio. Così sperimenterete l'essenza di tale amicizia mediante il reciproco esempio, liberi da qualsiasi presunta autorità.

Sono grato ai maestri che mi hanno esposto la loro esperienza affinché potessi scoprire questa potente tecnica. Il processo della Presenza avvicina tutti alla consapevolezza del momento attuale senza dover percorrere l'intero e difficile sentiero che imboccai io. Adesso capisco che gran parte del mio viaggio consisteva nell'appren-dere cosa non fare. Seguendo le semplici istruzioni di quest'opera, sei incoraggiato a navigare sulla tua rotta

verso la Presenza, senza sprecare tempo ed energia a esplorare obiettivi fuorvianti.

Ho anche compreso che, sebbene l'applicazione della fitoterapia e di certe cerimonie attivi la consapevolezza del presente, per molti di noi questi strumenti sono più che altro indicazioni e non la strada in sé. Pochi sentono la vocazione a diventare "uomini-medicina", rendendola uno stile di vita. Apprezzo tali strumenti, cerimonie e medicine, e considero miei alleati gli scrupolosi custodi di questi mezzi. Li vedrò sempre in una luce positiva. So che sono stati inviati sul nostro cammino per aiutarci a ricordare ciò che è stato dimenticato. Eppure, ritengo che il loro approccio non sia la via per tutti. I meccanismi di questa strada sono già radicati dentro di noi come progetto interiore, come impronta deliberata e nostro diritto innato.

Benché i rituali e certe sostanze da ingerire mettano in moto la consapevolezza del processo, favorendo la concentrazione sul momento attuale e l'intuizione di buona parte dell'evoluzione umana, il loro impatto cala notevolmente dopo poco tempo. Non è detto che facilitino l'esperienza quotidiana che si associa al mantenimento della consapevolezza, perciò sono certamente utili ma anche potenzialmente fuorvianti. Chi usa spesso tale approccio, e non applica contemporaneamente la disciplina e la forza di volontà per sviluppare la stessa capacità in maniera naturale, rischia di cadere nella contraddizione di dipendere da una risorsa esterna in nome dello sviluppo interiore.

Da quanto ho potuto sperimentare, la maggior parte delle persone sviluppa un rapporto di comunicazione autentico con la Presenza se segue un metodo naturale, cioè se accede in modo sobrio e cosciente all'accumulo della forza di volontà e osserva una severa disciplina personale. Attingere alla consapevolezza del momento attuale è uno stile di vita, un approccio giornaliero alla nostra esistenza terrena, non una soluzione rapida ed estemporanea. Si tratta di un viaggio, non di una destinazione. Questo criterio naturale è ciò che rende il cammino verso la Presenza disponibile per tutti.

La bellezza di tale processo sta nel fatto che esso ci spiana la strada verso il ritorno alla nostra condizione autentica, senza strumenti artificiosi o interventi esterni: nessuna cerimonia sofisticata, né rituali, dogmi o credenze. È richiesto soltanto l'uso cosciente e disciplinato dell'attenzione e dell'intenzionalità. L'accesso espe-rienziale a questo percorso, e di solito la sua triplice reiterazione, attiva gradualmente un'abilità che abbiamo tutti,

permettendoci di recuperare la consapevolezza della Presenza e la luminosa coscienza del momento attuale. Ora possiamo farlo con sicurezza, all'interno del nostro mondo, quale che sia la nostra collocazione in questo complicato pianeta, dove si corre troppo. Non sarà mai necessario, in alcun modo, allontanarci da dove ci ha posto il destino.

Lo stesso processo ci introduce anche un concetto che, nel mondo delle condizioni sempre mutevoli, è sconosciuto: la Presenza non conosce ordini di difficoltà. Con ciò intendo dire che essa ha la capacità miracolosa di manifestare nelle nostre esperienze quotidiane le circostanze indispensabili a integrare i disagi che ci impediscono di sintonizzarci sulla consapevolezza del momento.

Come tanti di quelli che sono attratti da questo testo, anch'io inizialmente mi ero lanciato nell'avventura in seguito ai miei disturbi fisici. La sofferenza mi aveva indotto a guardarmi dentro in cerca della causa di tanto disagio. Ho testimoniato personalmente l'impatto del processo sulla mia salute e su quella di altri individui affetti da depressione, fobie, alcolismo, tossicodipendenza, allergie,

ira, paura, carenze o altri segni esterni di malessere interiore. Esso facilita la guarigione delle ferite fisiche, rafforza le qualità creative e sportive, ravviva pratiche come lo yoga e la meditazione.

Il processo dimostra che sono le impronte emotive che abbiamo soppresso dentro di noi a distrarci inconsciamente dalla consapevolezza del presente. Gli stati di confusione mentale che sorgono da queste emozioni non integrate portano alle manifestazioni fisiche di disagio, le quali a loro volta conducono ai sintomi delle malattie.

Il processo della Presenza è un sentiero che ci induce ad assumerci la responsabilità di assorbire i nostri blocchi emotivi. In altri termini, è una maniera per "crescere" coscientemente.

Appena inizieremo l'integrazione emotiva, ci renderemo conto che il grande dono del processo non è il sollievo dai sintomi patologici in sé, ma la capacità di diventare responsabili della qualità delle esperienze che viviamo.

In intimo contatto con la Presenza e accumulando la consapevolezza del momento attuale, faremo un viaggio gratificante e illimitato. Il mio continua ancora oggi e vibra nel mio intimo come quando lo iniziai, nella capanna sudatoria, bevendo l'infuso di peyote. Il processo attiva infatti una modalità dell'essere che ci conferisce la forza per rispondere alla vita,

anziché reagirvi. Ci conduce verso la consapevolezza di quello che condividiamo con gli altri, allontanandoci dalle cose che ci inducono a sperimentare un senso di separazione. Finché non cominceremo il viaggio personale verso la consapevolezza del momento attuale, l'esperienza della Presenza rimarrà occultata dalle esigenze terrene e dalle distrazioni mondane.

L'attivazione della Presenza è uno dei migliori omaggi che possiamo fare a noi stessi. Inoltre, è una maniera responsabile per offrire un contributo all'umanità, poiché attraverso tale esperienza infonderemo nelle nostre azioni e nelle nostre relazioni le profonde virtù della consapevolezza del momento attuale.

Il processo equivale pertanto a un invito ad attivare la Presenza condivisa, che ci condurrà verso la profonda consapevolezza di ciò che è. Si tratta di un dono che consente di trasformare la nostra percezione delle possibilità umane. Per questo motivo, è meglio non affrettarsi leggendo il libro o applicando il processo. Se ci faremo guidare dalla voglia di "finire il prima possibile" non ne avremo grandi vantaggi.

Né sarà proficuo trattarlo come qualcosa che siamo tenuti a completare per arrivare da qualche parte. Tutto quello che cerchiamo ci ha già trovati ed è disponibile attorno a noi. Il processo della Presenza è l'occasione per una conferma di questa verità.

Lo ammetto: sono riuscito a risolvere gli stati emotivi che si palesavano in un doloroso disturbo neurologico. Ce l'ho fatta entrando in intimo rapporto con la Presenza e permettendo a questo "saggio interiore" di prendere il sopravvento e guidarmi nella consapevolezza del presente.

La stessa qualità onnipotente è dentro di te, poiché è proprio questo che condividiamo, un aspetto di quello che siamo. La condizione essenziale è subito disponibile per tutti. Che questo viaggio magico, mistico e misterioso possa benedire la qualità della tua esperienza com'è stato per me, e per tanti altri che hanno accettato l'invito a rivelarsi appieno nella loro esistenza.

Nel mondo odierno, che corre così rapidamente, la consapevolezza del presente è una frontiera tanto ignota quanto una porta sempre spalancata verso la liberazione individuale. La Presenza è la nostra guida affidabile per varcare la soglia e intraprendere il viaggio. Anch'io, come te, sono un esploratore curioso. Avanti, all'interno, e verso l'alto.

Grazie per questo dono che ti sei fatto.

Cordiali saluti,

Michael

PRIMA PARTE

SINTONIZZARSI SUL PROCESSO

Questo testo è stato progettato per agevolare il "processo della Presenza". Leggendolo, cominceremo questo viaggio e saremo esortati a sperimentare il processo; infine verremo gradualmente indotti ad accedere a una nuova esperienza di vita. Attraverso l'esperienza della Presenza, diventeremo presenti.

Completando il processo, il viaggio verso la consapevolezza del momento attuale diventa più agevole. Ci ricollegheremo a un aspetto della nostra essenza sempre disponibile a guidarci, senza ricorrere a fonti esterne.

Il processo della Presenza è un viaggio che facciamo dentro di noi. Esso ci condurrà attraverso ricordi dimenticati, in un inconsueto territorio emotivo. Ci doterà degli strumenti per integrare paure, rabbie e sofferenze soppresse che trapelano nella nostra esperienza quotidiana. Questo lato di noi potrebbe sembrarci alieno, eppure è proprio questo il paesaggio energetico dimenticato che dovremo attraversare per reintegrarci con la nostra innocenza, con la gioia spontanea e l'intrinseca creatività.

Anche se ci potrebbe sembrare di essere soli in questo cammino, non lo siamo. La prima parte del testo ci aiuta a rendercene conto, poiché risveglia un rapporto diretto con la Presenza. Forse non sapremo dove ci stiamo dirigendo, né come fare per muoverci verso quella direzione, ma c'è un aspetto della nostra essenza che lo sa, perché sa tutto. È questo aspetto che ci invita a intraprendere il viaggio interiore. La Presenza sa ciò che cerchiamo e cosa serve per ottenerlo. È il nostro migliore amico, quello del cuore, il nostro campione e la guardia d'onore che ci protegge. Ci incita entusiasticamente e ci accompagna fino alla consapevolezza del momento attuale.

La prima parte del processo ti prepara a essere ricettivo nei confronti della Presenza. Leggendo il libro, imparerai la lingua dell'autenticità, che è quella in cui comunica la Presenza.

Non è necessario memorizzare ogni parte del testo. Sarà però utile leggerlo il più spesso possibile, specie nei momenti di calma, quando ci si sente rilassati e aperti agli stimoli.

Se durante la lettura ti sentirai confuso da troppe informazioni, chiudi il libro e ritagliati uno spazio per integrarle e assimilarle. Nell'attuale contesto, "integrazione" significa concedere a se stessi la calma e il tempo per incorporare la materia fisica, mentale ed emotiva della lettura, oltre ad assorbire l'esperienza innescata dal testo e digerirne il contenuto. Perciò, voglio di nuovo sottolineare che non occorre affrettarsi. Anzi, è fondamentale leggere accuratamente le frasi per avere il tempo di elaborarle e comprenderle bene.

Affinché sia accessibile a tutti, il processo della Presenza ha due livelli: introduttivo ed esperienziale. Si accede al primo livello semplicemente leggendo il testo. Il secondo, invece, implica una procedura esperienziale, che si svelerà gradualmente in un periodo di dieci settimane. La prima parte del volume illustra quale scelta operare in relazione al livello selezionato. La seconda parte individua lo scopo complessivo e indica la via da seguire. Appena avremo fissato lo scopo, concentrato l'attenzione e attivato la guida che abbiamo dentro, la procedura ci preparerà e incoraggerà.

COS'È LA CONSAPEVOLEZZA DEL MOMENTO ATTUALE?

Si tratta di una condizione dell' essere che si contrappone a qualcosa che facciamo. La sua definizione più semplice è: essere pienamente consapevoli del momento in cui siamo, oppure essere presenti nel momento attuale.

L'accento non è sul momento, ma sull'essenza che si esplica nella nostra esperienza quando prestiamo piena attenzione al momento.

Un indice affidabile per capire se abbiamo consapevolezza del presente è il senso di gratitudine derivante dall'esperienza, indipendentemente dalla sensazione di piacere o di disagio che possiamo provare in quel momento.

Quando parlo di gratitudine, non mi riferisco alla soddisfazione basata sui paragoni, per esempio l'essere felici quando si gode di uno stato di salute migliore o si è più ricchi rispetto a un altro. Non si tratta neanche della riconoscenza che proviamo se la vita scorre come vogliamo noi e tutto ci viene facile. Al contrario, è la gratitudine che non ha bisogno di motivazioni, quella che ci rende riconoscenti per l'invito, il viaggio e il dono della vita.

La gratitudine è l'unico indizio certo per capire fino a che punto siamo presenti nella nostra esperienza. Quando non siamo grati per il semplice fatto di essere vivi, significa che purtroppo abbiamo deviato dal presente per finire in uno stato mentale illusorio che definiamo "tempo".

Siccome nasciamo in una cultura che esiste quasi interamente nella struttura del tempo, poche persone sono capaci di essere sempre presenti. Questa è la maledizione della civiltà moderna. Abbiamo sete di progresso, ma in molti casi siamo indotti a strutturare la vita in modo tale che non siamo più tenuti a essere presenti mentre esistiamo. Più automatica diventa la nostra esperienza e meno siamo implicati nell'arte della vita.

Nella struttura temporale, essere riconoscenti diventa difficile perché nulla accade nella maniera in cui pensiamo che debba accadere. Il passato pullula di rimpianti, il futuro contiene la promessa del miglioramento, e il presente richiede continui aggiustamenti. Perciò, trascorriamo la vita da svegli a riflettere su cosa non

ha funzionato nel passato e progettando le modifiche necessarie per raggiungere la pace e la realizzazione desiderata. Poiché gli aggiustamenti tendono a un "domani migliore", dimentichiamo come si fa ad avere un oggi significativo. Pertanto, l'esperienza che stiamo facendo adesso viene vista solo come mezzo per un fine. Dato che non abbiamo un'esperienza diversa a cui paragonare la situazione attuale, vivere in questa maniera ci sembra normale.

Ma così facendo superiamo bruscamente il presente. Benché il passato sia alle spalle e non possa essere alterato e il futuro non si manifesti ancora, decidiamo di occupare mentalmente questi spazi illusori, anziché accedere all'unico momento che viviamo in realtà, quello attuale.

Se fissiamo l'attenzione su un passato o un futuro ingannevoli, ci facciamo sfuggire l'autentica esperienza fisica ed emotiva che accade adesso. Così cadiamo nell'oblio del solo attimo che contiene tutte le vibrazioni della vita. Crediamo di vivere, ma stiamo soltanto sopravvivendo. Pensiamo di progredire, ma giriamo in tondo. In questo modo sacrifichiamo l'esperienza di essere fisicamente presenti ed emotivamente equilibrati. Di conseguenza, per quanto progredita pensiamo che sia la nostra condizione mentale, siamo in preda alla confusione.

Siamo talmente assuefatti a questo stato di "non essere", a questa condizione di mera sussistenza, che non solo ci appare naturale, ma lo desideriamo con tutto il cuore, pur non essendo naturale, visto che è privo

di ogni armonia. A un certo livello ce ne accorgiamo perché, mentre la nostra mente saltella di continuo, abbiamo la sensazione che qualcosa non funzioni. La mancanza di pace interiore si rispecchia esternamente sotto forma di caos incessante, nonché nel modo in cui evitiamo qualsiasi esperienza di calma e silenzio. Questa nostra epoca mentale prevede la presenza di rumore e movimento.

Siccome non riusciamo a ricordare ciò che abbiamo smarrito, non sappiamo quel che ci perdiamo. Né possiamo trovarlo, perché lo cerchiamo nelle immagini del passato o nelle proiezioni future. Il nostro comportamento insaziabilmente bisognoso, che ci mette sempre alla ricerca di qualcosa, è testimone di un vuoto che l'attuale approccio alla vita non sa colmare. Per noi, la parola "abbastanza" non ha più senso.

Angosciati come siamo, rivoltiamo ogni zolla di questo pianeta cercando disperatamente la pace, ma in tale frenetico "attivismo" la sua consapevolezza ci sfugge. Ciò deriva dal fatto che abbiamo ormai dimenticato che la pace è una sensazione, non un'"attività", qualcosa che non si può forzare o evocare meccanicamente: la si raggiunge solo accedendo in modo sensibile alla realtà di questo momento.

L'irrequietezza interiore si manifesta nei sintomi fisici, mentali ed emotivi del disagio e della malattia. A prescindere da quel che assumiamo, dai tentativi per evitare di ammalarci e dalle distrazioni causate dalle nostre infinite "azioni", ci sembra che il sollievo non arrivi mai e sia irraggiungibile. Come la persona affetta da insonnia andrà inevitabilmente incontro a un crollo fisico, mentale ed emotivo, così il trascurare la consapevolezza del presente condurrà rapidamente alla disintegrazione sociale e planetaria.

La condizione mentale della "vita nel tempo" comporta la fuga dal passato e la caccia frenetica al domani, senza riposo e soste per vivere in pace. Il processo della Presenza affronta e lenisce questa penosa situazione. Riconoscendo la causa della nostra condizione, ci viene dato un metodo per uscire dal dilemma. Ci lancia una fune di salvataggio e ci dà la forza per metterci al riparo dalle distrazioni del passato e del futuro, facendoci tornare nel presente, l'unico terreno solido e pacifico.

Il comportamento che adottiamo per sentirci sicuri e accettati nel mondo è un surrogato della vera pace e non rappresenta la nostra identità. Il processo della Presenza ci indirizza verso l'autenticità di quel che siamo. Per farlo, ci incoraggia a smantellare le finzioni con cui ci difendiamo dalla

paura, dalla rabbia e dalla sofferenza che derivano dall'alienazione del momento attuale.

La procedura suddivisa in dieci settimane che affronterai fra poco, indica in che modo cambiare davvero la tua esperienza del mondo; essa consiste nel liberarti dal virus che ti fa "vivere nel tempo". L'emancipazione da questo disordine mentale è il più grande atto di consapevolezza che puoi eseguire ora.

Il momento attuale, qui e ora, non ha niente a che vedere con quanto è avvenuto ieri e con quanto succederà domani. Finché reagiremo inconsciamente agli eventi della vita, concentrandoci sul là e sul prima, non riusciremo a vedere nemmeno ciò che sta di fronte. Vivremo in un sogno mentale incantato, inseguiti dai fantasmi del passato e dagli spettri del futuro. Non è questo il modo di campare. Anzi, non è affatto una vita, perché le vibrazioni della vera esistenza non possono inserirsi nel tempo. La nostra attuale esperienza, fondata sullo scorrere dei giorni, è un inferno percettivo racchiuso dalle sbarre delle nostre emozioni non integrate. Ma così non andremo da nessuna parte. Nella struttura temporale non accade nulla di autentico, siamo noi a credere che succeda qualcosa.

La buona notizia è che, sebbene conosciamo solo questa realtà, non si tratta assolutamente dell'unica esperienza a nostra disposizione. Vi è un altro paradigma che corre parallelamente alla struttura del tempo: lo si definisce "momento attuale". Il suo sacro rettore è la Presenza condivisa, e il suo spazio eterno lo si comprende grazie alla consapevolezza del presente. Sappiamo che la Presenza esiste perché la cerchiamo, anche se non ci accorgiamo neppure di esserne assetati. Tante persone comuni provenienti da vari luoghi hanno potuto nuovamente accedervi e ci convivono tuttora. In questo pianeta vi è una comunità sempre più numerosa che condivide la Presènza, crogiolandosi nella consapevolezza del momento attuale. Questo libro e il processo che contiene sono un invito personale affinché tu ti unisca a questa comunità.

La consapevolezza del presente è accessibile ovunque tu sia. Non devi andare da nessuna parte, né intraprendere "attività" specifiche per innescarla. Ma se continuerai a tenerti aggrappato ai traumi del passato non ancora integrati e alle spaventose proiezioni del futuro, non potrai accedervi.

Una vita gioiosa, salutare e rigogliosa può riversarsi su tutti noi anche adesso. Tuttavia, se "viviamo nel tempo" il nostro vascello si rovescia. In

questo stato capovolto, commettiamo l'errore di pretendere qualcosa invece di ricevere ciò che viene concesso da sempre.

La consapevolezza del momento attuale non è un concetto, ma un'esperienza. Il fatto che sempre più persone vi stiano accedendo è una conseguenza della nostra evoluzione. Chi è disposto a riceverne i benefici trova qui un invito, adesso, in questo momento e in queste circostanze. Siamo esortati da una voce muta che dice: "Fermati. Non ci sono posti in cui andare e non c'è nulla da fare. Basta semplicemente essere, in ogni cosa." Tali sono l'invito, il viaggio e il dono che il processo della Presenza rende possibili.

Ci troviamo ormai nel luogo in cui è possibile comprendere appieno la consapevolezza del presente, lo stato dell'essere in cui integriamo senza sforzo la Presenza autentica, ciò che siamo in ogni preciso istante, così da poter rispondere coscientemente a ciascuna esperienza. La nostra risposta consisterà nella gratitudine, il cui effluvio ci libererà dalle illusioni.

Entrare in questo stato potrebbe apparire una sfida, la cui difficoltà incute timore in tutti quelli che sono abituati a vivere nel tempo. Ma poiché la consapevolezza del momento attuale è un nostro diritto innato, vivere nel presente sarà facile e naturale. È il regno della consapevolezza attraverso le cui porte torna il figliol prodigo, che si è risvegliato.

IL BATTITO CARDIACO DEL RAFFORZAMENTO

Il processo della Presenza muove dalla premessa secondo cui quello che siamo, in realtà non è mentale. Noi siamo Presenza eterna.

Nell'ambito del processo, la "mente" ci permette di interagire con l'esperienza umana, che è effimera per definizione. Essa si compone di fisicità (il corpo), di intelletto (i pensieri) e di emotività (gli stati emozionali). Di solito, quando si parla di "mente" ci si riferisce solo ai propri pensieri.

Il processo della Presenza è l'acquisizione della consapevolezza del momento attuale esposta in forma di libro. Per questo è strutturato in un modo a cui forse non siamo abituati. Nonostante sia necessario utilizzare l'aspetto concettuale della mente, (a cui nel testo faremo riferimento con l'espressione "corpo mentale"), la forma scritta non serve per incoraggiarci a pensare. Poiché opera soprattutto nella struttura temporale, la mente fatica

a comprendere cosa significhi vivere nel presente. Il pensiero e la consapevolezza del momento attuale non convivono quasi mai.

Quando l'analisi mentale regredisce, stiamo accedendo sicuramente alla consapevolezza del presente. Tuttavia, poiché siamo diventati schiavi del pensiero (anziché servircene), per riuscire a ridurre la nostra attività intellettuale è necessaria un'intenzione deliberata, un processo di "disfacimento" percettivo. Ecco un'altra caratteristica del percorso verso la Presenza: il disfare. Perciò, il ritmo di alcune parti di questo testo potrebbe apparirti discordante e il corpo mentale potrebbe affermare: "È un testo troppo ripetitivo. Questa spiegazione è stata già presentata, perché dobbiamo ripassarla? L'autore pensa che io sia stupido?".

La ragione per cui probabilmente il corpo mentale reagirà così, dipende dal fatto che, finché saremo ingabbiati nel paradigma percettivo basato sul tempo, il suo aspetto concettuale si focalizzerà sulla "comprensione". Cercare di capire attraverso il pensiero è ciò a cui si dedica solitamente il corpo mentale, che considera la comprensione un'attività divina!

Se viene ripetuta una cosa che ha già capito, l'aspetto concettuale della mente si offende e si annoia. Il corpo mentale tratta le informazioni come strumento per capire e analizzare. Le informazioni incluse in queste pagine hanno invece un obiettivo più profondo: assecondando il fluire di una complicata procedura, ci permettono di procedere verso "una formazione".

Quando trova un libro, il corpo mentale presume che sia stato scritto per lui e vuole che ogni frase sia nuova e stimolante e che ciascun capitolo termini con un mistero. Affamato di cambiamenti e dipendente dalle emozioni, vuole sempre qualcosa che lo intrattenga e lo diverta. Non sa cogliere il senso del silenzio che è intrinseco nelle esperienze cicliche, né la calma assoluta da cui sorge la Presenza.

Per l'aspetto concettuale della mente i cicli sono ripetizioni prive di significato. Ecco perché soffre se restiamo seduti su una spiaggia a osservare con calma le onde, gustandoci il silenzio del tramonto o la tranquilla compagnia di un albero. La ripetizione tende ad annoiarlo e lo spinge a lamentarsi e a chiedersi: "A cosa serve questa reiterazione?". Eppure molti dei pensieri che coltiva sono cicli di insignificanti ripetizioni!

La vita non contiene niente di nuovo, è già completa e non muta la sua natura essenziale. In quest'ottica, la vita è una calma infinita, un silenzio profondo che fluisce e rifluisce, come una marea di cicli continui. Tuttavia, questi cicli non sono semplici ripetizioni, ma rafforzamenti che emergono

dall'eterna danza espressiva. Nel mondo fenomenico, i cicli di rafforzamento sono la pulsazione, il battito cardiaco della nostra essenza condivisa.

Il processo della Presenza non serve a intrattenere il corpo mentale, ma a ri programmarlo e ispirarlo. Ciò che sembra una ripetizione è invece una sorta di potenziamento che provoca un graduale risveglio alla consapevolezza del presente. In questo viaggio, il corpo mentale ci aiuta a leggere e a trattenere le informazioni, così da assimilarle nel tessuto della nostra esperienza fisica ed emotiva: pensare non è richiesto né desiderabile. Non è possibile pensare un modo per accedere alla consapevolezza del presente. Non possiamo ragionare fuori dagli schemi quando lo schema è il pensiero stesso!

Il motivo per cui il testo scorre con questo ritmo, riproponendo ciclicamente alcune informazioni, assumerà senso e significato in un momento successivo. Tuttavia, prima di immergerci totalmente nel testo sarà utile conoscere alcune intenzioni strutturali che lo governano. Ciò calmerà l'aspetto concettuale della mente e ci proteggerà dalla sua tendenza ad annoiarsi, a irritarsi e opporre resistenza.

Il processo della Presenza è ideato in modo da far affiorare il lato incosciente nella nostra consapevolezza. Ciò consente di dissipare le percezioni errate che ne travisano il senso. Mentre affiorerà quest'incoscienza, alcune informazioni ripetute e rafforzate ci renderanno più consapevoli della loro validità.

Il testo attiva inoltre il riconoscimento del "sé bambino", un aspetto vitale della nostra essenza che è stato abbandonato nel momento in cui ci siamo congedati dall'infanzia. Quando tale aspetto affiorerà per essere integrato, il rafforzamento di certe informazioni aiuterà il sé bambino a sentirsi sicuro nel lasciare il là e il prima per unirsi a noi, qui e ora. In altre parole, oltre a parlare con l'Io che legge, il testo comunica contemporaneamente con il sé infantile e con tutti gli altri aspetti della nostra essenza che sono ancora inconsci. I bambini, al pari degli adulti invischiati in comportamenti inconsci, hanno bisogno di questo rafforzamento.

Una volta avviato il processo della Presenza, non ci addentreremo soltanto in una procedura di dieci settimane, ma in un'avventura che dura tutta la vita. La Presenza è qualcosa con cui entriamo in intimità giorno dopo giorno. Più forte sarà la percezione del presente, più cresceremo.

Questo fiume di informazioni e attivazioni esperienziali sfocia nell'oceano della consapevolezza del momento attuale.

Bisogna sapere, inoltre, che non serve a nulla saltare da un capitolo all'altro e omettere la lettura di frasi o paragrafi. Le informazioni qui presentate sono state stratificate, secondo un preciso ordine di importanza. Attenendoti alle semplici istruzioni, pagina dopo pagina, giorno dopo giorno, ripulirai le tue percezioni e riuscirai ad ancorare la consapevolezza del momento attuale in ogni aspetto della tua esperienza. Se affrontata in modo cosciente e costante, la routine diventerà una via d'accesso.

ALLINEARE LO SCOPO

L'attivazione della consapevolezza del presente e delle illimitate possibilità della Presenza, è lo scopo generale di questo processo. La Presenza non conosce ordini di difficoltà, per questo possiamo elaborare qualsiasi esperienza non integrata.

Il paradigma della Presenza e della consapevolezza del momento attuale non è rintracciabile nei concetti, né può da essi venire convalidato. Non è possibile accedervi grazie alle spiegazioni di qualcun altro. Dobbiamo sperimentare la Presenza in prima persona, dopodiché riusciremo ad afferrare ciò che comporta la consapevolezza del presente. Questo libro è un invito a fare esperienza, un'esortazione ad aprire la porta per entrare da soli in questo stato di Presenza: attraverso il coinvolgimento personale capiremo cos'è il dono della consapevolezza del momento attuale.

In fondo, non è importante pensare che le informazioni qui contenute siano o meno valide. Ciò che conta è valutare se l'esperienza attivata dall'applicazione di quanto leggiamo, distolga la nostra attenzione da una mentalità basata sul tempo e la indirizzi verso la consapevolezza del presente.

Per capire come ciò sia possibile, pensate alle parole di una ninnananna cantate da una madre a un neonato: esse sono irrilevanti, dato che la mente del piccolo non può comprenderle. La loro efficacia dipende dal contenuto emotivo, dall'aspetto consolatorio. Analogamente, l'efficacia di questo testo è determinata dalla sua capacità di attivare la consapevolezza del presente e l'esperienza del momento attuale.

Avviando il processo, ci sforziamo anche di completarlo. È un impegno necessariamente incondizionato, poiché non sapremo cos'è la Presenza

finché non terminiamo il processo. La prima parte del testo fornisce le informazioni e l'incoraggiamento necessari per prendere quest'impegno con noi stessi.

Il processo ci guida verso luoghi interiori a cui potremmo ancora non essere abituati. Di conseguenza,faremo inevitabilmente esperienze in cui ci sembrerà di non sapere dove stiamo andando o cosa sta succedendo. È normale, anzi si presume che accada. Durante questi momenti di "non conoscenza" si svilupperà la crescita personale.

Perfino dopo aver completato il percorso, potrebbe essere difficile spiegare a un'altra persona cos'è accaduto. È giusto che sia così, poiché gran parte del processo riguarda la percezione sensibile, non la comprensione mentale degli sviluppi. In effetti, il testo è soprattutto un modo per risvegliare la nostra sensibilità. Una volta completato, non avremo dubbi sul dono che ci saremo fatti: sarà un'esperienza preziosa e amorevole.

Inoltre, non vi è alcuna esperienza specifica da fare come prova finale del percorso.

Tuttavia, terminando il processo non avremo dubbi circa l'attivazione di un 'esperienza. Qualunque essa sia, sarà valida per noi.

Le informazioni fornite servono per aiutarci non solo a procedere coscientemente nell'esperienza, ma anche a integrarla.

Quando saremo in grado di assimilarne le intuizioni, saremo liberi. Non avremo più bisogno di analizzare le vicende e le intuizioni degli altri come mezzo per procedere a modo nostro nella vita. La nostra esperienza ci farà da maestra, in quanto è sempre valida.

Ogni suo aspetto si palesa al momento opportuno, perché è quello che abbiamo bisogno di sapere adesso. Ecco cosa rivela il viaggio esperienziale attraverso il processo della Presenza.

Nella vita, cresciamo fisicamente inserendo il cibo adatto in quello che preferisco definire il veicolo corporeo o "corpo fisico". La crescita mentale, invece, ci viene garantita dall'istruzione scolastica. Però, lo sviluppo emotivo, che di solito rallenta nettamente verso i sette anni di età, non riceve particolari attenzioni nei periodi successivi.

In senso fisico, gli esseri umani hanno dimostrato una notevole capacità di adattamento all'ambiente. Nell'ultimo secolo siamo perfino diventati dei giganti a livello mentale. Ma il nostro livello emotivo è rimasto basso e la condizione turbolenta in cui versa il mondo lo testimonia. Il viaggio che intraprendiamo attraverso il processo della Presenza è quindi essenziale per

acquisire lo sviluppo emotivo, che avverrà mediante la consapevolezza della presenza fisica, unita alla chiarezza mentale.

La comprensione della presenza fisica si raggiunge quando impariamo ad ancorare la nostra consapevolezza nel corpo fìsico. Molti credono di occupare il loro corpo, ma in realtà lo fanno assai raramente. Il pensare al passato e al futuro coinvolge il regno mentale, che non è limitato al cervello, ma si estende fin dove arrivano le nostre capacità intellettive. Quando ricordiamo un amico di un altro paese, magari rivivendo il nostro ultimo incontro, immaginiamo di essere ancora presenti a livello fisico, ma evidentemente non lo siamo. Noi siamo dove è la nostra attenzione. Potrebbe accadere qualcosa davanti ai nostri occhi, però ce ne dimentichiamo perché vaghiamo coi pensieri. In realtà, non siamo presenti nella nostra fisicità!

Sebbene il corpo rifletta, attraverso i sintomi fisici, le esperienze passate e le proiezioni future, è sempre presente in sé, nella complessità del suo funzionamento, come dimostra il fatto che ogni battito del cuore avviene solo nel presente. L'esperienza della presenza fisica si attiva soltanto se accediamo alla consapevolezza del momento attuale. Ciò succede, per esempio, quando sentiamo il battito cardiaco.

Sfortunatamente, la maggior parte delle volte che riusciamo ad avvertire tale presenza lo facciamo per difetto, come quando stiamo per avere un incidente e ci spaventiamo. Negli attimi successivi alla paura la consapevolezza conquista il nostro corpo e lo invade, tanto che sentiamo il sangue scorrerci nelle vene e il cuore batterci in petto. Invece, quando trascorriamo le giornate nei concetti del regno mentale, non siamo neppure consapevoli di avere un cuore, tanto meno di udirlo.

Il processo della Presenza ci istruisce grazie a una pratica di respirazione che radica la consapevolezza nel corpo fisico. Successivamente, ci adopereremo per raggiungere la chiarezza mentale e l'integrazione emotiva. Nelle fasi avanzate del testo spiegheremo dettagliatamente la ragione per cui lo sviluppo emotivo è il modo naturale per integrare i sintomi dei disagi fisici e mentali, nonostante sia una sfida difficile.

Le persone che ci circondano raramente ne comprendono la necessità e tanto meno lo incoraggiano. Non è un percorso agevole, sebbene le istruzioni qui presentate mirino a renderlo più semplice. E all'inizio non ci farà sentire "meglio" o "bene".

Sentirsi "meglio", "bene", "ok" e "a posto" sono espressioni usate quando si è emotivamente insensibili. Per tutta la durata di quest'esperienza, saremo esortati a non giudicare i progressi da quanto "bene" ci sentiamo. Sentiremo però che il processo della Presenza è valido in ogni momento.

Tale processo serve a ricordare in che modo percepire con autenticità. All'inizio ciò includerà la sperimentazione di stati emotivi soppressi come la paura, la rabbia e il dolore. Questo ci aiuterà in modo specifico ad accedere delicatamente alle emozioni rimosse o soffocate, quelle che di solito preferiamo non riconoscere. Durante il processo permetteremo che ciò avvenga, perché queste emozioni soppresse sono i punti energetici inconsci dei comportamenti e delle esperienze che non servono più. Accedendo alla carica di tali emozioni e abbandonandola, ripristiniamo la vibrazione autentica della nostra esperienza.

Il processo trasmette in modo empirico la ragione per cui ci impegniamo a svilupparci a livello emotivo, al di là della nostra capacità di capire perché sia necessario farlo. Come scopriremo lungo il percorso, la comprensione mentale infatti fa parte raramente dell'integrazione emotiva. Al pari di qualsiasi viaggio nell'ignoto, percepiremo dove ci troviamo e perché certe vicende accadono solo quando raggiungeremo la meta e la conclusione, che ci permetteranno di riflettere a posteriori.

In questa sede il termine "emozione" sta per "energia in movimento". Lo sviluppo emotivo richiede prima di tutto la liberazione delle emozioni soppresse e bloccate. Successivamente, impareremo a canalizzare responsabilmente tale energia in modo da migliorare la qualità della nostra esperienza. Per farlo, ci serviremo di semplici strumenti percettivi. Essi saranno utili per l'intera durata delle esperienze, consentendoci di procedere coscientemente nella vita, a prescindere dalle circostanze in cui verremo a trovarci.

Il processo non cambia ciò che siamo, cosa peraltro impossibile. Si tratta piuttosto di abbandonare il nostro attaccamento a un'identità prefabbricata, per tornare delicatamente verso la consapevolezza della vera Presenza. In questo modo, ci collegheremo a un aspetto dell' essenza che rimane costantemente presente dal momento in cui veniamo al mondo.

In altri termini, il processo ci trasferisce dalla finzione alla Presenza.

Non dobbiamo diventare qualcosa o qualcuno di diverso. Impareremo a ricordare e sperimentare quello che siamo già. Non saremo indotti a cambiare la natura di ciò che le "stelle" ci hanno segnato sulla fronte, sulle

mani o sui piedi. È piuttosto un risveglio al pieno potenziale di ciascun momento mentre accade, proprio ora, il che ci farà rispondere invece che reagire alla vita, come se ci aspettassimo sempre qualcos'altro.

Il processo ci svela che il desiderio di manipolare tutto ciò che facciamo per sentirci a nostro agio, sorge dall'incapacità di aprirci alla vita e di godere appieno la meraviglia dell'esperienza, esattamente per come è. Risveglia in noi la consapevolezza che il modo in cui interagiamo con gli eventi di questo momento pianta i semi di quel che dovrà nascere oltre i confini dell'esperienza attuale. Ci aiuta a capire che la qualità dei semi dipende dalla nostra scelta di reagire o rispondere.

Reagire alle esperienze significa decidere in base a ciò che crediamo sia accaduto ieri e possa accadere domani. Per contro, rispondiamo alle esperienze quando operiamo scelte fondate su quello che succede qui e ora. Questa risposta attinge alla saggezza derivante dalle esperienze trascorse, mentre la reattività viene innescata dai traumi irrisolti, che sono radicati in noi. Una volta integrati i modelli energetici sottesi ai nostri comportamenti e alle nostre credenze, sarà possibile rispondere a tutte le esperienze, senza mai reagire.

Siccome non è possibile sperimentare il processo della Presenza a favore di qualcun altro o per compiacerlo, e poiché l'attivazione della consapevolezza del momento attuale è una responsabilità individuale, si tratta di un'esperienza che per sua natura è immune da giudizi e paragoni. In altre parole,il processo è un viaggio guidato da impegno, curiosità e intenzionalità, perciò non possono esservi fallimenti. Qualsiasi esperienza che facciamo durante il cammino sarà valida. Oltre ad assecondare al meglio le semplici istruzioni, non esistono regole "corrette" o più "appropriate" per percorrere il viaggio: esiste soltanto il nostro modo di muoverci.

Addentrandoci nel processo, scopriremo che il nostro modo di viaggiare è sempre un frattale che rispecchia il modo in cui affrontiamo complessivamente la vita e le esperienze.

Il processo non è un "fine" per alcunché. È semplicemente la prosecuzione di un viaggio che dura una vita e che stiamo già percorrendo per giungere al nucleo della Presenza e della consapevolezza del momento attuale. Iniziando questo percorso esistenziale, dobbiamo impegnarci per tutta la vita per raggiungere lo sviluppo emotivo.

Ma prima di procedere, conviene soffermarsi con calma sulla domanda seguente: qual è lo scopo che mi prefiggo accostandomi al processo?

I MECCANISMI DEL PROCESSO

Il processo della Presenza non riguarda "attività" esterne, ma ci introduce a una tecnica di risposta percettiva definita "non agire" o "disfare".

Il non agire non va confuso con l'inattività. La vita ci incita all'azione e si esprime in noi per mezzo di un moto o slancio. Esiste tuttavia un movimento reattivo e uno di risposta. La reattività è un impeto mosso inconsciamente da una carica emotiva non integrata e deriva da un disagio interiore soppresso. L'azione di risposta è un moto derivante dall'assunzione di tale disagio e dalla sua accettazione incondizionata.

In questo contesto, il fare equivale a un moto (fisico, mentale o emotivo) che ha lo scopo di sedare e controllare il disagio interiore. Per converso, il "non agire" o il "disfare" sono movimenti (fisici, mentali ed emotivi) che gli forniscono una risposta.

Tutti i meccanismi che compongono la struttura di questo processo sono mirati al non agire. Per esempio:

- Stiamo già respirando. Il processo dà la possibilità di respirare coscientemente. Non aggiungiamo niente a ciò che sta già avvenendo, fatta eccezione per la consapevolezza della risposta.

- Siamo già mentalmente attivi. Il processo consente di accogliere coscientemente i processi mentali che ci sono utili. Non si aggiunge niente a ciò che avviene già, se non la consapevolezza della risposta.

- Siamo già sensibili. Il processo permette di affrontare coscientemente ciò che viene attualmente represso e soppresso. Non aggiungiamo nulla a quel che succede già nella nostra esperienza, a parte la consapevolezza della risposta.

- Nell'esperienza quotidiana stiamo già dedicando un po' di tempo alla lettura. Il processo offre un testo che dirige la nostra consapevolezza verso il presente. Non si aggiunge nulla a quello che succede già, tranne la consapevolezza della risposta.

- Stiamo già usando vari mezzi di percezione. Il processo ci offre gli strumenti adeguati a percepire il mondo come è, anziché mediante credenze e interpretazioni derivanti da esperienze non integrate del passato. Non

aggiungiamo niente a quello che accade già, eccetto la consapevolezza della risposta.

Invece di obbligarci a eseguire pratiche che non fanno parte della nostra esperienza, come stare a testa in giù, il processo della Presenza si limita ad aggiungere la vibrazione della consapevolezza a quello che esiste già. La consapevolezza è l'unico strumento richiesto per un'autentica trasformazione di qualunque aspetto della nostra esperienza.

Il processo si articola in dieci sessioni progressive, ognuna delle quali dura sette giorni. Queste dieci settimane concedono il tempo e lo spazio necessari per raccogliere le esperienze che ci servono dalle normali interazioni quotidiane e che favoriranno l'integrazione delle intuizioni provenienti dalla procedura. Le intuizioni, se confermate dall'esperienza quotidiana, diventeranno una conoscenza personale acquisita, sulla quale fondare le nostre percezioni, sensazioni, pensieri, parole e azioni, per accedere alla vibrazione della sapienza. In questa prospettiva, il processo della Presenza ci invita ad accumulare esperienze per risvegliare la saggezza.

Nella prima settimana del processo, riceveremo istruzioni per praticare la respirazione circolare e cosciente, a cui dedicheremo quindici minuti due volte al giorno, per l'intera durata di questo viaggio. La pratica respiratoria è la spina dorsale di tutto il metodo, perché facilita l'accumulo giornaliero della consapevolezza del momento attuale e consente di integrare i modelli energetici che ci tengono intrappolati nella mentalità basata sul tempo.

Per l'intero processo gestiremo coscientemente due strumenti percettivi: l'attenzione e l'intenzionalità (o scopo). Il primo è lo strumento del corpo mentale e la sostanza della nostra concentrazione. Il secondo è il perché della nostra concentrazione e fa parte del corpo emotivo. Ci serviamo di attenzione e intenzionalità per dirigerci verso le nostre esperienze, per attraversarle e uscirne. Il processo della Presenza e progettato per aggiungere consapevolezza all'applicazione di questi strumenti percettivi, che di solito gestiamo inconsciamente. La qualità delle nostre esperienze dipende dal grado di coscienza con cui usiamo attenzione e intenzionalità. Oltre agli esercizi quotidiani di respirazione, per attivare la chiarezza mentale troveremo ogni settimana un'affermazione, la cosiddetta "risposta cosciente", che applicheremo alle esperienze giornaliere stimolate dal processo. Oltre alle risposte coscienti, ogni settimana ti verranno assegnate

porzioni di testo contenenti strumenti percettivi e intuizioni utili per risvegliarti dal tuo comportamento inconscio.

Il processo della Presenza non è una "cura" prescritta da qualcuno o da qualcosa al di fuori di noi. Esso focalizza invece la nostra attenzione sullo sviluppo delle capacità interiori di cui siamo dotati. Mediante il processo, ci assumiamo la piena responsabilità di accedere alla consapevolezza del presente.

Istruendoci a osservarci con un certo distacco, il processo ci permette di capire che non c'è nulla di sbagliato in noi, che la nostra vera identità non è infranta. Capiremo che non siamo noi a dover essere riequilibrati, ma la qualità delle esperienze che facciamo. Il processo della Presenza ci aiuta a riconoscere la differenza esistente tra ciò che siamo già e le esperienze che stiamo facendo adesso.

Non vi è alcun mistero o magia nei motivi per cui il processo della Presenza funziona. Si tratta soltanto di una tecnica percettiva allineata al naturale fluire della consapevolezza umana e ai suoi meccanismi. In ogni momento è applicato il rapporto di causa ed effetto. Grazie all'esperienza individuale del processo, ci renderemo conto che le intuizioni in esso contenute sono ovvie e naturali.

Ciò che lo distingue da tante altre metodologie introspettive è l'assenza di riti, dogmi e cerimonie esteriori. Non ci sono gingilli né "oggetti di potere" a cui aggrapparsi. Non è necessario dotarsi di un sistema di credenze, di nozioni religiose, di una comprovata filosofia umana. Meno pregiudizi trasferiamo nel nostro processo e più esso sarà efficace.

Tutto ciò che realizziamo deriva da una disciplinata forza di volontà capace di gestire la nostra attenzione e intenzione. Cambiamo il tempo sprecato nelle infinite elucubrazioni mentali con un'esperienza fìsica, mentale ed emotiva integrata. Ci sarà sempre fornita un'occasione per provare tutte le intuizioni, perché esse verranno esposte nel corso del processo sotto forma di eventi, circostanze, incontri e vicissitudini quotidiane. Applicando le

istruzioni e raccogliendone i frutti, ci accorgeremo per esperienza personale che sul modo in cui sentiamo, nulla produce un impatto maggiore dello sviluppo di un rapporto cosciente con la Presenza condivisa.

Il processo della Presenza ci invita a godere dell'incontro personale con ciò che siamo già. Ecco perché si tratta di un'esperienza a cui non possiamo accedere favorendo qualcun altro o dimostrando qualcosa a qualcuno. Detto

questo, è possibile che il desiderio di iniziare e completare tale viaggio possa causare nei primi tempi una reazione di disagio che si traduce in fastidiosi sintomi esterni. Lungo il percorso, tuttavia, verremo istruiti a più riprese su come attingere direttamente alla nostra forza di volontà e alle risorse interiori per raggiungere lo scopo. Diventando responsabili della qualità della nostra esperienza, abbandoneremo la mentalità da vittima o da vincitore.

Il processo ci permette di accettare l'intuizione per cui la vera crescita nasce da quello che non conosciamo. Non è un'esagerazione, e del resto non possiamo concepirlo mentalmente. L'aspetto concettuale della mente presume di conoscere tutto quello che gli serve, oppure ritiene che ciò che ancora le è ignoto sia acquisibile tramite l'applicazione del pensiero e dell'analisi.

Poiché la vera crescita richiede un atteggiamento deliberato di "non conoscenza", il credere di sapere esattamente cosa succede in ogni aspetto della nostra esperienza rende difficile capitolare al processo della Presenza. Iniziando il viaggio, ci apriamo pertanto

alla possibilità di non sapere ciò che siamo, ciò che cerchiamo o come creare tale consapevolezza. Potremmo perfino essere in errore su tutto quanto credevamo di capire.

Abbiamo visto che lo scopo del viaggio non consiste nel "sentirsi bene", quanto nel percepire ciò che succede adesso, dentro di noi. In altre parole, la nostra intenzione non è sentirsi meglio, ma migliorare nel saper sentire.

Lo stato autentico della Presenza è gioioso, armonioso e amante della pace. Tuttavia, per risvegliare questa consapevolezza bisogna compiere un percorso nell'attuale condizione del corpo emotivo, un viaggio attraverso le paure, le rabbie e le sofferenze soppresse. Dolorosi stati emotivi soppressi perché riteniamo che, ogni qualvolta emergono, vi sia qualcosa di sbagliato. Ma tale convinzione non è affatto utile.

I tentativi di sentirsi sempre bene derivano dal desiderio di nascondere il fatto che le nostre attuali emozioni siano la paura, la rabbia e il dolore. Accedendo al processo della Presenza, ci adoperiamo affinché questi stati emotivi soppressi vengano a galla.

Mentre sperimenteremo l'affiorare delle nostre emozioni più profonde, le persone attorno a noi si preoccuperanno e tenteranno istintivamente di farci "sentire meglio". Così, ci incoraggeranno a guarire, cioè a soffocare

nuovamente le sensazioni soppresse che vengono alla luce. Il nostro compito non consiste nel guarire in questo modo, ma nello scoprire.

Parlare di questa esperienza con individui che non hanno alcuna relazione con le cose in cui siamo impegnati, solleciterà soltanto inutili interferenze. Durante il viaggio, sarà quindi consigliabile usare il buonsenso prima di discuterne con gli altri. Questo è il cosiddetto "riserbo". Fa' attenzione a non adoperare il disagio emotivo che affiora per attirare l'attenzione altrui. Proiettare all'esterno i tuoi drammi inizialmente potrebbe farti stare meglio, ma non ti aiuterà a migliorare nel saper sentire, nella scoperta.

Diventare consapevoli della respirazione fa parte integrante del processo della Presenza, perché il respiro è uno strumento efficace e facilmente accessibile per fissare l'attenzione sul presente. Inizialmente la nostra pratica potrebbe assomigliare al lavoro psicologico sul respiro e al rebirthing, ma gli scopi sono differenti, pur essendoci una base comune con questi campi di esplorazione (possiamo considerarli come una pratica collaterale).

Ci si discosta anche dagli obiettivi dello Yoga Pranayama o di qualsiasi altra tecnica che aumenta la consapevolezza del respiro per attivare l'esperienza vibrazionale a cui accedere. Il nostro processo non ha a che fare con il controllo del respiro, bensì con l'abbandono del controllo inconscio sulla respirazione al fine di stabilire un modello normale e salutare. Gli esercizi di respirazione circolare e cosciente del processo della Presenza hanno uno scopo specifico: attivare la consapevolezza del momento grazie all'integrazione dei blocchi emotivi inconsci che inibiscono la nostra attuale esperienza.

In che modo la respirazione circolare stimola la consapevolezza del presente? Molte persone passano ore a pensare alle circostanze del passato o agli eventi che devono ancora accadere. L'aspetto concettuale della mente s'impegna quasi esclusivamente in tale attività. Il pensare al passato e al futuro è una dipendenza che imprigiona l'umanità nella distrazione di uno stato onirico interiore, che si riflette esternamente nel caos, nella confusione e nei continui conflitti planetari.

In tutto il testo definiremo la dipendenza da questo stato onirico con l'espressione "vivere nel tempo", una condizione che non conosce la consapevolezza del presente e ciò che ne consegue. Non possiamo essere responsabili per la qualità della nostra esperienza e disponibili a sostenere

gli altri, né sperimentare la nostra interconnessione con l'esistenza, se prima non accediamo alla consapevolezza del momento attuale.

Senza di essa, è difficile percepire il nesso energetico fra causa ed effetto. Dimenticheremo sempre il campo unificato in cui siamo tutti ballerini. Invece, se saremo davvero presenti, non potremo mai far del male agli altri in modo deliberato, perché la natura della consapevolezza del momento attuale ci consente di percepire le conseguenze del comportamento che adottiamo. Un comportamento insensibile denota una mancanza di consapevolezza del presente e della percezione di ciò che ne consegue.

Fortunatamente non siamo del tutto persi nello stato onirico del paradigma basato sul tempo. Al nostro interno abbiamo un'ancora di salvezza per recuperare la consapevolezza del presente: il respiro. Non è possibile respirare nel passato o nel futuro; possiamo farlo solo nel presente. Diventando consapevoli del respiro, riusciremo a distogliere il pensiero dal passato e dal futuro. Se concentriamo l'attenzione e l'intenzione sulla circolarità della respirazione, incoraggiamo un aspetto della nostra consapevolezza a rimanere radicato al presente.

Il processo della Presenza porta in superficie i ricordi nascosti, ne favorisce l'integrazione e permette di neutralizzare l'impatto che hanno le cariche emotive soppresse sulla qualità dell'esperienza quotidiana. In tal modo il Processo risponde a due domande che tutti ci poniamo fin dall'infanzia: cosa è successo? Come posso evitare che accada di nuovo? Finché restano senza risposta, questi due interrogativi distolgono la nostra attenzione dal presente e la indirizzano sui traumi del passato e sulle proiezioni nefaste del futuro. Se non trovano risposta, questi interrogativi costituiranno un perenne trampolino di lancio verso l'angoscia. Il processo della Presenza calma quest'ansia e la scioglie nei nodi causali.

Questa procedura non vuole essere una tecnica o un'esperienza "spirituale", anche se non ci sono dubbi che influisca sulla nostra consapevolezza vibrazionale. È piuttosto una tecnica fisica, mentale ed emotiva integrata, che favorisce il risveglio, la crescita e il continuo sviluppo in senso emotivo.

In altri termini, attivare il processo della Presenza significa rivelarsi crescendo, e crescere rivelandosi.

LA COSCIENZA DELLE DOMANDE

Per attivare l'atteggiamento di resa necessario per accedere al processo della Presenza, occorre innanzitutto cambiare il modo in cui rispondiamo alle domande. Concentreremo l'attenzione sul porci il quesito, non sul tentativo di escogitare una risposta. Permetteremo alla risposta di manifestarsi inaspettatamente, organicamente, fiduciosi che essa sorgerà nel momento in cui invocheremo la comprensione. Ciò attiverà la nostra capacità ricettiva.

Uno dei maggiori errori che commettiamo consiste nel ritenere che l'aspetto concettuale della mente sia l'unica via a disposizione per affrontare interrogativi difficili. Ogni volta che ti pongono una domanda su un'esperienza passata, il corpo mentale esamina i ricordi per trovare la risposta. Ce ne sono alcune a cui accediamo subito, senza dover riflettere, e altre che sembrano richiedere un'attenta riflessione preliminare. Esistono anche domande la cui risposta è inaccessibile, a prescindere dalla intensità della nostra riflessione.

Il corpo mentale continuerà a cercare finché non emergerà un pensiero autolimitante, per esempio: "Non lo so", "Non riesco a ricordare". Quando accade, l'aspetto concettuale della mente porrà termine all'indagine.

Dopo aver accettato che la risposta a una domanda sul passato sembra inaccessibile a livello mentale, sorge in noi un'autogiustificazione del tipo: "Non ricordo perché la mia memoria a lungo termine è pessima", "Non riesco a ricordare perché la cosa è per me insignificante", "Non me ne ricordo perché è troppo doloroso", "Non mi ricordo perché è accaduto tanto tempo fa". Il corpo mentale sottolinea la sua incapacità di rispondere giudicando se stesso, poiché ciò nasconde il fatto che non sa tutto. Invece di accettare l'ignoto, incolpa le circostanze esteriori per la sua apparente incapacità di accedere alle informazioni. Ogni volta che ci troviamo in questa situazione, escludiamo dall'esperienza il "sapere" che deriva dalla Presenza. Tale esclusione si realizza perché la Presenza non interferisce. La sua comunicazione è continua, ma qui è celata perché insistiamo a richiedere informazioni solo al processo concettuale.

Accedere alle informazioni senza applicare il pensiero potrebbe apparirci assurdo a causa dell'approccio razionale prevalente nel sistema educativo cui siamo abituati. Tuttavia, a differenza di quanto si ritiene di solito, l'aspetto concettuale non è l'unica modalità per trovare delle risposte.

Abbiamo la capacità di accedere alle intuizioni quando meno ce l'aspettiamo.

A tutti è capitato di trovare la soluzione proprio quando ci sembrava che "fosse impossibile". Ma poiché la risposta appare accessibile, quasi a portata di mano, non interrompiamo la ricerca mentale, anzi diciamo a noi stessi: "Questo so di saperlo", "Mi verrà in mente", "Ce l'ho sulla punta della lingua". Mentre fissiamo l'attenzione su qualcos'altro, la soluzione torna misteriosamente alla nostra consapevolezza, come se fosse sempre stata disponibile.

Molti inventori affermano che l'informazione decisiva per la loro scoperta è affiorata dopo aver distolto l'attenzione dal compito cui si dedicavano, occupandosi di qualcos'altro o per rilassarsi un po'.

Queste esperienze dimostrano che i dati importanti inerenti i nostri eventi passati sono disponibili se applichiamo il metodo di accesso corretto, che non richiede necessariamente l'uso del pensiero. Per contro, è richiesta la nostra disponibilità a ricevere la risposta dal lato di noi stessi che sa ogni cosa.

Nella attuale concezione del nostro essere, non sappiamo tutto. Ma c'è un aspetto della nostra essenza, di cui siamo forse ancora inconsapevoli e che conosce ogni cosa. Sa tutto senza ricorrere al pensiero. La Presenza è testimone muto di ciascuna esperienza che facciamo e ricorda ogni momento, come se fosse ancora in corso di svolgimento. Per la Presenza, tutto ciò che facciamo è come se avvenisse adesso, poiché l'essenza risiede nella consapevolezza del momento attuale, avulsa dal tempo. La Presenza è il testimone eterno di ogni vicenda, quasi che tutte le esperienze accadessero simultaneamente.

Per l'intera durata del processo della Presenza saremo esortati a porci numerose domande sulla nostra esperienza. Per non attenuare il potenziale del nostro interrogarci, dovremo cercare di dare una risposta senza ricorrere al pensiero. Conosciamo la soluzione oppure no: pensarci non modifica tale realtà. La riflessione potrebbe favorire le congetture, ma è inefficace quando si tratta di attivare un sapere. Quando ci affidiamo soltanto al pensiero, finiamo invariabilmente per inventare storie che non hanno nulla di autentico.

A differenza della comprensione mentale, il sapere richiede l'accesso a un 'esperienza fisica, mentale ed emotiva di ciò che cerchiamo di conoscere. Se non abbiamo il ricordo di tale esperienza integrata, pensarci non servirà

a niente. Ponendoci una domanda senza provare a pensare alla risposta, ma abbandonandoci e permettendo che ci sia rivelata, ne invitiamo la manifestazione grazie a un'esperienza fisica, mentale ed emotiva. La Presenza fa sì che la risposta si riveli come e quando richiesto.

Una domanda e la sua risposta hanno il medesimo rapporto di una causa e del suo effetto. Nel momento in cui poniamo un quesito stiamo operando in senso causale, perciò siamo già connessi con l'esperienza della risposta. Se non interrompiamo questo momento, la risposta affiorerà alla consapevolezza in una qualche forma proprio quando sarà opportuno (non necessariamente quando desideriamo). La domanda è la causa, laddove la risposta è l'effetto. Esse sono intimamente collegate poiché fanno parte l'una dell'altra. La prima garantisce la seconda. Questo è l'approccio che siamo invitati ad assumere nei confronti di qualsiasi domanda che avremo di fronte a noi durante il processo.

Non preoccuparti minimamente se a un interrogativo di questo testo non ricorderai subito la risposta. Il tuo compito sarà perfetto se la domanda sarà sincera. La risposta potrebbe non apparire immediatamente; allora basterà tenere la mente aperta sul quesito e permetterle di affiorare senza sforzo dalle esperienze quotidiane. Essa arriverà quando sarà richiesto, ma non necessariamente quando vuoi tu.

Il corpo mentale è un meccanismo utile per veicolare l'intuizione, ma non è il mezzo con il quale accedervi. La Presenza accede all'intuito e ce lo consegna mediante il corpo mentale, esattamente quando ne abbiamo bisogno. Il nostro compito consiste nell'aprirci alle sue capacità illimitate, evitando di immaginare ogni cosa con la razionalità.

Porre domande significative stimola il risveglio dell'ispirazione e dell'intuizione nell'esperienza quotidiana. Ci consente di accedere alla vibrazione della conoscenza senza doverne sapere il motivo. Ciò è particolarmente utile durante il processo della Presenza, perché ci accosteremo a esperienze avvenute prima dello sviluppo della capacità mentale, prima cioè di aver maturato l'abilità di applicare concetti a ogni cosa. Possiamo accedere a molte di queste esperienze solo grazie a percezioni sensibili come stati emotivi, vibrazioni energetiche e sensazioni fisiche. Le avvertiamo sotto forma di "energie in movimento", di esperienze vibrazionali avvenute nel grembo materno o poco dopo il parto. Attraverso la percezione sensibile saremo capaci di rievocarle. Quando cerchiamo di comprendere mentalmente il "perché" di ogni cosa, inibiamo la capacità di

accedere a questi ricordi sensibili e precoci per integrarne l'impatto sull'esperienza attuale.

Le domande che decidiamo di porre nell'esperienza di elaborazione emotiva sono significative. Le risposte che ne derivano sono liberatorie. Come succede per la causa e l'effetto, quando facciamo una domanda e rimaniamo aperti, le risposte si manifesteranno sempre in una qualche forma. In tutto il processo della Presenza saremo incoraggiati a concedere a noi stessi la possibilità di ricevere le risposte, anziché procurarcele.

IL MOVIMENTO AL DI LÀ DEL MOTO

Spesso ci avviciniamo al tipo di esperienza che stiamo per fare perché spinti dalla voglia di "cambiare noi stessi".

Se crediamo erroneamente di essere la nostra esperienza, invece di capire che siamo la Presenza che fa un'esperienza, probabilmente proveremo a "guarirci" mutando il comportamento, l'aspetto o le circostanze. Ma si tratta solo di espressioni della nostra identità e rappresentano l'esperienza in cui ci stiamo muovendo attualmente.

Se non comprendiamo tale verità, cioè se non sappiamo distinguere fra ciò che siamo già e l'esperienza che stiamo facendo, saremo portati a compiere infinite azioni esteriori.

Pur non potendo cambiare noi stessi, possiamo cambiare la qualità della nostra esperienza.

Durante il processo della Presenza ci verrà chiesto di regolare la nostra percezione di quel che crediamo sia il "movimento". Generalmente, riteniamo che coincida con un evento fisico, come lo spostamento da un luogo a un altro. Nel mondo materiale, non è possibile fare un viaggio senza muoversi in senso fisico.

Il processo della Presenza implica un tipo di movimento del tutto diverso, che non deriva dall'attività concreta. Non è semplicemente un moto, ma uno spostamento verso un'esperienza vitale di qualità, verso un incremento dell'autenticità.

Per afferrare la differenza, pensa a ciò che facciamo di solito quando siamo insoddisfatti della qualità della nostra esperienza. Forse mutiamo le circostanze: cambiando la persona con cui abbiamo un rapporto sentimentale, cercando un nuovo lavoro, traslocando in un'altra città o nazione. Per queste variazioni ci vuole un sacco di movimento fisico.

Girare in tondo senza andare da nessuna parte è il movimento consigliato dal mondo quale mezzo per rettificare l'insoddisfazione nei confronti della nostra vita. Il problema è che, una volta sistemati nella nuova località, si scopre invariabilmente che l'insoddisfazione riaffiora malgrado le circostanze fisiche siano state modificate. Ciò dipende dal fatto che, nonostante il nuovo assetto, non abbiamo avviato un movimento autentico al nostro interno. Come è stato detto, "ovunque andiamo, siamo noi".

Prima o poi, tutti passiamo da quest'esperienza frustrante. La ristrutturazione della nostra vita quotidiana non è altro che un trambusto inutile, anzi forse sarebbe meglio dire un "dramma" (nel testo utilizzerò questo termine per descrivere il moto insignificante). Il dramma è un'attività fisica, mentale ed emotiva che si diverte ostinatamente con gli effetti senza influire sulla causalità.

Il processo della Presenza ci fa uscire dai drammi attivando il vero movimento nella nostra esperienza. Gran parte dell'approccio inconscio alla vita deriva da un circolo vizioso: finché non attiviamo il vero movimento, facciamo ricorso ai drammi; ma ricorrendo ai drammi per reazione, non attiveremo mai un movimento autentico. Il processo della Presenza ci fa evadere da questo impasse, insegnandoci a integrare e liberare le emozioni bloccate. In tal modo, gli effetti si riverseranno automaticamente nell'esperienza fisica, mentale ed emotiva.

Perfezionando la capacità di aggiustamento o regolazione causale, cui faremo riferimento con il termine di "alchimia", attiviamo un autentico movimento in tutta la nostra esperienza, senza ricorrere ai drammi. Riusciremo ad abbandonarli soltanto quando ci renderemo conto dell'efficacia dell'approccio alchemico. Grazie alla vera alchimia diventa evidente la mancanza di significato di tutti i drammi. Compreso ciò, accederemo al loro dharma.

Attivando il processo della Presenza, ci sposteremo dal "fare" all'essere, dall'apparire al vedere, dall'udire all'ascoltare, dal disagio all'equilibrio, dalla separazione all'unificazione, dal reagire al rispondere, dalla falsità all'autenticità, dalla frammentazione all'integrazione, dal cercare la felicità ad accettare la gioia, dalla vendetta al perdono, dalla percezione sbagliata a quella corretta, dalla competitività e dalle lamentele alla compassione, dal comportamento inconscio a quello cosciente, dal "vivere nel tempo" all'esperienza della consapevolezza del presente.

Tutti questi movimenti sono variazioni del medesimo spostamento: dalla finzione alla Presenza. Si raggiunge l'obiettivo applicando la nostra attenzione e intenzione all'aggiustamento della percezione sensibile.

A causa di ciò che vediamo nel mondo, è difficile percepire il vero cambiamento nelle circostanze attuali senza fare drammi. Per esempio, anche nell'accesso a questa esperienza potremmo aggiungere inutili drammi. Forse vogliamo smettere di fumare o abbandonare altre dipendenze, iniziare una dieta speciale o aggiungere esercizi fisici alla routine quotidiana: il tutto mentre seguiamo il percorso verso la Presenza!

Quando tentiamo di cambiare un aspetto dell'esperienza per sentirci meglio, adottiamo automaticamente un dramma. Ma in questo modo la nostra attenzione si concentra sugli effetti, non sulla causalità. Se contempliamo la possibilità di non aver bisogno di altri drammi, ma dell'attivazione di un movimento autentico, eviteremo uno spreco di energia cercando di introdurre nel processo elementi esteriori.

Entrando nel processo della Presenza ci verrà chiesto di non giudicare l'esperienza in base alla quantità di benessere che proveremo. Non dobbiamo aspettarci un viaggio facile. Al contrario, saremo invitati a tendere verso un'esperienza autentica, anche se potrebbe metterci a disagio.

Ci sarà ventilata la possibilità che la chiave per ripristinare l'armonia nella nostra vita sia lo sviluppo emotivo, che si verificherà quando ci arrenderemo all'esperienza del "non sapere".

Il nostro aspetto e comportamento, le nostre circostanze attuali sono il risultato delle condizioni accumulate dal nostro corpo emotivo. Se non ci piace un suo aspetto, abbiamo la possibilità di cambiarlo. Tuttavia, il movimento autentico, che produce cambiamenti durevoli nell'esperienza, è realizzabile solo grazie alla modifica del punto di causalità. Soffermarci soltanto sul comportamento, sull'aspetto o sulle circostanze, potrebbe arrecarci un sollievo temporaneo, ma non la soluzione definitiva, non l'integrazione.

Il ricorrere a drastici mutamenti esteriori è una manifestazione del desiderio inconscio di sedare e controllare ciò che succede. Un simile comportamento reattivo genera trambusto, ci porta ad assumere troppo presto un fardello pesante, che è il modo inconscio per sabotarci. Il processo della Presenza rivela che solo adeguandosi alla causalità, cioè attivando un movimento autentico all'interno delle attuali condizioni del nostro corpo emotivo, si realizza il mutamento durevole dell'esperienza.

Intraprendendo il viaggio, dovremo essere attenti a rilevare qualsiasi intenzione di apportare modifiche esteriori al nostro aspetto, al nostro comportamento e alle nostre circostanze. Se queste modifiche improvvise possono attendere il completamento del processo, è consigliabile prendersi una pausa dai drammi esteriori. Sii prudente e non cadere in comportamenti impulsivi che tendono solo a produrre drastici mutamenti. Per tutta la durata del processo, interpreta le parole "drastico" e "impulsivo" come segnale dei drammi.

Nessuno può dirci cosa ci viene richiesto. Tuttavia, il cuore conosce la differenza fra indurre una cosa e permetterle di avvenire organicamente. Non forzare il normale fluire! Muovendoci in questo processo, il pensiero e le attività fisiche esteriori ci allontanano dalla percezione sensibile. Se avvertiamo di avere intuizioni che ci spingono a compiere importanti modifiche al nostro aspetto e comportamento, o alle circostanze della nostra vita, limitiamoci a "intrattenerle" per un po' prima di agire. Permettiamo a tale impulso di "fare qualcosa" per prendere respiro, così vedremo se si tratta di una risposta valida o di un riflesso reattivo. Questi impulsi ad agire drasticamente capitano spesso durante l'elaborazione emotiva e sono la reazione all'impronta inconscia che affiora per essere integrata.

I viaggi in cui tentiamo erroneamente di cambiare noi stessi, perdendo tempo col nostro aspetto e comportamento e con le circostanze della vita, possono essere paragonati a spostare la radio in una stanza per sintonizzarsi su una determinata stazione. Per contro, il viaggio insito nel processo della Presenza, che permette di scoprire come migliorare la qualità dell'esperienza nel suo punto causale, richiede il lasciare la radio dove si trova. Così, focalizzeremo l'attenzione e lo scopo sul ruotare la manopola della sintonizzazione. È un approccio molto più semplice rispetto al fare ricorso ai drammi, e inoltre ci permette di sintonizzarci sulla musica, ovvero su ciò che serve.

L'esperienza della consapevolezza del momento attuale non è "là fuori", nel mondo. Si tratta di una realizzazione interiore, di un lavoro introspettivo. Detto ciò, una volta attivata la consapevolezza del presente mediante l'integrazione emotiva, gli esiti si rifletteranno in modo automatico nella nostra esperienza mondana.

L'attivazione della consapevolezza della Presenza è libera e disponibile per tutti, a prescindere dalle segregazioni esteriori causate dalle credenze, dalle caste o dal colore della pelle. Essa non richiede riti, cerimonie o

dogmi. La capacità di essere responsabili causalmente è un diritto innato di tutti gli uomini.

Il cammino nel processo della Presenza è facile, non complichiamolo cercando di mettercela tutta e di impegnarci in modo così corretto da introdurre attività inutili in questo lavoro sulla sensibilità. I drammi sono energia sprecata. Sarebbe come lanciare polvere controvento. Da noi ci si aspetta la coerente osservanza della pratica di respirazione, delle risposte coscienti e della lettura del testo contenente gli strumenti percettivi.

IL SENTIERO DELLA CONSAPEVOLEZZA E IL CICLO SETTENNALE

Il sentiero della consapevolezza

Riconoscere e seguire il sentiero della consapevolezza, che è naturale per tutti gli uomini, è il motivo per cui il processo della Presenza produce un impatto percettivo spesso ovvio e persino agevole, tenuto conto di tutto ciò che si realizza senza sforzi particolari.

La nostra esperienza si manifesta perlopiù grazie all'applicazione inconscia dell'attenzione e dell'intenzione lungo questo cammino. Si tratta dunque di una seconda natura per tutti, sebbene sia nascosta finché non la portiamo alla consapevolezza.

Riconoscere la semplice dinamica di tale sentiero ci aiuta a integrare il fatto che per avviare la vera trasformazione a livello fisico e mentale, non è necessario accedere al nucleo emotivo della

nostra esperienza per correggerlo. Una volta riconosciute le nostre orme sul percorso verso la consapevolezza e individuato il ciclo di sette anni nelle nostre esperienze vitali, saremo equipaggiati al meglio per integrare i punti causali delle situazioni di disagio.

Non è difficile individuare il sentiero della consapevolezza: osserva lo sviluppo naturale di un neonato. Sebbene le capacità emotive, mentali e fisiche siano già evidenti e si manifestino simultaneamente fin dal momento della nascita, esiste un percorso specifico di cui si serve la consapevolezza umana per muoversi attraverso tali capacità. Per prima cosa un neonato piange, sorride, tuba, gorgheggia; utilizza, cioè, elementi emotivi. Poi impara a comunicare in vari modi, inclusi il linguaggio e l'elemento mentale. Solo in seguito apprenderà a camminare, che ovviamente è un atto

fisico. Il sentiero della consapevolezza è quindi un passaggio dalle emozioni al regno mentale fino a quello fisico.

Uscendo dall'utero materno, siamo principalmente esseri emotivi. Sappiamo solo emozionarci, non abbiamo un linguaggio per concettualizzare l'esperienza e comunicarla. Né possediamo le abilità motorie per partecipare fìsicamente da soli ad alcunché. La nostra esperienza nel mondo è caratterizzata da energia in movimento, con la quale ci rapportiamo agli altri soprattutto a livello di percezione sensibile. Rimaniamo in questa condizione sostanzialmente emotiva, immersi nella percettività, finché non riconosciamo qualcosa e cominciamo a interagire. Il passo successivo lungo il sentiero della consapevolezza, il regno mentale, si sviluppa quando scopriamo come usare deliberatamente le emozioni per raggiungere uno scopo specifico. Quando ciò accade, le emozioni non sono più un semplice riflesso delle circostanze, ma diventano un mezzo per interagire coscientemente con l'esperienza. Nel momento in cui usiamo il pianto e il sorriso come strumenti di volontaria comunicazione, non siamo soltanto in balìa delle emozioni. ma partecipiamo a esse anche in senso mentale. Questo accesso al regno mentale si concretizzerà nel momento in cui pronunceremo la prima parola. In tal modo diamo un nome a qualcosa, compiamo, cioè, un atto di riconoscimento. Se siamo in grado di accedere ad aspetti della nostra esperienza e riconoscerli, significa che la porta è aperta e possiamo compiere il passo successivo sul sentiero della consapevolezza, verso il regno fisico.

Sapremo riconoscere gli aspetti dell'esperienza e accedervi perché non ci appariranno più solo come energia in movimento. Quando nominiamo una cosa, sappiamo farlo perché il suo aspetto di energia in movimento si sedimenta e comincia a sembrarci materia solida. Diamo un nome alle cose perché sono diventate "pesanti".

Il riconoscimento e la conseguente capacità verbale derivano dalla comprensione che l'energia fluida si è trasformata in ciò che appare materia densa, solida e stabile. L'accesso all'esperienza umana dipende in parte dall'abilità percettiva di "solidificare ogni cosa", di renderla importante. Poi però diventiamo talmente dipendenti da tale capacità, che non siamo più consapevoli dell'esperienza precedente, quando ogni cosa ancora non era "pesante". Questa dipendenza ci permette di entrare nel mondo attraverso la percezione e di avere incontri fisici con le circostanze, che in realtà sono vibrazioni pure. "Fermiamo il mondo" per poterci muovere in esso.

Da bambini, quando la nostra percezione impara a fermare il mondo e diamo un nome ai singoli oggetti, ci muoviamo per conoscere ciò che abbiamo verbalizzato e con cui intratteniamo incontri personali. Questo movimento esteriore di attenzione e scopo, innescato dalla curiosità, ci fa uscire dalla primaria esperienza emotiva e mentale e accedere alla terza fase del percorso verso la consapevolezza, il regno fisico. La curiosità è necessaria se vogliamo compiere lo sforzo di fare piccoli passi verso il "mondo che conta materialmente per noi".

Tale sentiero di consapevolezza dal regno emotivo verso quello mentale e fisico, che tutti percorriamo per accedere all'esperienza del mondo, è chiaramente riconoscibile nel modo in cui il mondo si comporta con noi, sebbene tale comportamento sia sostanzialmente inconscio. Riconoscere come il mondo comprende il sentiero della consapevolezza svela il ciclo dei sette anni.

Il ciclo settennale

Verso i sette anni di età, lo sviluppo principalmente emotivo, che inizia quando lasciamo l'utero, si attenua e addirittura cessa del tutto per la maggioranza delle persone. A quel punto finisce ufficialmente l'infanzia. Dopo saremo ragazzini e ragazzine. Ecco perché l'istruzione formale comincia seriamente verso quell'età, dal momento che sapremo che è ora di "crescere".

Questo punto di transizione che coincide con il settimo anno segna l'uscita dallo sviluppo prevalente del corpo emotivo e si contraddistingue per la focalizzazione sulle capacità mentali. Dai sette ai quattordici anni, ci insegnano ad allenare e perfezionare mentalmente le abilità comunicative di base: parlare, leggere e scrivere. Ci istruiscono anche sul comportamento appropriato da tenere nella società in cui siamo nati.

Verso i quattordici anni affrontiamo un altro periodo di passaggio. Lo sviluppo mentale si concentra su quello che ci viene richiesto dagli altri e assumiamo un significativo ruolo fisico nella società. Questo aggiustamento locale viene contrassegnato da un incremento della consapevolezza fisica dell'ambiente nel quale instauriamo i nostri rapporti interpersonali. Questa nuova focalizzazione che dall'espressione mentale passa soprattutto a quella fisica è segnata a livello corporeo dall'esperienza della pubertà.

La pubertà annuncia la fine del secondo ciclo settennale di socializzazione e di acclimatamento e l'ingresso nel terzo ciclo. In questa

fase si intensifica il rapporto con il mondo fisico. Siamo ormai adolescenti e diventeremo sempre più consapevoli del nostro corpo e delle interazioni materiali con il mondo. Saremo attratti da altri esseri umani, o ne proveremo avversione. Sceglieremo il nostro gruppo. Metteremo l'accento sulla mappatura mentale per svolgere meglio il nostro ruolo, in quanto esseri umani fisicamente capaci e responsabili. La chiusura di questo terzo ciclo settennale viene spesso evidenziata dalla celebrazione del ventunesimo compleanno. A quel punto saremo diventati giovani adulti.

Se consideriamo il naturale fluire del sentiero della consapevolezza e dei tre cicli settennali iniziali, il processo della Presenza ci dimostra attraverso le situazioni personali che la causa delle nostre attuali esperienze fisiche non è rintracciabile nelle circostanze odierne, né tantomeno nelle presenti forme mentali. Insegnandoci prima di tutto ad attivare la presenza fisica e poi la chiarezza mentale, il processo della Presenza svela che il primo ciclo settennale, quello guidato e caratterizzato dall'emotività infantile, costituisce la causa delle nostre attuali esperienze di disagio.

I semi emozionali piantati dalle percezioni del primo ciclo germogliano e danno luogo a un costante disagio, a meno che non vengano integrati nella coscienza. Da tale disagio costante nascono gli stati mentali reattivi (forme mentali), che a loro volta si manifestano come condizione di squilibrio nelle circostanze che sperimentiamo fisicamente. In questo testo, chiameremo "impronta emotiva" il meccanismo di tale germinazione causale.

La grande intuizione offerta dal processo della Presenza è che, a livello emotivo, non è successo niente di nuovo da quando si è concluso il primo ciclo settennale. Forse ci sembra di muoverci quotidianamente in nuove circostanze fisiche ed esperienze mentali, ma a livello emotivo non cambia nulla se non lo integriamo coscientemente.

Ogni sette anni ripetiamo emotivamente lo stesso ciclo che si era impresso nel corpo emotivo durante la prima esperienza settennale. Imparando da soli a individuare la corrente sotterranea delle emozioni che percorrono tutte le nostre vicende fisiche e mentali, capiamo che ci sembra di crescere e di vivere svariate esperienze.

All'età di quattordici anni, la nostra attenzione e intenzione si fissano sulle circostanze fisiche della vita: siamo in una trance mentale, ossessionati dal mondo materiale. Da adulti, percepiamo soltanto la superficie solida delle cose. Siccome questo mondo concreto, con la sua intrinseca natura ciclica, appare costantemente mutevole e sembra rinnovarsi attimo dopo

attimo, si crea l'illusione del cambiamento continuo. Ma quest'apparenza è un trucco del mondo fisico. Si tratta di un'allucinazione, di un grande inganno. Nelle filosofie orientali, quest'illusione attuata dal mondo fisico si definisce maya.

Insegnandoci a guardare oltre la superficie delle cose, il processo della Presenza mette a nudo l'inganno del mondo fìsico. Useremo la percezione sensibile per scrutare al di sotto delle circostanze materiali e delle relative storie mentali che raccontiamo, dopodiché "scorgeremo" il contenuto emotivo della vita. Raggiungiamo questa "visione" permettendo a noi stessi di sentire e percepire gli aspetti dell'esperienza che abbiamo a lungo soppresso. Quando realizzeremo la visione, la percezione sensibile, ci renderemo conto che stiamo ripetendo diligentemente, anche se in maniera inconscia, un modello che si e impresso sul corpo emotivo durante l'infanzia.

La reiterazione inconsapevole del modello emotivo innesca l'esperienza del "vivere nel tempo". Allora ci accorgeremo che non è possibile accostarsi alla consapevolezza del presente semplicemente "togliendoci l'orologio dal polso", cioè adottando aggiustamenti mentali e fisici alle attuali circostanze. Vi accediamo integrando l'impatto energetico provocato sul corpo emotivo dalle esperienze infantili di disagio.

Avanzando nel processo della Presenza, individueremo le condizioni ripetitive e stagnanti insite nella nostra attuale composizione energetica. Capiremo, così, che in realtà stiamo vivendo nel passato e stiamo scrivendo un futuro che replica in modo pedissequo il contenuto emotivo di periodi ormai trascorsi.

Muovendoci nel processo, inoltre, scopriremo che, avvicinandoci all'età di sette anni, abbiamo vissuto l'esperienza di una morte emotiva. Quello è il punto causale di perdita energetica da cui siamo esortati a risvegliarci. I nostri modelli emotivi reiterati rappresentano il sogno che appare reale. Imparando a vedere sotto la superficie di tale stato onirico, scopriamo qualcosa di sconvolgente: gli adulti che vivono nel paradigma condizionato dalla mente, fissato sulla materia e dipendente dal tempo sono "bambini morti".

Far morire il proprio sé bambino per diventare adulti accettabili è un meccanismo di risposta, non una necessità. Facciamo solo finta di essere morti. Spetta a noi spezzare le sbarre percettive della prigione adulta che ci siamo creati, liberando il sé bambino dalle finzioni e costrizioni.

Accumulando l'esperienza indispensabile per recuperare l'innocenza, ci dotiamo degli strumenti necessari a entrare in un nuovo paradigma, quello in cui il senso interiore e l'esperienza esterna convivono in armonia, in un saggio equilibrio.

"Non so come mai continua a succedermi questo", diciamo quando sembra che una situazione ci capiti senza sosta. Oppure ci chiediamo: "Perché questa cosa si ripete incessantemente?". Iniziando un viaggio cosciente nelle dinamiche delle correnti emotive sotterranee, comprendiamo la ragione per cui abbiamo sentito queste frasi, pronunciate da noi o da altri. Non ci poniamo domande sulle circostanze materiali o sulle storie ripetitive che ci raccontiamo, ma ci interroghiamo sul nostro stato percettivo

circa la reiterazione delle cose nelle esperienze vitali. Questa percezione è una reazione ai cicli emotivi dell'infanzia, che ritornano nella nostra esperienza attuale perché non sono stati integrati e provocano manifestazioni di disagio mentale e fisico.

Quando ci rendiamo conto di ricreare costantemente, in maniera inconsapevole, le vibrazioni emotive dell'infanzia, compiamo il primo passo per risvegliarci dallo stato onirico. Ci accorgiamo che, se vogliamo attuare un cambiamento autentico nella qualità della nostra vita, è inutile agire sulle circostanze fisiche. Per un po' potremmo perdere tempo con tali esperienze, oppure cercheremo di cambiare le storie che raccontiamo a noi stessi, ma alla fine ci renderemo conto che queste attività, questi spostamenti e trambusti non sono altro che drammi, che non portano da nessuna parte.

Una ragione per cui le esperienze emotive dei primi sette anni di vita non vengono assimilate, dipende dal fatto che l'esperienza umana non è solamente emotiva. Essa possiede anche componenti fisiche e mentali. Per integrare appieno ogni esperienza è necessario accoglierla a livello fisico, mentale ed emotivo. Durante il primo ciclo settennale, abbiamo la capacità di interagire emotivamente, mentre le nostre capacità fisiche e mentali non sono ancora sufficientemente sviluppate per partecipare a un processo di integrazione. Quando abbiamo circa sette anni comincia a essere importante l'istruzione formale, che però congela lo sviluppo emotivo. Se non lo facesse, non potremmo concentrarci sulle capacità mentali e poi fisiche, necessarie per diventare a tempo debito pienamente integrati.

Il processo della Presenza non si preoccupa di produrre per noi "un'altra esperienza" al di fuori di quella già in atto. Non stiamo aspirando alla "felicità" o all'"illuminazione". Il nostro scopo consiste nell'accettare

completamente il qui e ora, senza trascenderlo, né cercare qualcos'altro. Verremo istruiti sul modo in cui

rivelarci in questa esperienza, qui e ora. Lo faremo ascoltando ciò che ci comunica la nostra impronta emotiva. Scopriremo come usare attenzione e intenzione per riportare la consapevolezza nel luogo in cui lo sviluppo emotivo si è improvvisamente arrestato, lì dove la Presenza è stata offuscata dalla finzione.

Allora capiremo in prima persona perché bisogna compiere un viaggio intenzionale, al di sotto dell'illusione fisica e della confusione mentale, per riattivare e rivitalizzare le energie necessarie a creare un movimento autentico. Durante il cammino, seguendo il sentiero della consapevolezza, andremo apparentemente a ritroso con la coscienza, disattivando l'impatto della carica emotiva che il ciclo settennale produce sulle nostre esperienze attuali. Strapperemo il velo dei traumi passati, oltre a quello delle proiezioni future, permettendo la rivelazione della gioia e della bellezza intrinseche nel presente. Non è un compito di poco conto, ma avviandoci su quel cammino capiremo che si tratta di una delle ricerche più significative che possiamo fare.

Viaggiare "a ritroso" non è la descrizione appropriata di questo processo, ma ci appare sensata perché viviamo con la concezione del tempo lineare e quindi ci percepiamo in un costante procedere in avanti. Finché non integriamo il passato, ci muoviamo in cerchi energetici, come un cucciolo di cane che cerca di mordersi la coda. Il modo più adatto per descrivere il viaggio attivato dal processo della Presenza, consiste nel considerarlo un movimento "verso l'interiorità", verso la consapevolezza vibrazionale.

Il guscio esterno della nostra esperienza è fisico e rimarrà tale finché ogni cosa sarà per noi "importante materia". Scoprendo come procedere verso l'interiorità, ci muoveremo nel regno mentale e poi in quello emotivo, che è a un passo di distanza dal regno vibrazionale. Se non integriamo coscientemente la carica emotiva, non saremo capaci di trattenere la consapevolezza vibrazionale. Potremmo servirci di processi fisici e mentali per far capolino

nella consapevolezza vibrazionale, ma senza integrazione emotiva rimarremo impotenti dinanzi a essa.

Il viaggio sul sentiero della consapevolezza non ci è ignoto. Lo facciamo automaticamente ogni volta che vogliamo contattare la nostra

fonte. Osserva, per esempio, un bambino mentre prega. Innanzitutto si inginocchia e unisce le mani (atto fisico); poi si rivolge alla fonte (regno mentale); infine le sue parole innocenti ci commuovono e attivano la percettività (regno emotivo). Il viaggio di ritorno lungo il sentiero della consapevolezza si compie dal regno fisico a quello mentale fino a quello emotivo, per accedere poi al campo vibrazionale.

Il processo della Presenza non ci rende soltanto consapevoli del sentiero imboccato una volta abbandonata l'innocenza emotiva dell'infanzia per entrare nel mondo adulto, ma ci insegna anche a rivisitare il primo ciclo settennale per integrare le esperienze che si sono incise nel corpo emotivo. Se non torniamo lungo il sentiero della consapevolezza per riconciliarci al sé bambino, rimarremo adulti non integrati. Non si attiverà il movimento autentico nelle nostre esperienze attuali, né si ripristinerà l'armonia negli stati mentali ed emotivi.

Il ciclo settennale si rettifica continuamente, allineandosi all'attuale accelerazione dell'evoluzione umana. Oggi, per esempio, alcuni bambini hanno cicli abbreviati di sei o cinque anni, come possiamo vedere nella loro precoce transizione dal regno emotivo a quello mentale. Tuttavia, qui ci atterremo a cicli energetici di sette anni.

Intraprendendo questo percorso, integreremo gradualmente l'impatto della carica emotiva del primo ciclo sulla qualità dell'esperienza adulta. Ripetendo il processo più di una volta, dissiperemo completamente questo ciclo energetico: rimuoveremo, infatti, la barriera percettiva interiore, che deriva dalla morte emotiva provata all'ingresso dell'età adulta.

Una volta smantellato a dovere tale ciclo, ci situeremo sulla soglia delle possibilità. La consapevolezza di aver programmato qualcosa per il passato e per il futuro svanirà nel momento eterno della Presenza. Allora la nostra esperienza energetica delle polarità si dissolverà e la consapevolezza si fonderà con il campo vibrazionale unificato.

Nota: non preoccuparti se non riesci a distinguere subito il ciclo settennale nella tua esperienza. Per integrarlo, non è necessario comprenderlo a livello mentale. Grazie al processo della Presenza ingloberemo questi modelli, anche senza afferrarli mentalmente. È più facile percepire il ciclo settennale con l'intuito che con l'intelletto. Prima però bisogna aver sviluppato la capacità di trattenere l'intuizione necessaria.

Per farlo dobbiamo distogliere l'attenzione dagli eventi superficiali e diventare consapevoli, grazie allo sviluppo della percezione sensibile, della

corrente emotiva che fluttua sotto la nostra esperienza. È sufficiente accumulare la consapevolezza del momento attuale. Il processo della Presenza permette quest'accumulo al ritmo che ci è più benefico. Se saremo pazienti, tutto si rivelerà come richiesto.

L'IMPRONTA EMOTIVA

Questa è l'espressione che useremo nel testo per descrivere la trasmissione inconscia da parte dei nostri genitori della condizione emotiva non integrata. Al raggiungimento dei sette anni di età, avremo già raccolto emotivamente ciò che ci hanno consegnato.

La conseguenza inevitabile dell'infanzia è il passaggio del testimone emotivo da parte dei genitori. In seguito a ciò saremo in grado di fare la nostra parte per l'umanità. Tale impronta è la

manifestazione del patto sacro che abbiamo stretto reciprocamente con il prossimo. Non si tratta perciò di qualcosa che ci fanno i genitori o di qualcosa che facciamo a nostro figlio quando diventiamo padri e madri. È un'esperienza in cui entriamo insieme.

Il primo ciclo settennale, quando viene consegnato il testimone emotivo dal genitore al bambino, potrebbe essere considerato un processo di "trasmissione del destino". In effetti, il contenuto del primo ciclo emotivo stabilisce un modello energetico che ha in sé il potenziale per tutte le nostre esperienze fisiche, mentali ed emotive.

A livello vibrazionale scarichiamo tale potenzialità negli ultimi sette mesi di vita intrauterina; a livello emotivo lo scarichiamo nei primi sette anni di vita, a livello mentale fra i sette e i quattordici anni di età e, a livello fisico, prima di compiere ventuno anni. Questo trasferimento avviene per mezzo dell'impronta, come se fosse un processo di osmosi. L'impronta, che si trasferisce al nostro sistema energetico soprattutto con la percezione sensibile, si fissa attraverso una serie di esperienze fisiche, mentali ed emotive.

Nei primi sette mesi essa ci viene imposta dalle vibrazioni percepite nell'utero di nostra madre. Ciò avviene mentre avvertiamo il battito del suo cuore, la sua respirazione, la sua circolazione sanguigna, i suoi movimenti corporei, la vibrazione della sua voce e così via. Nei primi sette anni, riceviamo l'impronta soprattutto attraverso le interazioni con i genitori e i familiari più vicini, ma anche con altri aspetti del nostro ambiente. Nel

periodo dai sette ai quattordici anni, gli educatori, gli incontri scolastici e il gruppo dei coetanei producono su di noi un'impronta mentale. Dai quattordici ai ventuno anni, subiamo l'impronta dei primi amanti e delle interazioni con l'ambiente fisico nel senso più ampio. Al compimento dei ventuno anni si è già fissata l'impronta energetica del nostro potenziale destino, sia a livello vibrazionale che emotivo, mentale e fisico, in tutto il tessuto dell'esperienza multidimensionale.

Finché "viviamo nel tempo", le esperienze impresse e le potenzialità energetiche affiorano continuamente sotto forma di manifestazioni fisiche, mentali ed emotive che sembrano susseguirsi per caso. Eppure, in esse non vi è nulla di accidentale.

Il parametro per misurare il livello del nostro accesso alla consapevolezza del presente è la percezione di quanto deliberatamente si sviluppi ciascuna esperienza che facciamo.

Potremmo chiederci perché dobbiamo integrare solo l'impronta emotiva, che riceviamo dalla nascita ai sette anni, e non quella vibrazionale che avviene nell'utero. Ciò dipende dal fatto che questo genere di integrazione richiede la percezione sensibile. Se non siamo capaci di sentire le vibrazioni, non saremo in grado di integrarle. Dobbiamo focalizzarci sull'integrazione della carica emotiva ed esercitarci ad avvertire incondizionatamente questa disposizione energetica. Solo così ci risveglieremo e perfezioneremo le nostre capacità percettive.

Quando avremo raggiunto questo obiettivo, potremo partecipare coscientemente al nostro sviluppo vibrazionale. Raggiungendo la consapevolezza del momento attuale attraverso l'integrazione dell'impronta emotiva, saremo automaticamente lanciati verso la piattaforma percettiva, dove ci fonderemo senza sforzo nel viaggio verso il regno vibrazionale.

Finché non ci risveglieremo e non impareremo a integrare l'aspetto emotivo del ciclo settennale per mezzo della percezione sensibile incondizionata, ne saremo schiavi. La volontà di aprirci alla consapevolezza dei meccanismi del destino che ci è stato impresso, ci darà la forza di indirizzare in modo cosciente e responsabile il nostro sentiero.

A quel punto esploreremo ciò che ora, a livello concettuale, pensiamo che sia il "libero arbitrio", e lo ristabiliremo. Sarà possibile partecipare coscientemente al proprio destino, integrando il disagio del corpo emotivo e diminuendo la sua carica. Quando non saremo più guidati dall'emotività

nelle esperienze di compensazione, le interazioni col corpo emotivo e con le sue potenzialità torneranno normali.

In altre parole, ci assumeremo la responsabilità della nostra esperienza sottraendole la carica emotiva, dopodiché saremo in grado di vivere con uno scopo. Diventare responsabili per la qualità della propria esperienza, grazie all'integrazione della carica emotiva, è il primo passo verso l'autentica libertà individuale.

Questo livello di integrazione sarà possibile solo attenuando il nostro dolore fino al punto in cui riterremo ogni emozione un'"energia in movimento". Non ci sono emozioni da evitare, o da temere come una minaccia e non ci sono neppure sensazioni talmente seducenti da richiedere la nostra attivazione incontrollata. Sperimentare una genuina integrazione emotiva significa superare il privilegio concesso a certe emozioni rispetto ad altre. La piena integrazione emotiva facilita uno stato di sensibile accettazione interiore, in cui non avremo più un'agenda, con precedenze da accordare a certe emozioni.

Ricorda che prima di dare un nome all'energia e prima che essa fosse per noi "materialmente importante", la sperimentavamo soprattutto come forma "in movimento". Ciò succedeva prima che provassimo a darle un senso, mentre ci trovavamo in una condizione di presensibilità. Il ritorno alla consapevolezza del momento attuale è un aggiustamento della percezione, che ripristina un rapporto neutro con l'energia. Grazie a questa rettifica, tutta l'energia in movimento diventerà benzina per un moto autentico verso la qualità esperienziale.

LA CARICA EMOTIVA

La caratteristica principale della carica emotiva è la sensazione che ci metta a disagio. Ciò capita perché è costituita da energia intrappolata, bloccata, sedata e controllata.

Poiché è con noi sin dall'infanzia, siamo piuttosto intorpiditi e non la esprimiamo. Ma la resistenza alla compulsione emotiva verso il movimento provoca frizioni, le quali causano a loro volta un calore che trapela in vari aspetti dell'esperienza. Così, manifestiamo un riflesso di tale calore interno, che rende infernali le nostre esperienze.

L'esperienza umana è attualmente molto infuocata. Modelliamo le circostanze riscaldandole, facendole bollire e bruciandole. In pratica, ci

scaldiamo il nutrimento. Gran parte dei liquidi che ingeriamo, dal caffè agli alcolici, generano calore al nostro interno. Numerose sostanze da cui dipendiamo, come lo zucchero, riscaldano l'organismo. Produciamo perfino sigarette per bruciare e infuocare l'aria che inspiriamo. E i nostri attuali mezzi di trasporto non possono funzionare senza combustione.

Questo continuo surriscaldamento dell'esperienza umana è una manifestazione della collettiva combustione interiore, sebbene sia inconscia. La resistenza che opponiamo all'essere autentici attizza tali fiamme. Poiché ci sentiamo meglio se continuiamo a fingere, anziché intrattenerci nella Presenza, cerchiamo di sentirci a nostro agio vivendo in un "mondo infuocato". Non sappiamo nemmeno cosa significhi "vivere nelle fiamme dell'inferno", perché non riusciamo a percepire i meccanismi energetici del calore interno.

A quest'aspetto della carica emotiva attribuiamo vari nomi, ma ne usiamo soprattutto tre: rabbia, paura e sofferenza. Si tratta di definizioni mentali del calore che provengono dalla resistenza alla carica emotiva. Capire il rapporto fra calore e carica emotiva e comprendere l'associazione simbolica del corpo emotivo all'acqua come elemento naturale, produce una nuova consapevolezza delle tante espressioni con cui descriviamo linguisticamente il sovraccarico emotivo.

Nella concitazione del momento.

"Fervida" autostima.

Friggere dentro.

Esplodere perdendo le staffe.

Emettere fumo dal naso.

Perdere la freddezza.

Trovarsi in acque bollenti.

Far saltare in aria qualcosa.

A parte l'immaginario infernale evocato da tali esperienze, questa manifestazione si esprime in due maniere.

1. Il dramma. Le prime conseguenze sono i drammi, cioè le reazioni fisiche mentali o emotive di cui ci serviamo per attirare l'attenzione altrui, per avvisarli che non siamo in grado di badare a noi stessi.

Tutti noi abbiamo escogitato azioni che, dopo che il nostro comportamento autentico è stato ostacolato, ci hanno insegnato a resistere alla spontaneità. Queste azioni sono le nostre reazioni.

Un bambino spontaneo, felice e creativo è pura energia in movimento. Per inserirci nel mondo adulto, o "vivere nel tempo" come diciamo nel processo della Presenza, i genitori e l'ambiente circostante cominciano a estirpare gran parte del nostro comportamento spontaneo. Da bambini, ricevendo l'impronta emotiva, veniamo sottoposti a esperienze in cui si scoraggia la condotta spontanea, rimodellata su una calcolata correttezza. In tal modo diventiamo socialmente accettabili nel mondo degli adulti. Così, alla Presenza del bambino si sostituisce la finzione adulta.

Comportamenti spontanei come il correre nudi in mezzo alla gente vengono ritenuti simpatici se li mettono in atto bambini di due anni, ma diventano inappropriati per uno di otto, e in molte società illegali per un diciottenne. Qui non è in discussione la necessità di modulare la condotta spontanea, ma ne stiamo analizzando le conseguenze.

La rimodulazione del comportamento spontaneo si accompagna solitamente alle frasi dei genitori, che dicono: "Smettila", "Non fare così". Tuttavia, l'attività energetica sottesa alla condotta spontanea non cessa mai, nemmeno quando viene interrotta dall'imposizione della disciplina. Si trasforma semplicemente in una cosa diversa, diventando resistenza energetica sotto forma di drammi ben calcolati.

I drammi calcolati sono efficaci in quanto ci rendono accettabili nel mondo adulto, ma allo stesso tempo rendono inaccettabile a noi stessi la nostra autenticità. Questo rifiuto dell'essenza interiore scatena conflitti energetici, che si riflettono e si proiettano all'esterno nelle tante azioni che insceniamo per ottenere attenzione e consenso.

All'autorifiuto segue la ricerca dell'accettazione altrui, dopodiché tenteremo disperatamente di "assumere " un senso di noi stessi che sia gradito agli altri. Tanti nostri drammi s'ispirano a questo modello. Il sotterraneo desiderio di attenzione e accettazione ha lo scopo di attenuare il disagio e il calore prodotti dalle cariche emotive. Le proiezioni dei drammi derivano dall'errata convinzione che qualcuno "là fuori"

possa per conto nostro arrecare sollievo al disagio che proviamo, o eliminarlo del tutto.

Accorgendoci che certi aspetti del nostro comportamento autentico non sono più accettabili, ammissibili, escogitiamo e compiamo piccoli gesti per farci accogliere. Il parametro che adottiamo per stabilire se quelle azioni siano funzionali si basa sulla quantità di attenzioni che ne derivano, da parte dei genitori e degli altri familiari. Spesso un'attenzione qualsiasi, pur

provocando conseguenze negative, è preferibile all'indifferenza. Perciò, il nostro repertorio di comportamenti porta ad attenzioni sia positive sia negative.

Il desiderio di suscitare interesse ed essere accettati, può essere veicolato anche in modo inventivo e positivo, per esempio in vari aspetti delle arti creative e dello spettacolo. Tuttavia, per essere autentici in un'espressione artistica occorre innanzitutto imparare a concedere a se stessi l'attenzione incondizionata che cerchiamo dagli altri.

2. L'automedicazione, la sedazione e il controllo. La seconda conseguenza della carica emotiva è un altro comportamento drammatico che sorge come reazione al disagio interiore. Però, invece di coinvolgere gli altri, si rivolge a noi stessi per cercare di affievolire l'esperienza di disagio. In tutto il processo della Presenza chiameremo "automedicazione" questa condotta. Essa ha due manifestazioni: la sedazione e il controllo.

Ogni volta che alcune circostanze fanno affiorare la carica emotiva, al punto da farvi sentire a disagio con noi stessi, cercheremo di calmare o dominare l'esperienza. Esaminiamo questi due tipi di reattività.

La sedazione è una disfunzione del lato femminile, il tentativo di attutire la consapevolezza della carica emotiva. Per esempio, l'uso abituale e il bisogno dell'alcol servono per offuscare il disagio. Così, affoghiamo il nostro vero stato emotivo. Esiste peraltro l'espressione popolare equivalente: "Affogare i propri dolori".

Il controllo è una disfunzione del lato maschile, il tentativo di dominare il proprio disagio e schiacciarlo. L'uso e il bisogno abituale delle sigarette nasconde la necessità di controllare la carica emotiva. Ogni volta che non sappiamo quel che succede e ci sentiamo in balìa degli eventi, prendiamo una sigaretta dal pacchetto perché così sapremo almeno quel che facciamo: essere capaci di estrarre la sigaretta dal pacchetto, accenderla e fumarla ci consente di vivere nell'illusione di controllare la carica emotiva.

Fumare la marijuana è un'altra forma molto popolare di automedicazione, perché si tratta di un atto che svolge simultaneamente la funzione sedativa e quella di controllo.

I comportamenti associati alla sedazione e al controllo possono essere svariati, dai più vistosi ai più sottili. Finché non attenueremo la carica emotiva, ci automedicheremo in un modo o nell'altro. La ricerca della "felicità", il tentativo di "passarsela bene" o di "farcela facilmente", sono tutte condotte associate al controllo e alla sedazione.

Rifuggendo da comportamenti abituali o di dipendenza, scopriamo subito l'identità della carica emotiva sottesa alle abitudini e alle dipendenze. La percezione di ciò che comporta l'astinenza svela la natura e l'intensità della carica emotiva che innesca l'au-tomedicazione.

Le dipendenze, che sono una forma di automedicazione, si radicano energeticamente nel nostro campo con l'impronta vibrazionale, emotiva, mentale e fisica. L'integrazione della carica emotiva è l'unica vera cura che va alla radice di qualsiasi dipendenza, perché ogni abitudine di automedicazione è l'effetto di una situazione interiore negativa.

Porre fine ai comportamenti di automedicazione senza integrare la carica emotiva associata è inefficace e non conduce a nulla. Se ci concentriamo sulla manifestazione della carica invece che sulla causalità, rimpiazzeremo inevitabilmente un comportamento di automedicazione con un altro. Effettueremo ciò che si definisce "traslazione".

La misura in cui viene integrata la carica emotiva è ciò che distingue chi è autenticamente "responsabile" per la qualità della sua esperienza, rispetto a chi "trascina un peso" esperienziale.

Quando una persona entra nel nostro campo di consapevolezza, potrebbe non essere subito evidente se è responsabile per la qualità della sua esperienza o se trascina il peso di una carica emotiva. Osservando però il suo comportamento per un certo periodo di tempo, si rivelerà per quello che è: chiunque abbia una carica emotiva di un certo peso, prima o poi mostrerà il suo dramma fisico, mentale ed emotivo. Inoltre avrà abitudini, dipendenze e comportamenti di automedicazione miranti a procurare sedazione e controllo. L'accettazione sociale di alcol e sigarette ci consente di farne uso senza doverci nascondere e senza sentirci incapaci di integrare il disagio della carica emotiva.

AL DI LÀ DELLE DIPENDENZE E DELLE MALATTIE

Nel contesto del processo della Presenza, le dipendenze e le patologie (acute e croniche) sono la stessa cosa. Entrambe costituiscono la manifestazione della carica non integrata nel corpo emotivo.

Non prenderemo specificamente in esame le allergie, ma anch'esse vanno considerate nella stessa ottica. Un'allergia è il polo opposto di una dipendenza. Quando siamo dipendenti, attiriamo un'esperienza specifica; se

siamo allergici, la allontaniamo. La causa è in ambedue i casi la carica non integrata.

Nel processo della Presenza, si definiscono dipendenze non solo le azioni che compiamo in modo abituale e incontrollato, ma anche le attività apparentemente casuali verso cui siamo attirati in maniera magnetica quando ci troviamo di fronte a specifici stimoli emotivi.

Il processo della Presenza ci insegna a integrare la causalità di malattie e dipendenze, a prescindere dalla loro durata e gravità. Il processo non ci promette una "cura", perché una cura è una meta. Impariamo ad accedere al viaggio interiore verso la completa integrazione emotiva, che ci condurrà gradualmente oltre queste esperienze esteriori.

Nessuno è immune dalla "vita equilibrata", quale che sia la gravità del suo male! È una questione di volontà, impegno e coerenza personale. Attivando la Presenza e mantenendo questo scopo al centro della consapevolezza, la carica emotiva sarà inevitabilmente integrata.

Il processo della Presenza dimostra che le dipendenze (siano esse droghe illegali, alcol, cibo, sesso, scommesse o farmaci legali) sono il frutto di un comportamento di automedicazione che adottiamo per calmare e controllare la carica all'interno del corpo emotivo. Senza automedicazione, una persona dipendente manifesterà inevitabilmente una malattia. Se questa verrà soffocata con l'assunzione continua di farmaci, la stessa condizione patologica si manifesterà come dipendenza. Entrambe le condizioni sono l'espressione di una carica emotiva non integrata. Il fatto che tale carica si presenti come dipendenza, malattia o allergia (o una combinazione di queste tre manifestazioni) dipende dalle circostanze individuali.

Una volta integrata a dovere la carica emotiva, non ci sarà più la base per dipendenze e malattie. Muovendo da tale semplice assunto, il processo adotta quella che potrebbe essere ritenuta una posizione insolita e controversa per riportare l'armonia in chi ricorre a comportamenti di dipendenza o a cure farmacologiche per sedare e controllare la carica del suo corpo emotivo.

Per iniziare il processo della Presenza non occorre mettere fine all'abitudine di automedicarsi. Come non è consigliabile prodigarsi in ulteriori attività esterne, che sono altri drammi, così non è richiesto di sospendere i comportamenti di dipendenza e l'assunzione di farmaci prima di iniziare il viaggio in questo processo.

Il comportamento di dipendenza è un effetto e, fino a questo momento della nostra esperienza, potrebbe essere un atto necessario. Se abbandoniamo l'automedicazione prima di ridurre il contenuto della carica emotiva, rischiamo di precipitare in comportamenti inconsci, che renderanno impossibile la prosecuzione del processo con lo stesso impegno di prima. Cedendo all'inconscio, dimenticheremo i nostri "strumenti". In tal caso, saremmo schiacciati e ci scoraggeremmo, con l'inevitabile conseguenza di ricadere nei comportamenti di dipendenza in modo ancor più grave.

Se possibile, però, si consiglia ovviamente di non adottare questi comportamenti mentre si esegue la pratica quotidiana di respirazione e la lettura di ciascuna settimana.

Cautela medica. Chi soffre di una malattia è tenuto a non cambiare farmaco o qualsiasi altra pratica terapeutica, mentre inizia questa procedura. Deve continuare, come prescritto dal medico. È tuttavia consigliabile, quanto più avanza il processo, monitorare attentamente l'impatto delle medicine sulla nostra esperienza. Se muta la risposta ai farmaci che prendiamo, si raccomanda di consultare subito il medico per un riesame delle condizioni. Ciò dipende dal fatto che, quando la carica emotiva inerente alla malattia comincia a integrarsi, il nostro rapporto col farmaco si modifica. Di solito, questo si palesa nell'effetto del farmaco, che apparirà rafforzato. Allora sarà utile rivedere il dosaggio e presumibilmente diminuirlo.

Il motivo per cui non siamo obbligati a sospendere l'assunzione delle medicine prima di iniziare il processo della Presenza è che, intervenendo sugli effetti, non raggiungiamo alcun risultato. Malattie e dipendenze sono effetti, e lo è anche la nostra dipendenza e il rapporto che abbiamo con un farmaco. Anziché sprecare energia occupandoci delle conseguenze, è più utile concentrarci e integrare la causa della nostra condizione.

Detto questo, non è nemmeno positivo cercare di trarre benefici dal processo se siamo sedati al punto da non saper prestare attenzione al materiale di lettura, alle risposte coscienti e alle tecniche di respirazione. In tali circostanze, si consiglia di cominciare una terapia di riabilitazione per disintossicarsi e recuperare il livello di lucidità necessario a eseguire i vari compiti. In caso di grave dipendenza, la riabilitazione ci metterà in una condizione di "recupero" per stabilizzare il livello di comprensione percettiva.

Ma occorre essere onesti con se stessi: lo stato a cui ci si riferisce con l'espressione "in fase di recupero" è una condizione di costante, tranquilla disperazione. Lo si definisce recupero perché è un continuo agire mirante a stabilire di nuovo la copertura delle cause della nostra pessima situazione, escludendole dalla

consapevolezza. Ciononostante, essere in questa fase permette di comportarsi in maniera più lucida, e quindi disciplinata. Perciò, una volta completata la terapia di riabilitazione, si consiglia di iniziare subito il processo della Presenza, così da compiere i passi necessari per integrare la causa della nostra esperienza.

Se lo completiamo al meglio delle nostre abilità, cominceremo l'integrazione della carica emotiva. Inoltre, avremo a disposizione gli strumenti percettivi per vivere integrando costantemente tale carica. Una volta iniziato, il viaggio ripristinerà gradualmente la qualità della nostra esperienza. Il tempo necessario dipenderà da molti fattori, per esempio dalla nostra capacità di sviluppo emotivo, dal nostro attuale livello di percezione, dalla durata pregressa della dipendenza o malattia, dalla natura della lezione che dobbiamo apprendere dall'esperienza, da quanto a lungo decidiamo di restare con una mentalità da vittime o da vincitori, e dalla nostra capacità di svolgere il lavoro di integrazione.

Più integriamo la carica emotiva, meno gravi saranno le malattie e meno avremo bisogno di farmaci. A un certo punto, se abusiamo dell'alcol, lo vedremo trasformarsi in olio di ricino, se dipendiamo dalle sigarette, il fumo si trasformerà in ammoniaca, se dipendiamo dall'oppio, esso diventerà acido. L'automedicazione ha un effetto piacevole e lenitivo solo quando è richiesta. Quando non sarà più necessaria, il suo piacere svanirà e la sua gradevolezza diventerà disagio.

In altre parole, più presenti saremo all'esperienza fisica, mentale ed emotiva e più avvertiremo cosa producono veramente in noi i farmaci e le droghe. Non vi e nulla di piacevole nell'ingerire sostanze tossiche, i cui effetti collaterali richiedono l'ingestione di altre sostanze tossiche. Questo comportamento ci appare benefico solo a causa del persistente disagio emotivo

Si deve notare che usando la parola "richiesto", non sto legittimando il comportamento. Dobbiamo riconoscere che lo adottiamo e lo perpetuiamo perché siamo sofferenti e non abbiamo ancora risolto i nostri problemi.

Integrando le cariche emotive che provocano i nostri squilibri, facciamo crollare le fondamenta che li sostengono.

Se assumiamo farmaci da lungo tempo, è consigliabile iniziare il processo con l'intenzione di integrare la fonte del disagio, senza preoccuparci dei suoi effetti. In quanto dipendenti, potremmo provare vergogna o senso di colpa. È un sentimento naturale, ma non necessario. Ricorriamo all'automedicazione perché l'assistenza sanitaria fornita dal nostro sistema sociale non è abbastanza presente, né sufficientemente preparata a integrare la nostra impronta. Questa però non è una buona ragione per incolpare la società per le condizioni in cui versiamo. Noi siamo i responsabili della nostra situazione. La dipendenza è un'esperienza di automedicazione che riguarda noi. Ma le esperienze sono suscettibili di cambiamento: assumendoci la responsabilità nei loro confronti, diventiamo capaci di mutarle.

Durante il processo della Presenza, è consigliabile prevedere un certo lasso di tempo per integrare le dipendenze di vecchia data. I programmi per la disintossicazione vogliono convincerci che saremo dipendenti per sempre. Ci ripetono che se non frequentiamo regolarmente e con costanza gli incontri di gruppo ricadremo in quelle brutte abitudini. Siccome i gruppi di sostegno per le dipendenze non sanno integrare la causalità, la convinzione di essere destinati a un'esistenza disperata diventa una profezia che tende ad avverarsi. Ma la verità è diversa, e se accettiamo la percezione che ci inculcano, trasferiremo inconsciamente la dipendenza dalla sostanza agli incontri di gruppo nei quali riponiamo la nostra fiducia. Diventeremo dipendenti del nostro gruppo. L'affidarsi a questa terapia diventerà la nostra malattia.

Il processo della Presenza ci invita a sfidare questo sistema concettuale perdente e l'inevitabile prigionia che comporta una mentalità vittimistica, sostenuta e favorita dagli infiniti incontri di gruppo. Coloro che frequentano tali incontri osserveranno come chi si trova in fase di astinenza dalla sostanza, e sia sulla via del recupero, trasferisca il comportamento di dipendenza ad altri aspetti della sua esperienza. Per esempio, gli alcolisti sotto trattamento fumano di più; i tabagisti sulla via di recupero mangiano di più; gli eroinomani in fase di disintossicazione si affidano maggiormente agli antidolorifici. Tutti questi adeguamenti rappresentano coperture della causalità e non servono a scoprirla.

Il recupero e la riabilitazione, cioè un modo di vivere tendente a coprire costantemente la carica emotiva, portano a una vita di tranquilla disperazione. La scoperta delle cause, ossia la presa di coscienza del contenuto della carica emotiva grazie alla percezione sensibile, conduce alla Presenza e alla consapevolezza del momento attuale. Come nel caso dei farmaci, il bisogno di partecipare agli infiniti incontri dei gruppi di sostegno si attenua man mano che integriamo la carica emotiva, finché non cesserà del tutto. La dipendenza non è una condanna all'ergastolo, ma un'esperienza, e le esperienze cambiano.

Il processo della Presenza ci induce a riflettere sul fatto che siamo a buon punto nell'evoluzione dell'assistenza sanitaria. Invece di correre da qualcuno che ci dia una mano a capire la nostra condizione, e affidarci a lui per intraprendere i cambiamenti necessari per l'integrazione, siamo invitati a pensare che queste capacità sono già presenti in ciascuno di noi.

Fino a questo momento è stato necessario adottare il cosiddetto paradigma della coscienza in Dodici Fasi, che altrimenti non sarebbe nemmeno esistito. Esso permette a molti di rimanere a galla, di non affogare. Con la Presenza e la consapevolezza del momento attuale abbiamo però qualcosa di solido su cui poggiare i piedi. Stabilire un rapporto esperienziale con la Presenza, significa tornare a calpestare di nuovo un terreno sicuro. Siamo invitati

perciò a considerare la possibilità di una "tredicesima fase", che non è eseguibile aprendosi al mondo, ma tornando dentro di noi.

Ciò non contraddice affatto le esperienze che ci hanno portato fino a questo punto. Le riconosciamo in quanto parte necessaria della nostra evoluzione ma, come capita per ogni viaggio, se non alziamo il piede dal punto in cui siamo non potremo collocarlo un passo più avanti, e non avremo la possibilità di evolvere dal recupero alla scoperta, dalla accettazione passiva della nostra situazione alla possibilità di integrare la causalità della condizione patologica o di dipendenza.

Il processo della Presenza invita anche coloro che sono affetti da malattie croniche, incurabili o addirittura terminali a mettere in discussione l'attuale posizione della comunità medica allopatica e psichiatrica. Ritenere che ciò di cui soffriamo sia incurabile solo perché ce lo dicono i dottori non è altro che un sistema di credenze. Nella lingua dell'autenticità, il termine "incurabile" significa: "Non so cosa fare per te". Invece i dottori lo usano per dire: "Morirai e né io, né tu o qualcun altro possiamo farci niente". Devi

mettere in discussione tutti i sistemi di credenze, perché grattano solo la superficie delle cose.

I medici allopatici sono bravissimi a controllare, arginare e calmare i traumi fisici e sintomatici. Se, per esempio, abbiamo un incidente d'auto e ne usciamo feriti a livello fisico, o se i sintomi di una malattia o di una dipendenza si aggravano fino al punto da renderci intollerabile la vita, dovremo per forza recarci da uno specialista. Loro sanno come ridurre le fratture ossee e suturare le ferite; sanno come calmare e controllare i sintomi fisici, mentali ed emotivi, stabilizzando la nostra condizione.

Tuttavia, volendo integrare la carica emotiva causale che ci spinge inconsciamente a manifestare esperienze debilitanti dal punto di vista fisico, mentale ed emotivo, non sarà il medico allopatico la persona a cui rivolgersi. Ciò dipende dal fatto che la sua formazione lo induce a cercare spiegazioni fisiche per ogni malattia. La sua perizia contempla solo la cura degli effetti, non delle cause. La maggioranza della comunità medica convenzionale non comprende la causalità di dipendenze e patologie. I medici si limitano a contenerle attraverso terapie mediche e farmacologiche.

Il processo della Presenza, invece, compie un passo deciso nella nuova direzione. Tutti coloro che sono disposti a tuffarsi nell'abisso personale, e intendono compiere il viaggio di integrazione emotiva con impegno e animo sincero, rintracceranno la causalità di malattie e dipendenze. A differenza degli stupefacenti, dei farmaci e degli interventi chirurgici, che sono approcci semplificati, il nostro processo non è un approccio facile o rapido. In un mondo emotivamente sottosviluppato, mentalmente confuso e fisicamente distratto, l'integrazione emotiva è difficile. Essa è comunque più valida della dipendenza dagli incontri coi gruppi di sostegno. È anche preferibile a una esistenza trascorsa in compagnia delle malattie fisiche, a cui si aggiungono gli effetti collaterali dei farmaci. Il processo della Presenza ci dota dei mezzi per superare le situazioni di disagio.

In ultima analisi, quale che sia la forma che assume, una dipendenza è una malattia e viceversa. La società presuppone ancora che le dipendenze siano causate da povertà, pigrizia, mancanza di istruzione, debolezza caratteriale e dalla diffusione delle droghe. Queste cosiddette "cause" sono solo gli effetti e quindi non possono stare a monte del problema. La causalità delle dipendenze è la nostra condizione emotiva non integrata. Capirlo è liberatorio.

Se la nostra condizione è particolarmente grave, forse sarà necessario accedere varie volte al processo per integrare la carica causale del corpo emotivo. Potrebbe servire una vita intera di lavoro su se stessi. Ma il tempo richiesto» non è un aspetto da cui farsi ossessionare.

Abbiamo solo due opzioni: compiere un viaggio interiore lungo la via della consapevolezza, assumendoci la responsabilità per la nostra esperienza; oppure compiere un viaggio esteriore lungo il sentiero del continuo comportamento inefficace, che tenga conto solo degli effetti e cerchi di compensare gli stati emotivi basandosi sulla fiducia negli altri (i medici) e sull'abuso di sostanze aliene.

Accedendo per la prima volta al processo della Presenza, impareremo a rispondere alla nostra carica emotiva. Diventeremo così il gruppo di sostegno di noi stessi e saremo autosufficienti. Apprenderemo anche come integrare la condizione complessiva della carica emotiva. È perciò consigliabile che, accedendo al processo per la seconda volta, trovare la forza di volontà e il buon senso per sfuggire ai riti e alle abitudini delle dipendenze. Dovremo gradualmente, ma deliberatamente, accantonare le fissazioni.

Attenuando o abbandonando il comportamento di automedicazione diventeremo consapevoli della carica emotiva inerente al comportamento coatto. Poi affronteremo coscientemente queste condizioni con la respirazione, e con altri strumenti percettivi e intuitivi che fornirò nel testo. In seguito, svilupperemo la capacità di rimanere incondizionatamente con la percezione delle vibrazioni di disagio.

Durante il secondo accesso al processo, saremo arricchiti dall'esperienza accumulata la prima volta. Potremmo inciampare e cadere lungo la via, anzi dovremo aspettarcelo. Non si acquisisce subito la capacità di rispondere al proprio disagio con una decisione mentale, ma la si sviluppa gradualmente, con una costante applicazione. Non contano le cadute, ma la costanza nel rialzarsi e nel proseguire. Dopo aver completato il processo per la seconda volta, si raccomanda di fare una pausa di tre settimane, per poi ricominciare.

Ogni volta che vi accediamo, diamo a noi stessi la forza di approfondire maggiormente il viaggio interiore. La prima volta si vive solitamente un'esperienza di incrementata consapevolezza fisica. La seconda volta avvertiremo una migliore chiarezza e lucidità mentale. La terza volta approfondiremo la capacità di integrazione emotiva.

Affrontando questo viaggio in modo esperienziale, ci renderemo conto che i singoli eventi del passato ci servivano per portarci all'integrità della consapevolezza del presente. Ci renderemo conto che la vergogna, il senso di colpa e i rimpianti per gli anni trascorsi alle prese con l'automedicazione si fondano su un errore di interpretazione. Il comportamento di dipendenza e le malattie gravi non rispecchiano ciò che siamo, ma sono esperienze che facciamo. Una volta afferrata quest'intuizione, acquisiremo anche la capacità di superarle, procedendo verso altre esperienze.

Avvicinandoci alla consapevolezza del momento attuale, proveremo una maggiore gratitudine per ogni aspetto del viaggio, specie per le parti più ardue. Tutto il nostro passato si rivelerà come un trampolino di lancio per giungere alla consapevolezza del presente.

CONFONDERE I RISULTATI CON LE CONSEGUENZE

Spesso non diciamo quello che intendiamo, o non intendiamo quel che diciamo. Per esempio, molti parlano di abbondanza, ma vogliono dire ricchezza monetaria. Altri discutono di buona salute, ma alludono all'aspetto fisico. Altri ancora si riempiono la bocca di gioia, ma intendono felicità.

La diversità nell'esperienza di abbondanza, salute e gioia rispetto a ricchezza monetaria, bell'aspetto e felicità è enorme. Le prime sono inclusive, le seconde esclusive

Abbondanza significa essere grati per le esperienze fisiche, mentali ed emotive che ci capitano e che provengono da noi. Sorge dalla comprensione che riceviamo sempre esattamente ciò che ci serve per l'integrazione e l'evoluzione della nostra esperienza.

La buona salute emerge quando facciamo attenzione a ogni aspetto dell'esperienza fisica, mentale ed emotiva, rispondendo coscientemente alla sua causa. Nasce dalla responsabilità.

La gioia è una condizione che affiora quando permettiamo a noi stessi di sperimentare ogni cosa mentre succede, senza formulare giudizi. Sorge quando siamo essenza incondizionata.

Il denaro, invece, rappresenta un minuscolo aspetto del nostro complessivo flusso energetico. Quando tutto ciò che conta è l'aspetto fisico,

si rimane a livello di pelle. La felicità richiede che accada questo e non quello.

Al processo della Presenza non interessa se accumuliamo soldi, se perfezioniamo l'aspetto fisico o raggiungiamo la felicità. Si tratta piuttosto di coltivare il giardino dell'esperienza per piantare, nutrire e far fruttare la consapevolezza del momento attuale, quella che sa cosa sono l'abbondanza, la salute e la gioia.

A causa dei nostri continui desideri, probabilmente inizieremo il viaggio con intenzioni specifiche e quindi esclusive: è naturale. Tuttavia, il processo non ha a che fare con la soddisfazione di desideri specifici, bensì con l'apertura alla consapevolezza per ricevere ciò che serve per iniziare l'integrazione emotiva. Si tratta di accedere per via esperienziale alla comprensione per cui, se ci accade qualcosa, è giusto che sia. Occorre accettare il fatto che lo sviluppo della nostra esperienza, esattamente com'è, sarà sempre valido.

Forse non avremo desiderato ciò che capiterà nella nostra esperienza, ma il semplice fatto che succeda qualcosa rivela che si tratta di una necessità. Nell'ambito di questo testo, individuiamo le necessità perché sono le cose che accadono a prescindere da quel che pensiamo di volere. Una volta compreso ciò, potremo decidere se reagire o rispondere.

Procedendo nella Presenza, è naturale aspettarsi dei "risultati". Viviamo in un mondo in cui ci vantiamo per ogni aspetto dell'esperienza personale, senza vergognarci di ritenerlo un mezzo per raggiungere un fine, e dove le conseguenze di quasi tutte le azioni vengono esibite affinché siano misurate. Pertanto, controlliamo i progressi compiuti e misuriamo i successi osservando la realizzazione dei nostri desideri nelle circostanze pratiche, anche se non siamo tenuti a farlo.

Non dobbiamo preoccuparci dei risultati, semplicemente perché all'inizio non sapremo cosa o dove guardare per vedere le reali conseguenze dell'accesso al processo della Presenza. Sarà quindi inevitabile esaminare gli aspetti sbagliati dell'esperienza in cerca di segnali di progresso.

Nel processo non c'è una misura standardizzata per stabilire il successo, fatta eccezione per gli spostamenti inattesi e apparentemente involontari nella nostra esperienza. Ciò di cui abbiamo bisogno ci arriverà spesso in forma imprevista e involontaria. Le false aspettative circa la soddisfazione dei desideri attenuano gli sforzi e instillano dubbi.

La ricerca dei risultati e della pietra di paragone per determinare il successo personale sono dovuti al disturbo causato dalla carica emotiva non integrata. Indipendentemente da quanto ci sentiamo diversi dagli altri, finché soffriamo per il disagio emotivo stiamo tutti cercando la stessa cosa: vogliamo riempire l'enorme buco nero che abbiamo nel cuore. All'inizio sarà naturale quindi valutare i progressi in base ai nostri miglioramenti. Ricorda però che il nostro lavoro sul cuore non ha a che fare con il benessere, ma con il diventare migliori nel percepire e nel sentire le emozioni da tempo soppresse.

Il processo della Presenza non mira a soddisfare i desideri che derivano dalla carica emotiva non integrata. Essi non potranno mai essere soddisfatti. Una carica emotiva non integrata non verrà mai risolta. Continuerà a vivere finché la alimenteremo.

Il processo della Presenza non ha a che fare con la soddisfazione del desiderio attraverso la sua alimentazione, ma con l'eliminazione di questa fame interiore apparentemente infinita, grazie all'integrazione della sua causa.

Detto questo, è essenziale essere consapevoli che "sta accadendo qualcosa" come conseguenza dell'accesso al processo. Seguendo le istruzioni che riceverai per il viaggio, avrai una continua conferma che sta davvero succedendo qualcosa.

Si tratta di un processo causale e dunque produce un impatto sull'esperienza. Tuttavia, la conseguenza iniziale dei primi passi lungo il percorso non sarà il sentirsi meglio o l'eseguire più facilmente le cose. Indipendentemente da quanto ci riteniamo pronti fisicamente, agili mentalmente, maturi a livello emotivo e coscienti in senso vibrazionale, quando sorgerà la nostra consapevolezza della causalità emotiva la avvertiremo.

Questa è la sensazione da cui fuggiamo adottando comportamenti di dipendenza, di controllo e di sedazione. Non è quasi mai gradevole fronteggiare ciò da cui si fugge. Avvertire questi stati emotivi non è forse quel che desideriamo, ma ciò di cui abbiamo bisogno.

Fin dalla fine dell'infanzia il parametro per misurare il successo consiste nella capacità di soffocare i desideri generati dalle emozioni. Se non mettiamo a tacere questa inquieta fame interiore, non otterremo alcun risultato.

In passato forse abbiamo provato a placare la fame interiore correggendo le circostanze fisiche attraverso digiuni ed esercizi fisici, prendendo medicine, oppure sviluppando delle dipendenze. Potremmo aver tentato di calmare il nostro desiderio con il cibo, il sesso, il lavoro e le attività caritatevoli. Forse abbiamo sperimentato tecniche di controllo della mente, come l'ipnosi e il pensiero positivo. Magari abbiamo letto molti libri di autoaiuto, abbiamo partecipato a seminari e ritiri salutari, sottoponendoci perfino ad anni di terapie verbali e non. Tuttavia, nessuno dei "risultati" prodotti da questi approcci esterni può essere duraturo. Il loro influsso sull'esperienza assomiglia a un travestimento, poiché ci aiuta temporaneamente coprendo la consapevolezza delle cause. Ci stancano, ma non portano da nessuna parte, come quando ci teniamo a galla nell'acqua (facendo la bicicletta). Non sono in grado di realizzare niente di durevole.

Grazie a questi sforzi potremmo rimanere a lungo in una fase di recupero. Se inciampiamo, però, ci renderemo conto della precarietà dello status quo emotivo. Un "dipendente in fase di ripresa" rischia sempre di ricadere nel suo vizio, anche dopo sessanta anni. Questo perché l'atto del recupero consiste nel raggiungere la pace artificiale della tranquilla disperazione.

Il recupero non è una scoperta, e senza una scoperta autentica non esiste trasformazione causale.

Esso si focalizza sull'effetto, mentre la scoperta prende di mira la causalità. Il prezzo da pagare per chi è coinvolto in una fase di recupero è sempre e inevitabilmente l'autoinganno della tranquilla disperazione. Il processo della Presenza scova la causalità sapendo che, quando si influisce sulle cause, l'effetto sarà automatico e la trasformazione permanente.

Ecco perché il processo non riguarda i risultati, ma le conseguenze.

I risultati hanno a che fare con un esito sperato, non con la certezza. Sono graduali e quindi comportano la ricerca del riconoscimento e dell'approvazione. Li si misura in base all'appagamento temporaneo della fame interiore, non in base alla sua scomparsa.

Per contro, una conseguenza è un effetto, quindi inevitabile. È la risposta diretta all'impatto causale del processo della Presenza. In realtà, nel processo ogni cosa è causale. Per questa ragione, dobbiamo cambiare la mentalità orientata verso i risultati e sostituirla con quella tesa alle conseguenze, anche se inizialmente non saranno quelle che ci aspetteremmo.

Accederemo al nostro corpo emotivo e all'integrazione della carica emotiva tramite la respirazione circolare; grazie a essa si innescherà la chiarezza mentale e il risveglio della percezione sensibile. Saranno conseguenze inattese! Diventare attivamente consapevoli della carica emotiva non è un'esperienza che di solito evochiamo, dato che inizialmente non sarà affatto una bella sensazione. Questo perché influisce sulla nostra vita con un impatto molto reale. Rifletti sulla sensazione che ti dà la parola "impatto"!

Il motivo per cui attualmente non sperimentiamo le qualità vibrazionali di spontanea gioia, salute e abbondanza, dipende dalla carica emotiva non integrata, ovvero un blocco nel corpo emotivo che produce resistenza.

Poiché non sappiamo come integrarlo, ci opponiamo ulteriormente e ne soffochiamo la consapevolezza. Questa duplice resistenza si accumula e si esprime come calore, che a sua volta si manifesta nella percezione di un disagio fisico, mentale ed emotivo. Per compensare tale malessere, "cerchiamo di essere felici", di fare finta di fronte agli altri che tutto vada bene e ci impegniamo per guadagnare abbastanza soldi e "sentirci bene con noi stessi", cioè il meglio possibile, date le nostre penose condizioni.

Finché la carica emotiva dominerà la nostra abilità di sentire, pensare, parlare e agire, avvertiremo la vita come una continua fatica per placare l'appetito apparentemente insaziabile della fame interiore. In tali circostanze, l'autentica gioia, salute e abbondanza resteranno irrealizzate.

A differenza della felicità che si ricerca all'infinito, della ricchezza finanziaria e del bell'aspetto, l'autentica gioia, salute e abbondanza non sono mezzi per giungere a un fine. Quando saremo in pace con il momento attuale e percepiremo la validità del presente, esse saranno solamente esperienze. Gioia, salute e abbondanza sono prodotti secondari automatici della consapevolezza del presente. Al pari della Presenza, sono già dentro di noi ma non ne siamo consapevoli perché la nostra attenzione si fissa altrove.

Un motivo per accedere al processo della Presenza potrebbe essere la segreta speranza di una soluzione rapida e magica, che metta "tutto a posto", eliminando le nostre attuali difficoltà. Dobbiamo aspettarcelo, visto che viviamo in una società che richiede la gratificazione istantanea. Inoltre, soffriamo da tempo di disagio emotivo e, a un certo livello, viviamo in una tranquilla disperazione.

La disperazione semina la coscienza della destinazione.

Fortunatamente, come rivela il nostro passato, non esistono soluzioni rapide e magiche che producano un impatto autentico e quindi durevole sulla qualità dell'esperienza. Ci sono tante scappatoie e vie di fuga, ma nessuna di esse ci procurerà la pace. Sono tutte vicoli ciechi.

Ecco la verità sul nostro corpo emotivo non integrato: non esiste il modo di evitarlo, bisogna inevitabilmente attraversarlo.

Cogliere la vera natura di questa ricerca ci risparmia drammi inutili, false aspettative, rese e rinunce causate dal disagio fisico, mentale ed emotivo.

Il crescere e diventare cittadini "normali" nelle nostre comunità provoca in noi una tempesta emotiva. Ecco perché consideriamo normale lo stato di tranquilla disperazione in cui viviamo in seguito alla negazione del nostro vero essere. Anche se neghiamo l'esistenza di questo sconvolgimento interiore che abbiamo sedato e posto sotto controllo, non possiamo nasconderlo. È la tempesta della dualità, la guerra fra l'autenticità e la non autenticità, il divario percettivo fra Presenza e finzione. È il grande canyon di paura, rabbia e sofferenza che esiste fra il sé adulto e quello bambino. Guardati attorno e vedrai ovunque le cause di questa condizione.

Se vogliamo raggiungere la vera pace, dobbiamo necessariamente tuffarci in tale tempesta. Per farlo, abbiamo bisogno di una spinta verso l'interiorità. Non serve a nulla aggrapparsi alle istanze del mondo, perché l'unico modo per produrre un impatto sulle cause del caos che percepiamo si trova dentro di noi.

Il processo della Presenza ci invita a tuffarci volontariamente nella tempesta interiore, come chi salta dai ponti col cavo elastico. La Presenza è l'imbragatura che guida il nostro coraggio e la nostra pazzia. Ci scaglia nell'occhio del ciclone di tale bufera e facilita la sua integrazione. Entrare coscientemente nella tempesta ci permette di crescere in modi che non abbiamo mai immaginato. I suoi venti dissipano la nebbia della "vita nel tempo", eliminandola dalla nostra esperienza, mentre la sua pioggia torrenziale lava via le illusioni.

La tempesta emotiva interiore non è casuale, ma è un invito, oltre che un deterrente. Funziona come una porta, che esclude chi non è ancora pronto per entrare, convincendo chi ha ancora bisogno di riposare a restare nel sonno e nel sogno del tempo. Accedere coscientemente all'interiorità è un rito di passaggio, la transizione giusta per influire sulla causalità e, così facendo, per entrare nel regno vibrazionale.

Il processo della Presenza non è un viaggio esteriore, ma un'esplorazione interna. Forse non comprendi ancora cosa ciò voglia dire; saranno le implicazioni dell'esperienza a farti balenare il vero significato. Un viaggio interiore comporta il fatto che nulla di esterno vi s'intrometterà. Lasciamo stare il mondo là fuori. Non puliamo le macchie sullo specchio che riflette un viso. Ci serviamo dello specchio (la nostra esperienza nel mondo) per percepire le macchie che abbiamo. Dopodiché, con la percezione sensibile, daremo inizio a tutte le correzioni interiori.

Producendo un impatto deliberato sulla causa della carica emotiva, portiamo alla luce le esperienze fisiche, mentali ed emotive che riflettono la nostra interiorità. Progredendo nel processo, sarà utile tenere presente che tutta l'esperienza mondana è un effetto. È importante ricordarsene per non venire sviati e depistati dai drammi insiti nella pulizia dello specchio.

L'effetto provocato dall'influenza cosciente sulla causa della carica emotiva, comporta per molti una sensazione iniziale di disagio. In un primo momento potrebbe sembrarci che la nostra esperienza peggiori, che i nostri desideri non vengano soltanto ignorati, ma anche amplificati.

Nulla di questo è reale, ma tutto è valido. L'apparente "peggioramento" non è vero, ma necessario. Si tratta del riflesso dell'esperienza infantile non integrata, che adesso viene proiettata sullo schermo del mondo e percepita con occhi adulti. E' riflessa in tal modo perché non abbiamo ancora la capacità di percepirla interiormente.

Poiché riteniamo che l'effetto sia la causa e dipendiamo da questa convinzione, incolpando il mondo di non essere internamente in pace, tenderemo ad avere una reazione a questo spostamento delle nostre circostanze. Così penseremo che la nostra esperienza stia raggiungendo livelli sempre maggiori di disagio e stranezza; dovremo ricordare a noi stessi che ciò avviene perché, attuando il processo della Presenza, fissiamo l'attenzione sui blocchi emotivi. Dovremo sapere che la turbolenza che proviamo è benefica!

Anche se non ci sentiremo bene e le cose non saranno facili, gli spostamenti inattesi saranno segnali di un autentico progresso. Forse il risultato non sarà quello che volevamo, ma la conseguenza è certamente ciò di cui abbiamo bisogno. Occorre inoltre ricordare che dentro di noi c'è un aspetto infantile non integrato che desidera la felicità, vuole apparire buono e accumulare tanti soldi per comprare le cose che ci faranno stare meglio. A

questo aspetto infantile gli improvvisi e inattesi spostamenti nelle nostre circostanze, appariranno minacciosi. Gli sembreranno "la fine del mondo".

In un certo senso lo è, essendo la fine delle finzioni, che si dissolvono mentre si risveglia la Presenza. Passando attraverso questi spostamenti, saremo incoraggiati a essere pazienti, a dimostrare compassione per noi stessi. Ecco perché ci sarà chiesto di fidarci del processo. Per questo si dice: "La via per uscire consiste nell'attraversare." Ecco il motivo per cui si raccomanda di completare il processo, accada quel che accada. È meglio non iniziare il viaggio, piuttosto che scappare via non appena cominciamo a focalizzarci sui blocchi emotivi. Se durante la quinta, sesta, settima od ottava settimana decidiamo di non impegnarci più in questa esperienza, scapperemmo dalla consapevolezza del contenuto emotivo non integrato.

Sappi che gli improvvisi spostamenti esteriori nell'esperienza fisica, mentale ed emotiva passeranno. Ricorda che, integrando la causalità, ciò si rifletterà sotto forma di benefici cambiamenti nelle tue circostanze. Il semplice fatto di sentirti sempre più a disagio non significa che stai svolgendo male il processo. Anzi, è proprio il contrario. La lotta che avviene a livello fisico, mentale ed emotivo durante il processo, è dovuta al fatto che ne subiamo l'impatto in modo vantaggioso. Questo è l'opposto di quel che il mondo percepisce come realizzazione, il contrario del parametro usato per misurare il successo.

Soltanto testimoniando in prima persona il modo in cui ci muoviamo in queste esperienze di disagio sapremo di essere diventati responsabili per la qualità delle nostre esperienze. Allora ci renderemo conto che preoccuparci dello sviluppo emotivo è uno dei nostri compiti fondamentali. Durante il viaggio capiremo che, sperimentando una carica emotiva, rifletteremo la nostra condizione interna. Proseguendo, attesteremo in prima persona la capacità della Presenza di manifestare esattamente ciò che serve per facilitare l'integrazione. In questo modo, il processo usa l'esperienza personale come mezzo di convalida. L'esperienza diventerà la nostra maestra.

Il processo della Presenza ci insegna per esperienza diretta che non dobbiamo temere l'inevitabile disagio che comporta l'elaborazione emotiva, che non dobbiamo opporvi resistenza e reagire come se "ci stesse crollando il mondo addosso". Siamo invece invitati ad accogliere il disagio emotivo in quanto segno dell'impatto sulla sua vera causa. Verremo esortati a cavalcare

volontariamente il drago interiore, perché solo così riusciremo ad addomesticarlo.

Va guardato con diffidenza chiunque cerchi di convincerci che possiamo correggere in modo durevole e autentico la qualità della nostra esperienza senza andare incontro a ciò che il corpo mentale avverte come disagio. La disponibilità ad affrontarlo coscientemente è l'alchimia che favorisce la trasformazione. Ciò non vuol dire che dobbiamo soffrire inutilmente ma che, cercando di attivare l'autentico movimento nella qualità dell'esperienza, ci viene chiesto di accettare tutto ciò che si sviluppa dentro di noi. Affrontare la nostra condizione interiore, caratterizzata dal disagio, significa accogliere l'autenticità: non dobbiamo schivarla con le finzioni.

Il processo della Presenza è il campo di battaglia dei guerrieri del regno emotivo. È l'occasione per compiere un deliberato passo in avanti e sfoderare la spada che ci libera dalla mentalità emotiva basata sul tempo e da esso condizionata. Essa separerà il grano dalla pula. Si tratta di un lavoro che non ha a che fare con la "bontà" e la "facilità", né coi soldi, le apparenze fisiche o la felicità. Si tratta di diventare autentici, di crescere emotivamente e recuperare l'integrità. Occorre prendere la vita a piene mani, resuscitando dalla "morte emotiva", che è la nostra attuale condizione. Il corpo mentale inventerà milioni di scuse per fuggire da questo processo, specie nella quinta, sesta, settima e ottava settimana.

Non dimenticare che esiste anche un aspetto della nostra esperienza che non vuole essere cambiato: si tratta proprio del corpo mentale, soprattutto se crede di poter controllare ogni cosa. È la voce che sussurra: "E meglio il diavolo che già si conosce", e ci apre la strada verso la ritirata dal vero cambiamento. Anche se all'inizio, quando desideriamo migliorare, ci incoraggia, in verità sta bleffando. Finge di stare dalla nostra parte per non farci scoprire i suoi trucchi. Finge non solo perché preferisce ciò che

è familiare, ma perché dipende dalla familiarità. Ecco perché è tanto difficile mettere fine alle abitudini.

Il corpo mentale non approva il cambiamento, sebbene sembri incoraggiarlo e accorra in nostro aiuto, suggerendoci approcci per modificare la qualità delle nostre attuali circostanze. Ma non appena proviamo ad applicare coerentemente un suo consiglio, la musica cambia. Non appena la nostra esperienza non ci è più familiare, inventa frottole, servendosi di aggettivi come "cattivo", "sbagliato", "pericoloso", "dannoso", "malvagio" e "disagevole". Queste parole ci inducono ad avere

paura, a dubitare, a mettere in discussione la nuova direzione intrapresa. Il corpo mentale ci incoraggerà allora a battere in ritirata verso ciò che è conosciuto, ripristinando lo status quo, sebbene ciò significhi ricadere in un'abitudine che ci uccide. "Meglio il diavolo che già si conosce", ecco cosa ci dice. Ogni volta che esercita il controllo sulla nostra esperienza, il corpo mentale svolge un ruolo diabolico.

Se lo adoperiamo per misurare le conseguenze dei tentativi che facciamo per realizzare un cambiamento autentico nella qualità dell'esperienza, finiamo in un altro circolo vizioso.

Chiediamo il cambiamento.

Ci è concessa l'opportunità di cambiare.

La accettiamo.

Cominciamo a sentirci in modo diverso.

Poi, il corpo mentale ci dice che questa strana sensazione è "sbagliata".

Di conseguenza, interpretiamo mentalmente la strana sensazione come "percezione viscerale" o "bandiera rossa"

che segnala il nostro procedere nella direzione errata. In realtà si tratta solo della nostra firma emotiva che affiora.

Prestando ascolto a queste interpretazioni, ci ribelliamo all'artefice del cambiamento, tornando a ciò che ci appare sicuro e familiare.

Non realizziamo niente.

Ci sentiamo ancor più delusi e frustrati di prima.

Il corpo mentale si rafforza, e noi ci scoraggiamo.

Ecco perché ti suggerisco di impegnarti a completare il processo della Presenza, succeda quel che succeda. Fa' il punto della situazione solo dopo aver terminato il viaggio, non a metà strada. Concludilo, a prescindere dalle esperienze che emergono.

Nota: ogni esperienza che affiora mentre svolgiamo il processo della Presenza è valida, anche se il corpo mentale non la comprende. Si consiglia di completare il viaggio a prescindere da quel che dice il corpo mentale, perché sappiamo che l'aspetto concettuale della mente è l'ultimo ad accettare i cambiamenti necessari quando affrontiamo il disagio emotivo. Abbandonare il processo senza completarlo dà al corpo mentale forza ulteriore e gli permette di perpetuare l'azione di controllo. Non è un caso se si chiama così. Affidandoci a quest'esperienza, vogliamo ascoltare il cuore, non l'aspetto concettuale della mente.

SECONDA PARTE

PREPARARSI AL VIAGGIO

Prima di iniziare qualsiasi viaggio, bisogna organizzarsi per bene. La preparazione influisce sulla qualità complessiva dell'esperienza e assicura l'applicazione della procedura. In questa seconda parte impareremo cosa comporta il viaggio grazie a un esame più dettagliato delle tre fasi del processo: la pratica di respirazione, le risposte coscienti e il testo contenente gli strumenti percettivi.

LE TRE FASI DEL PROCESSO

1. La pratica di respirazione

Il respiro circolare e cosciente si situa al centro del processo che stiamo per intraprendere perché è lo strumento principale per accedere all'esperienza della Presenza e accumulare consapevolezza del momento attuale.

Eseguiremo la pratica di respirazione, che ti sarà insegnata nella prima settimana del processo, due volte al giorno per un minimo di quindici minuti, poiché è grazie alla costanza che si accumula la sua forza d'integrazione. Non c'è il rischio di esagerare: un'esercitazione irregolare condurrà a inutili difficoltà. Attraverso la costanza, invece, otterremo benefici innegabili e ci sentiremo "trasportati". Se non saremo perseveranti, dovremo compiere sforzi ulteriori che possono essere evitati; inoltre, faremo ricorso ai drammi e al trambusto emotivo per indurci a credere che stia "accadendo" qualcosa.

Quando ci colleghiamo coscientemente alla nostra respirazione, si sviluppano contemporaneamente due processi.

a. Il primo è l'attenzione sulla consapevolezza del presente. Si tratta di un prodotto secondario automatico legato al respirare senza pause, cioè senza creare intervalli fra inspirazione ed espirazione. Ogni volta che

focalizziamo l'attenzione e l'intenzione sul respiro senza pause, incrementiamo la consapevolezza del momento attuale. In ciascuna sessione di respirazione, e per tutto il tempo, non dovremo inserire intervalli fra inspirazione ed espirazione; accumuleremo così la maggior quantità possibile di consapevolezza del presente.

Il corpo mentale trova mille ragioni (fisiche, mentali ed emotive) per indurci a fare pause durante le sessioni. Il nostro compito sarà quello di inspirare ed espirare continuamente, in modo circolare, accada quel che accada. Ciò rafforzerà a sua volta la nostra forza di volontà. Durante questo processo, nulla sarà più importante dell'attenersi fedelmente alla pratica della respirazione per due volte al giorno.

È interessante notare che soltanto gli esseri umani inseriscono costantemente e inconsciamente le pause nel ciclo di respirazione. Osserva un cane o un gatto e vedrai che respirano senza intervalli. Quando si allarmano o si spaventano, il loro respiro circolare si intensifica, per portare più ossigeno e consapevolezza del presente nell'organismo. Al contrario, l'uomo inserisce continuamente pause nella respirazione. Quando ci allarmiamo e spaventiamo, smettiamo del tutto di respirare ed entriamo in un ciclo squilibrato, che conduce all'asma e all'iperventilazione.

Questa abitudine di creare intervalli nella respirazione s'impone quando entriamo nel regno mentale e vaghiamo col pensiero. Se ci facciamo assorbire dalle circostanze del passato o dalle proiezioni sul futuro, uscendo dal presente e fissando l'attenzione al di fuori delle attuali circostanze, inseriamo una pausa fra inspirazione ed espirazione. Osservando gli altri quando sono immersi nel pensiero o distratti, ci accorgeremo che fanno sempre pause respiratorie.

In altri termini, ogni volta che non siamo presenti il nostro respiro non è coscientemente interconnesso, perché la respirazione continua e circolare avviene solo nella coscienza del presente. Le creature che respirano e che non "vivono nel tempo", cioè non vagano con la mente, non introducono pause inconsce. Il processo della Presenza si concentra sulla condizione di scollegamento nel nostro meccanismo respiratorio, e questo è uno dei suoi vantaggi. Riporteremo, dunque, l'armonia nel modello di respirazione.

Il modo in cui respiriamo, specie durante questi esercizi, riflette il modo in cui viviamo. Siamo connessi e presenti, o scollegati e assenti?

b. Il secondo processo in atto durante la sessione di respirazione circolare, è l'aumento di ossigenazione che avviene grazie al fatto che il

nostro modello di respiro si normalizza. A differenza di balene, delfini, foche, coccodrilli, ippopotami e altri animali che trattengono deliberatamente il fiato quando vanno sott'acqua, le creature che respirano lo fanno continuamente, senza pause fra inspirazione ed espirazione, per mantenere la consapevolezza del presente e alti livelli di ossigenazione. Oltre a fare pause, solitamente noi uomini usiamo meno del venti per cento della capacità polmonare, il che provoca una carenza di ossigeno. A livello fisico, l'ossigeno equivale sostanzialmente alla vita. Se abbiamo capito questo concetto, va da sé che è nel nostro interesse ossigenare in modo efficiente l'organismo.

Nota: va bene respirare a fondo per ogni inspirazione ed espirazione delle sessioni circolari, ma non essenziale poiché il processo della Presenza verte sull'accumulo della consapevolezza del momento attuale e non sull'aumento dell'ossigenazione. La consapevolezza del presente s'incrementa quando colleghiamo coscientemente il respiro. L'aumento di ossigenazione è un vantaggio aggiuntivo. Più diventeremo presenti e più aumenterà la nostra sete di ossigeno.

Non si deve confondere la respirazione circolare con l'iperventilazione, che è la conseguenza di uno squilibrio fra ossigeno e biossido di carbonio (anidride carbonica) e che deriva dal respiro forzato, innaturale, esagerato e traumatico. Siccome non è innaturale, la respirazione circolare reca armonia e scioglie i traumi, anziché stimolarli.

Qualunque disagio si provi durante questo tipo di respirazione è la conseguenza dei traumi del passato non integrati che affiorano alla consapevolezza. Questi disagi sono utili e hanno uno scopo. Dobbiamo dar loro il benvenuto in quanto indizio di un impatto causale interiore: il processo della Presenza sta funzionando.

Nelle fasi iniziali di ciascuna sessione potremmo scontrarci con vari livelli di resistenza individuale. È normale, ma dobbiamo superarli, altrimenti ne saremo sopraffatti. Ci sono tre livelli di resistenza possibili.

a. Il primo livello è fisico e si evidenzia quando diciamo a noi stessi: "Non me la sento di fare questo, è troppo difficile."

b. Il secondo livello è mentale e si evidenzia quando diciamo a noi stessi: "Non me la sento di fare questo perché tanto non accade niente."

c. Il terzo livello è emotivo e si evidenzia quando diciamo a noi stessi: "Credo di potermi fermare adesso perché 'mi sento bene', 'tutto va bene'."

Sapremo di aver superato le resistenze allorché, nel bel mezzo di una sessione di respirazione, penseremo onestamente che "è fantastico, potrei continuare a respirare così per sempre".

Comunque, a prescindere dalle esperienze che faremo durante la pratica, sarà utile ricordare che il semplice atto di mantenere il respiro circolare al meglio delle nostre possibilità, realizza lo scopo di ogni sessione. Avvicinarsi a questi esercizi aspettandosi qualche esperienza profonda è fuorviante. Non ci sono esperienze obbligatorie che si "suppone debbano avvenire".

Le sessioni di respirazione non vogliono essere l'esperienza, lo è la nostra vita.

L'unica intenzione da coltivare è il mantenimento della continuità o circolarità del respiro. Affrontata in tale maniera, scopriremo che la pratica è unica e manifesterà "ciò di cui abbiamo bisogno". Di conseguenza, sarà valida ogni esperienza che faremo tutte le volte che colleghiamo il respiro.

Ci saranno occasioni in cui ci sembrerà di non riuscire a rimanere coscienti durante le sessioni di respirazione e ci addormenteremo. Perché succede?

Quando colleghiamo coscientemente il respiro, ancoriamo un aspetto della nostra consapevolezza al presente, anziché permetterle di vagare nel passato o nelle proiezioni future. Di conseguenza, non tutta la nostra attenzione abbandona il presente e viaggia verso uno di questi "luoghi del tempo", ma alcuni di essi saranno attirati verso di noi e trasportati nel presente. Finché non avremo accumulato un certo grado di consapevolezza del momento attuale, questi luoghi temporali avranno ancora un forte impatto sull'attenzione e saboteranno i nostri tentativi di ancorarci al presente, trascinando la nostra consapevolezza in uno stato quasi onirico, che si manifesterà sotto forma di ondate di incoscienza. L'incoscienza si manifesta nel presente sotto forma di sonno. Quando saremo colpiti da queste onde d'incoscienza, scivoleremo senza apparente preavviso in una sorta di torpore. Ce ne accorgeremo solo al risveglio, scoprendo di aver dormito anziché effettuare la respirazione circolare.

Appisolarsi in uno stato di incoscienza è normale quando si cerca di allontanare la consapevolezza dal tempo. Esserne frustrati significa solo creare drammi. Durante il viaggio in questo processo potremmo anche farci intrappolare in sonni ciclici: ogni volta che ci mettiamo a sedere per respirare, ci addormenteremo. Non bisogna preoccuparsi, masarà un motivo

per essere tenaci. Il modo per uscirne consisterà nel perseverare, fino in fondo. Continueremo a farlo finché non apriremo un varco nell'incoscienza per realizzare l'integrazione.

Grazie alla costante attenzione giornaliera sulla pratica respiratoria, accumuleremo una sufficiente consapevolezza del momento attuale per ancorarla al presente. Allora questi inconsci "luoghi nel tempo" non avranno più la capacità di trascinarci verso l'incoscienza. Anzi, trascineremo nel presente le esperienze inconsce del passato e le integreremo.

2. Le risposte coscienti

Le risposte coscienti sono uno strumento che usiamo per rispondere alle esperienze che di solito ci inducono a reagire. Il corpo mentale usa tale strumento per portare alla consapevolezza le forme emotive non integrate alla base della nostra confusione.

In ognuna delle dieci settimane del processo verrà fornita una specifica risposta cosciente, a cui se ne aggiungerà un'altra da usare per ogni sessione di respirazione. Le risposte coscienti attivano la consapevolezza degli aspetti dell'esperienza in cui siamo bloccati. Grazie alla percezione sensibile, ci renderemo conto di tali blocchi e li integreremo. Di conseguenza, più applicheremo questo strumento percettivo alla nostra esperienza, più completeremo efficacemente l'integrazione.

Le risposte coscienti servono anche a sostituire il "pensiero negativo", i modelli concettuali improduttivi, con elaborazioni mentali responsabili. Quando non saremo occupati mentalmente, sarà molto utile ripetere la risposta cosciente per la specifica settimana.

Il nostro corpo mentale potrebbe fare resistenza e perfino rifiutare le risposte coscienti. È normale. Accorgersi di aver trascorso l'intera giornata dimenticando di rivisitare le affermazioni mentali può far parte di questo processo. Se le dimentichiamo, ma poi ci ricordiamo di usarle, sarà comunque un comportamento positivo. Ciò rinvigorisce il muscolo mentale che adoperiamo per portare e ancorare l'attenzione sul presente.

Le risposte coscienti non sono semplici desideri, né affermazioni positive. Non hanno a che vedere con gli effetti dei blocchi emotivi, ma con la nostra capacità di agire causalmente.

Una persona che vive la sua esperienza ripetendo mentalmente molte volte: "Sono ricco, sono ricco, sono ricco", perché non ha soldi, sta usando la ripetizione come pensiero positivo, che non è altro che un desiderio. Egli

trae l'affermazione mentale dalla manifestazione fisica della sua carica emotiva non integrata.

In altre parole, si serve di un semplice effetto per rivolgersi a un altro effetto.

Se uno ripete: "Sono ricco, sono ricco, sono ricco", l'affermazione mentale non tocca la causa dei suoi problemi finanziari. La mancanza di denaro, che è il punto su cui egli concentra l'attenzione, è un effetto del blocco emotivo, non la sua causa. La qualità di tale affermazione sarà quindi inefficace.

Le risposte coscienti inoltre vanno di pari passo con la comprensione per cui, cercando di ancorare la consapevolezza alla conoscenza della pace, diventeremo coscienti del caos che abbiamo proiettato e che ha offuscato tale comprensione. Dissipando quel caos, ripristineremo in modo naturale la consapevolezza della pace.

Le risposte coscienti pertanto apportano consapevolezza sugli aspetti inconsci dell'esperienza e che influiscono sulla sua qualità. Non "desideriamo", né "speriamo" che il caos svanisca. E nemmeno lo ignoriamo: ne diventiamo consapevoli per integrarlo in maniera cosciente e responsabile, attingendone la saggezza richiesta.

Assumendoci la responsabilità per la qualità della nostra esperienza ci liberiamo dall'attesa che cambi il mondo. Dopodiché potremo finalmente divertirci!

3. Testo settimanale e strumenti percettivi

In ogni settimana del processo ti sarà assegnata una lettura obbligatoria. La formulazione del testo, come peraltro tutto ciò che hai letto finora, è deliberata. Nota che il termine "deliberato" contiene l'idea di "liberato".

Il processo della Presenza non è diviso soltanto in paragrafi, pagine e capitoli, ma anche in singole frasi. Sono incluse intuizioni non assimilabili con una lettura veloce e affrettata. Contiene anni di esperienza racchiusi in percezioni che facilitano l'integrazione.

Si raccomanda di non tralasciare la lettura richiesta al termine di ogni sessione settimanale, perché favorisce la consapevolezza del momento attuale. Ogni parte di testo contiene strumenti percettivi da usare durante la settimana specifica. Il testo è progettato per infondere delicatezza nell'elaborazione emotiva e ci permette di diventare più consapevoli di ciò che si svolge in ogni fase del viaggio. È utile ripassarlo a intervalli regolari

perché le intuizioni che se ne ricavano si approfondiscono man mano che aumenta il livello personale di consapevolezza del presente.

Tutto questo libro è una lunga risposta cosciente. Gli strumenti percettivi qui divulgati ricalibrano il nostro comportamento, da reattivo a rispondente, e sostituiscono allo stesso tempo le convinzioni improduttive con informazioni molto vantaggiose. Come in qualsiasi nuova impresa, per diventare abili nella consapevolezza

del momento attuale, occorre usare ripetutamente tali strumenti. Attraverso un'applicazione reiterata integreremo i benefici.

Ciò non implica alcun "agire". Gli strumenti sono la risposta interiore che stimola una responsabile elaborazione mentale.

UN APPROCCIO INTEGRATIVO

Anche se riteniamo di aver avuto un'infanzia felice, nascere in questo mondo fatto di convenzioni, comporta spiacevoli esperienze fisiche, mentali ed emotive. Siamo esseri incondizionati, e ciò vuol dire che vivere qualsiasi esperienza condizionata sarà in qualche modo traumatico.

Nell'evoluzione personale, quando arriverà il momento in cui saremo pronti ad assumerci la piena responsabilità per la qualità della nostra esperienza, viaggeremo all'interno del corpo emotivo. Per farlo responsabilmente, si consiglia un approccio integrativo.

Per gli scopi del processo della Presenza, preferiamo usare il verbo "integrare", anziché "guarire". I due termini, infatti, hanno obiettivi diversi. Guarire muove dal presupposto che c'è qualcosa di sbagliato che va rimesso a posto. In tale ottica, si finisce spesso per sbarazzarsi di ciò che va guarito, e quindi si tratta perlopiù di una reazione all'esistente.

La guarigione si concentra tradizionalmente sui sintomi del disagio e ritiene che non si sia realizzato nulla finché non vengono eliminati. I guaritori perciò sono individui che, guardando il mondo e vedendo che è rotto e necessita di riparazione, si ritengono in qualche modo eletti a rimetterlo a posto. Il più delle volte chi entra nella professione medica è una persona che proietta nel mondo la sua condizione irrisolta e poi cerca di sistemare il riflesso che ne percepisce.

L'integrazione muove dalla prospettiva secondo cui quello che succede, per il fatto stesso di accadere, è valido e quindi necessario. Nulla viene visto in quanto "sbagliato" e "bisognoso di riparazione". Piuttosto, se sembra che

a una cosa manchi equilibrio, occorrerà reintegrarla amorevolmente nel tutto. Se le si darà una risposta, avrà le intuizioni indispensabili alla sua crescita ulteriore. L'integrazione è quindi una risposta all'esistente, a ciò che è.

Essa s'interessa soltanto alla causalità. Quando a un fautore dell'integrazione il mondo appare rotto, egli si assume la responsabilità di percepirlo, ripristinando la salute della propria percezione, non di quella del mondo. L'integrazione non offre occasioni professionali: nessuno ci paga per integrare e nessuno può integrare per conto nostro. Questo è uno dei motivi per cui non esistono facilitatori del processo della Presenza. L'integrazione è l'arte dall'autoagevolazione.

Un approccio integrativo si fonda sull'idea che, quando produciamo un impatto sugli aspetti causali della nostra esperienza, cambiamo contemporaneamente la condizione del tutto. Inoltre, gli effetti sul tutto si sviluppano organicamente, in modo da raggiungere il benessere integrale.

Nell'intero processo della Presenza, le singole parti dell'esperienza su cui lavoriamo per attivare i cambiamenti complessivi, sono il corpo fisico (sensazioni), il corpo mentale (pensieri) e il corpo emotivo (sentimenti). Anche se il processo è progettato per agire su tutti e tre gli aspetti, ogni impatto è causale perché si focalizza sulla carica non integrata del corpo emotivo.

Di solito quando siamo insoddisfatti della qualità della nostra vita, proviamo ad apportare cambiamenti riordinando le circostanze fisiche. Lo facciamo perché l'aspetto esteriore dell'esperienza è tangibile e immediatamente accessibile. Tuttavia, anche se saremo capaci di realizzarli rapidamente, tali cambiamenti non saranno duraturi perché l'aspetto fisico è un effetto, non una causa.

Inoltre, nell'esperienza fisica la trasformazione è sempre in atto, il che vuol dire che ogni cosa che costringiamo a cambiare fisicamente si modificherà di nuovo nel tempo. Quando forziamo qualcosa a cambiare rapidamente, dovremmo investire grandi quantità di energia per mantenere la situazione mutata, un compito che è impossibile da svolgere con continuità. Perciò, apportare e mantenere i cambiamenti fisici per alterare la qualità dell'esperienza richiede l'applicazione del controllo e della sedazione.

Potremmo anche utilizzare la mente, mutando il modo di pensare a una cosa. Il "potere mentale" e il "pensiero positivo" mirano a questo scopo.

Cambiare la concettualizzazione di una cosa può effettivamente portare a un aggiustamento nella qualità dell'esperienza, purché non modifichiamo di nuovo il nostro modo di pensare. In altre parole, la misura e la durata del cambiamento che saremo in grado di apportare saranno accidentali, poiché questo approccio deve continuamente difendere i suoi successi dai processi mentali inconsci e sappiamo bene come essi agiscano: basta osservare le circostanze che manifestiamo nell'esperienza, contrarie alle intenzioni del nostro pensiero positivo!

Inoltre, il fatto di mutare coscientemente il modo di pensare non significa sentirsi diversamente. Perciò, anche se un cambiamento concettuale potrebbe produrre un aggiustamento nelle nostre circostanze fisiche, finché non ci sentiremo in modo diverso, nessun tipo di controllo mentale ci permetterà di percepire un'autentica sensazione di trasformazione. Se non riusciremo a influire sugli stati emotivi inconsci, le nostre intenzioni saranno continuamente disturbate.

La trasformazione dell'esperienza non avviene solo grazie al pensiero positivo. Deve verificarsi uno spostamento nelle sensazioni. Se vogliamo realizzare il cambiamento desiderato, bisogna rendere armonici i processi sensitivi e concettuali. Di conseguenza, come per i cambiamenti fisici, anche quelli mentali non migliorano la qualità dell'esperienza perché non intaccano le cause ma gli effetti.

Per fortuna abbiamo la possibilità di accedere direttamente alle radici del nostro disagio, apportando le correzioni causali, iniziando a mutare la condizione del corpo emotivo. Una cosa tanto difficile quanto efficace e gratificante Una volta realizzata, l'impatto sarà duraturo.

Per attivare i cambiamenti nel corpo emotivo occorre avvicinarvisi con tatto e costanza. Richiede impegno e tenacia. Sarebbe come abbattere un grande albero: si danno colpi d'accetta, uno dopo l'altro, continuamente. A volte sembra un'attività infinita, e pare che non accada nulla. Poi, senza preavviso, si ode un'incrinatura, e dopo pochi secondi l'albero inizierà a cadere. Cominciata la caduta, nulla potrà più fermarla. Quando l'albero sarà a terra, non potremo rimetterlo in piedi. Analogo è il cambiamento delle condizioni del nostro corpo emotivo. Ci lavoriamo con costanza e talora sembrerà di non giungere da nessuna parte. Poi si sente uno spostamento, dopodiché niente potrà fermare il cambiamento. Allora sarà impossibile tornare alla precedente condizione emotiva.

Il corpo emotivo tende a spostamenti improvvisi, perciò l'esperienza del cambiamento potrebbe essere traumatica. Per effettuare trasformazioni durevoli nella qualità della nostra esperienza non bisogna sprecare tempo con i processi fisici o mentali: ci concentreremo solo sul corpo emotivo. Tuttavia, non è raccomandabile tuffarsi e attivare spostamenti direttamente qui soltanto perché sappiamo che questo è il punto di causalità. Invece di focalizzarci sul corpo emotivo, escludendo tutto il resto e provocando un probabile trauma, le parole d'ordine dovrebbero essere "tatto, pazienza, costanza e responsabilità".

Il processo della Presenza è progettato per prepararci a livello fisico e mentale e renderci capaci di assorbire gli improvvisi spostamenti lungo il cammino. Se affrontati responsabilmente, questi cambiamenti emotivi sono esperienze molto profonde che condurranno a immediati spostamenti percettivi. Da un certo punto in

poi percepiremo il mondo in modo diverso. La conseguenza di un simile assestamento emotivo si trasmetterà all'esperienza fisica e mentale lungo il sentiero della consapevolezza, manifestandosi in un miglioramento della qualità dell'esperienza stessa. Quando succederà, il cambiamento sarà durevole e non avremo difficoltà a mantenerlo. Modificare la condizione del corpo emotivo ci consente di accedere a una nuova esperienza del mondo senza recarci in un altro pianeta. Affrontare il compito in questo modo significa adottare un approccio che definiamo "integrativo".

Per capire meglio come influiscano i cambiamenti apportati nel corpo fisico, mentale ed emotivo, immaginiamo di essere persone che lottano contro il sovrappeso. Siccome siamo adulti "normali", al pari di tanti altri ci fissiamo mentalmente e fisicamente sulla nostra esperienza terrena. Perciò ci accingiamo a perdere peso considerandola un'impresa fisica, presumendo che ciò implichi la diminuzione del grasso in eccesso.

Adottando questo metodo essenzialmente fisico, il nostro sforzo ci porterà a una dieta povera di grassi e a una formula alimentare che farà sciogliere l'eccesso adiposo nel nostro organismo. Forse inizieremo anche un programma di esercizi fisici, oppure aumenteremo quelli che già facciamo ora, per bruciare più calorie. Alcuni ricorreranno perfino a soluzioni radicali come ridurre chirurgicamente il volume dello stomaco e fissare le mandibole per poter assumere solo cibi liquidi. Poiché si concentrano sugli effetti e non sulla causa dell'obesità, questi approcci fisici

hanno bisogno di grandi sforzi. Alcuni addirittura richiedono sangue, sudore e lacrime, per non parlare del notevole impegno economico.

Ma, anche se perderemo peso, non è detto che raggiungeremo l'effetto voluto. Potremmo sentirci meglio per un certo periodo perché è migliorato l'aspetto fisico, ma si tratterà di una sensazione che scomparirà presto, poiché la causa del sovrappeso non è fisica.

A lungo termine tutte le diete falliscono perché non incidono sulla causa emotiva del sovrappeso. Ridurre il volume dello stomaco non elimina il disagio del trambusto emotivo che ci fa ingrassare. Fissare le mandibole non ci dà la possibilità di esprimerci autenticamente per risolvere la carica emotiva soppressa. Perciò, sebbene queste tecniche possano essere rapide e perfino drastiche, il senso di benessere che ne deriva non è autentico e quindi sarà effimero. Quando riaffiorerà, il disagio interiore potrebbe rivelarsi devastante, poiché ci sembrerà di non aver più nulla a cui ricorrere per rimediare.

Queste procedure fisiche non integrano l'attività mentale inconscia riferita all'immagine di sé. E non calmano gli sconvolgimenti emotivi interiori che si manifestano nelle abbuffate. Anche se una tecnica ci facesse smettere di mangiare, la dipendenza dal cibo come mezzo di automedicazione, sedazione e controllo si trasferirebbe su altri comportamenti. Per un po' potremmo anche avere un bell'aspetto, ma i nostri pensieri saranno ancora impigliati nella negatività. A prescindere dal grasso eliminato, anche per via chirurgica, sotto la superficie non ci sentiremo bene. Il risultato a lungo termine ne sarà una prova.

La conseguenza di drastici cambiamenti fisici è che la condizione mentale ed emotiva si aggrava. Più copriamo la nostra sofferenza facendo ricorso a tecniche perlopiù fisiche, meno funzioniamo bene a livello mentale ed emotivo.

La bolla illusoria di un corpo bello ottenuto per via chirurgica scoppia inevitabilmente e porta sia al caos mentale che alla catastrofe emotiva. Ci vorrà un po' di tempo, ma è quello che succederà. Nel momento in cui non avrà un fan club, il fisico migliorato s'infetterà a causa del ribollire della disperazione interiore. Modificare la dimensione fisica nel tentativo di eliminare il disagio dalla nostra esperienza, significa innescare una bomba emotiva a orologeria. Un giorno o l'altro scatterà la detonazione.

In seguito ai ripetuti insuccessi con approcci principalmente fisici, potremmo decidere di ricorrere al condizionamento mentale. Cambieremo,

quindi, il modo di pensare al cibo e all'immagine che abbiamo di noi stessi. Per conoscere quali siano i modelli concettuali negativi che ci fanno solo male, forse ci iscriveremo a dei corsi di "pensiero positivo" e "potere mentale". Questi tentativi di cambiare la mente possono fare la differenza, anche se i cambiamenti nella condizione fisica saranno più lenti rispetto a quando facevamo ricorso alle diete. Tuttavia, lavorando con tenacia sulla forza "della mente sopra la materia" inizieremo a perdere peso, ma solo fino a un certo punto.

Purtroppo, qualsiasi trasformazione attuata tramite il ricondizionamento mentale non è solo limitata, ma anche temporanea, poiché ci saremo ancora occupati soltanto degli effetti: i nostri pensieri. Non avremo realizzato alcun vero aggiustamento causale.

Dimagriremo, ma non raggiungeremo il peso ottimale per il fisico, e anche se ci riuscissimo, faremmo fatica a mantenerlo. Ciò dipende dal fatto che, pur avendo forse modificato i pensieri coscienti, saremo incapaci di proteggere la nostra esperienza dall'impatto dei pensieri inconsci, la cui integrazione è possibile solo agendo sulla condizione del corpo emotivo, che è la radice da cui nascono.

Fino a quando proseguirà il trambusto mentale inconscio, il nostro corpo si aggrapperà all'eccesso di peso.

Di conseguenza, ogni tanto rischieremo di "deragliare". Quando ciò accadrà, riprenderemo a consumare troppi alimenti sbagliati, sviluppando una scarsa opinione del nostro comportamento indisciplinato. Avverrà anche se abbiamo convinto l'aspetto concettuale della mente che tale attività è nociva. Non sapremo arrestare i pensieri inconsci che cercheranno di sabotarci. Fisicamente appariremo un po' più magri e mentalmente avremo un'opinione migliore di noi stessi. Ma sotto sotto non ci sentiremo meglio.

Se non stiamo meglio dal punto di vista emotivo, corriamo sempre il pericolo di ricorrere al cibo per consolarci, oltre a fare altre attività che favoriscono l'aumento di peso. I cambiamenti dei processi mentali producono conseguenze anche sulla condizione emotiva, poiché modificare la natura dei pensieri coscienti senza prestare attenzione a quelli inconsci è un altro tipo di controllo mentale. Ma, prima o poi perderemo questo potere, perché saremo sommersi dalle ondate della tempesta emotiva.

Quando scopriremo finalmente di non poter produrre un impatto autentico e durevole sulla condizione fisica e mentale, decideremo forse di affrontare il problema del peso a livello emotivo. Molti lo troveranno

difficile, perché richiede autenticità, per cui di solito è l'ultimo approccio che si prende in considerazione. Per provocare cambiamenti nel corpo emotivo occorre svolgere un "processo di elaborazione" graduale e costante, il che corrisponde al contrario di una soluzione rapida. Per quanto possa apparire arduo, anche un minimo di lavoro sulla dimensione emotiva offrirà risultati gratificanti perché agirà sulle cause.

Se siamo in sovrappeso e alleggeriamo il bagaglio emotivo, ci sentiremo subito meglio e questa sensazione trapelerà sia lungo il sentiero della nostra consapevolezza, sia sulle circostanze fisiche. Miglioreranno le abitudini alimentari e i rapporti sociali. Allora il nostro peso recupererà facilmente il suo equilibrio naturale. Non ci metteremo a dieta, ma mangeremo in modo salutare. Non useremo più gli alimenti per sopprimere le emozioni non integrate e quindi mangeremo di meno. Cercheremo di godere e partecipare delle bellezze del mondo e non avremo più bisogno di ricorrere ad azioni drastiche. Apportando i cambiamenti causali nella qualità della nostra esperienza, non avremo più l'ansia di ingrassare di nuovo.

L'approccio integrativo usato per migliorare la nostra vita si fonda sull'idea che il corpo fisico, quello mentale e quello emotivo si riflettono reciprocamente, e che le esperienze insite in

ciascuno di essi sono interconnesse. Tale approccio si basa anche sul comprendere che, quando cambiamo autenticamente la qualità dell'esperienza, non abbiamo bisogno di sprecare tempo ed energia con gli effetti della nostra esperienza infantile non integrata. Lo scopo che fisseremo sarà l'avvio di un cambiamento nel punto causale.

L'approccio integrato è un metodo olistico e comporta un lavoro simultaneo sul sistema fisico, mentale ed emotivo in vista dell'accesso integrato al punto causale nel corpo emotivo.

La premessa fondamentale è che non si può disattivare da un giorno all'altro un ciclo di disagio emotivo che si ripete inconsciamente fin dalla nostra infanzia. Il processo della Presenza adotta quindi un approccio delicato, metodico, costante, procedendo deliberatamente sul sentiero della consapevolezza, usando procedure fisiche, mentali ed emotive allo scopo di ripristinare l'armonia del corpo emotivo. L'arte dell'approccio integrato consiste nello spostarsi delicatamente fra gli strati degli effetti, finché non incide sulla causa e la ripara.

Applicare l'approccio integrativo per riportare armonia nella qualità dell'esperienza, è semplice e complicato nello stesso tempo, dal momento

che coinvolge tanto il buon senso quanto i paradossi. Il suo obiettivo si realizza "nel presente", però permette anche che il tempo passi affinché queste conseguenze si sedimentino e si manifestino nella nostra esperienza. Si può osservare in superficie, lo troviamo attivo anche in profondità.

Un approccio integrativo è un "processo di elaborazione", cioè si sviluppa organicamente. Fa appello al vigore della pazienza e della coerenza per fluire come corrente cosciente in tutti i nostri sforzi. Sfrutta ogni parte dell'intero, pur tenendo lo sguardo fisso sul punto causale. È certo che, quando si attiva il cambiamento dal punto causale di una qualunque cosa, l'effetto si manifesterà nella sua interezza.

L'approccio integrativo sa anche che questa catena di conseguenze si realizza al ritmo più adatto per il benessere del tutto. Non c'è quindi motivo di accelerare, dato che ogni esperienza attivata deve essere digerita completamente se vogliamo assimilare tutte le sostanze nutrienti. La fretta provoca indigestione e malessere. Affrettarsi fa parte dei drammi.

"Vivendo nel tempo", ogni volta che completiamo qualcosa vorremmo goderne subito i vantaggi, gli esiti e le conseguenze. Quando finiamo un lavoro per qualcuno, ci aspettiamo di essere pagati immediatamente. Quando realizziamo qualcosa di significativo, vogliamo ricevere il riconoscimento all'istante. Questo è il nostro fast food, la nostra mentalità dai ritmi accelerati. Non risparmiamo per acquistare la prima auto, ma andiamo in banca e ce la facciamo comprare. Gli adolescenti si aspettano di diventare adulti da un giorno all'altro, e gli adulti si aspettano di conseguire una laurea quadriennale con un programma accelerato annuale e a tempo parziale. Molti genitori moderni non aspettano più che i figli vengano al mondo in modo naturale. Perfino la frutta e la verdura vengono geneticamente modificati affinché crescano prima e in abbondanza. Se non riusciamo ad avere subito quello che vogliamo, ci arrabbiamo e ci rivolgiamo altrove.

Anche se dipendiamo dalla gratificazione istantanea, non siamo quasi mai soddisfatti perché, pur essendo capaci di rendere tutto possibile adesso, molto raramente siamo presenti per godercelo. Nel momento in cui otteniamo il premio ambito, la nostra attenzione si sposta dal presente e comincia a pensare alla prossima acquisizione. Ciò crea un mondo che vive a proprio agio tra i debiti, con il tempo preso in prestito e con l'energia altrui. Non possediamo più le nostre auto, le case e i vestiti: ne è proprietaria la banca. Ci siamo derubati da soli della soddisfazione che è

insita nella realizzazione organica. Non ci sono più "riti di passaggio", c'è solo la corsia di scorrimento rapido. I bambini vogliono essere adolescenti, gli adolescenti non vedono l'ora di essere adulti e gli adulti intendono realizzare il lavoro di una vita intera prima di compiere trent'anni. Trascorriamo ogni momento correndo davanti a noi stessi, credendo che esista una meta dove presumibilmente ci siano una felicità infinita, il riconoscimento più pieno, gli agi e i lussi. Fuggiamo continuamente da qualcosa e corriamo verso qualcos'altro, e siccome tutti si comportano così lo accettiamo come se fosse normale. Sorvoliamo mentalmente sull'eterno momento attuale in tutto quel che facciamo, ignorando il flusso della vita.

Il processo della Presenza, incluse le conseguenze insite nel suo completamento, si muove con un ritmo diverso. Questo viaggio non si propone di fare qualcosa "il più velocemente possibile". Si tratta di un processo, non della gratificazione istantanea. Gli effetti che otteniamo completando il viaggio, diventano possibili per via dell'approccio integrativo, che si sviluppa con tatto. Seguendo attentamente le istruzioni, facendo un passo alla volta, essendo costanti e impegnati a finire il lavoro, a tutti i costi, faremo esperienza di un rito di passaggio che insegnerà il significato della parola "processo".

La sua comprensione non è una realizzazione esclusivamente mentale, ma un'esperienza fisica, mentale ed emotiva integrata. In un mondo di gratificazioni immediate, riscoprire il valore di un'elaborazione è una cosa rara. Ciò produce un forte impatto sulla qualità della nostra esperienza, perché la vita nel presente è un continuo processo organico. Capire il potere insito nel ritmo di questa elaborazione potrebbe non influenzare la nostra capacità di guadagnarci da vivere, ma ottimizzerà sicuramente l'abilità di aprirci al trascorrere naturale della vita.

Un'esperienza che fluisce dalla consapevolezza del momento attuale procede per cicli e ondate. Essendo causale e integrata, sarà anche in un continuo stato di riposo. Rimarrà calma e tranquilla, sapendo che gli effetti saranno inevitabili. Non c'è alcun bisogno di affrettarsi: un viaggio simile supera qualsiasi obiettivo mentale a cui ci limita la coscienza basata sul tempo.

IL LIVELLO DI ENTRATA

Il processo della Presenza è polivalente perché la condizione non integrata del corpo emotivo ha la sua causa nelle esperienze fisiche, mentali ed emotive non equilibrate. Siccome però iniziamo questo viaggio con vari gradi di intensità emotiva, ci sono due livelli di accesso che compensano le nostre esperienze particolari: quello introduttivo e quello esperienziale.

La scelta del livello va fatta usando buon senso e intuizione. Se assimiliamo troppi argomenti troppo presto, gettiamo le basi per un'esperienza di un'inaspettata resistenza interiore, che si rifletterà nell'aumento improvviso di caos e confusione. L'eccessiva resistenza ci farà fuggire, e quindi non completeremo il viaggio.

Non dovremo dunque affrettarci nel processo, coltivando l'illusione che sia meglio arrivare alla fine prima possibile. Il processo della Presenza non riguarda solo le prossime settimane della nostra esperienza, ma tutto ciò che la compone. Concerne la scoperta del modo in cui vivere responsabilmente ogni momento fino al termine della nostra esperienza.

L'approccio introduttivo

Non è difficile: continueremo a leggere questo testo come se fosse un romanzo. Non ci preoccuperemo di ripetere le risposte coscienti, né cominceremo la pratica della respirazione o applicheremo gli strumenti percettivi indicati. Leggeremo il testo assegnato in ogni settimana come se fossero capitoli separati.

Procederemo soprattutto mentalmente, astenendoci da qualsiasi cosciente partecipazione esperienziale.

Quest'approccio garantisce comunque importanti intuizioni, e altri vantaggi. Il testo pullula di informazioni illuminanti. Leggerlo e comprenderlo trasforma automaticamente il modo di interagire con l'esperienza. Ci regala l'intuizione del rapporto con la Presenza e con la luminosità della consapevolezza del momento attuale che ne deriva.

Una volta completato l'approccio introduttivo, potremo riprendere il testo dall'inizio e affrontare quello esperienziale. L'aver già letto il materiale non attenuerà la pratica dell'esperienza. Anzi, la intensificherà!

L'approccio esperienziale

Saremo guidati al processo in senso fisico, mentale ed emotivo. Quest'approccio contiene un'introduzione graduale alla tecnica respiratoria, alle risposte coscienti e agli strumenti percettivi.

Al fine di ricavare tutti i vantaggi dal viaggio, si consiglia di completare tre volte l'approccio esperienziale, quale che sia il nostro benessere emotivo, così come lo percepiremo. Ma è solo un consiglio. Ogni volta che concluderai l'approccio esperienziale, farai bene a prenderti almeno tre settimane di pausa dalle sessioni per permettere l'integrazione fisica, mentale ed emotiva.

Nel periodo di pausa, anche se non farai alcuna elaborazione mentale cosciente, sarà molto importante proseguire la pratica dei quindici minuti di respirazione per due volte al giorno. Si consiglia inoltre di attenersi a tale pratica per sei mesi dopo aver completato il processo della Presenza.

Dopo aver finito l'approccio esperienziale per la prima volta e aver fatto una pausa di integrazione, quando saremo pronti a ricominciare il processo, faremo una scoperta: sarà una nuova esperienza. A causa della consapevolezza del presente che avremo accumulato, vi accederemo nuovamente da un livello di coscienza diverso, da un "punto di noi stessi" modificato. Di conseguenza, il materiale di lettura e le risposte coscienti ci troveranno in un diverso stadio di consapevolezza. Ci sembrerà a volte di leggere il testo per la prima volta. È normale. Capita a chiunque esegua il processo per più volte. Essendo neutro, esso ci incontra sempre lì dove siamo, rispecchiando e facilitando le necessità di elaborazione della situazione attuale.

Potrebbe essere utile concepire il processo come manuale per apprendere a guidare coscientemente e responsabilmente la nostra esperienza, in ogni suo momento. L'approccio introduttivo è una rassegna teorica del lavoro da compiere, quello esperienziale è un'istruzione pratica.

Quando avremo imparato a gestire responsabilmente gli aspetti fisici, mentali ed emotivi dell'esperienza, saremo incoraggiati a portare le nuove percezioni sull'autostrada della vita per realizzare le varie possibilità. In ciascun aspetto dell'esistenza, la comprensione e il perfezionamento degli elementi fondamentali sono la vera base per l'eccellenza. Lo stesso vale per il processo della Presenza. Ecco perché siamo spronati a completare più di una volta l'approccio esperienziale.

Non aver fretta di "arrivare". Affrettarsi significa perdere il punto, significa fare drammi. Pensa al viaggio, non alla meta. Le impronte che ci distraggono dal presente potrebbero apparirci dappertutto, ma se procederemo delicatamente in quest'approccio per più di una volta, ci innalzeremo al di sopra di quelle orme e attingeremo grandi intuizioni.

Quando capiremo che le impronte vengono collocate intenzionalmente davanti a noi, sapremo come cancellarle in modo cosciente e avremo l'occasione di scoprire gli strumenti e le capacità necessarie per diventare piloti consapevoli e responsabili dell'esperienza che chiamiamo "vita".

Completando più di una volta il processo esperienziale, avremo una sufficiente consapevolezza del presente per distogliere l'attenzione dalle questioni personali e fissarla sul mondo. In tal modo diventeremo utili e disponibili, avremo cioè la responsabilità di camminare da svegli fra quelli che ancora vagano incoscienti nello stato onirico del tempo.

L'invito è: accettare e accogliere l'arte del vivere coscientemente.

Il viaggio è: risvegliarsi dal tempo e diventare presenti adesso, in questo mondo.

Questa è la promessa: diventare disponibili e utili.

Questo il dono: la consapevolezza esperienziale della Presenza attraverso la consapevolezza del momento attuale.

GUIDA PER LA NAVIGAZIONE

Il manuale di navigazione ci aiuta a restare saldi nella nostra intenzione e contiene intuizioni per le domande che sorgeranno in seguito all'accesso esperienziale nel processo della Presenza. Fornisce inoltre spiegazioni su numerose esperienze che incontreremo. Si tratta di una guida da ripassare ogni volta che ci si sente confusi, che si hanno le idee poco chiare o ci si chiede: "Cosa mi sta succedendo?". Metti un segno a questa pagina.

1. Prima di affrontare la prima settimana, sarà utile stabilire l'obiettivo generale del viaggio, da scrivere preferibilmente con una semplice frase. Se non siamo sicuri dello scopo da raggiungere, porremo una domanda senza rispondere, poi resteremo aperti per ricevere inaspettatamente l'intuizione. Il nostro scopo si realizzerà, perché il processo della Presenza è un viaggio guidato dall'intenzionalità. Tuttavia, il percorso potrebbe svolgersi diversamente dal previsto. La crescita interiore deriva da quello che non sappiamo e si svilupperà in modi difficili da immaginare. Fissare lo scopo non definisce quale sarà il movimento, ma lo avvierà. Occorre, inoltre, accettare che lo scopo iniziale potrebbe cambiare e perfino decadere durante lo svolgimento del processo. Questo succede perché tutti cominciamo in una condizione di bisogno, spinti dal desiderio di nutrire la carica emotiva non integrata. Mentre progrediremo, questo stato si

annullerà. I desideri diventeranno ridondanti, consentendoci di sperimentare incondizionatamente il processo. Lo scopo da raggiungere fa partire il movimento, ma non determina come si svolgeranno il processo o le sue conseguenze.

2. Durante il viaggio potrebbero sorgere circostanze che ci obbligheranno a rimandare o cancellare alcune sessioni di respirazione. Non fare un dramma di tali contrattempi. Ci renderemo conto del motivo per cui ciò accade solo quando potremo guardarci indietro. Una volta stabilito lo scopo ed esserci impegnati a completare l'esperienza, trarremo il massimo da ogni momento proprio mentre si presenta. Il nostro lavoro consiste nel rispondere a ciò che emerge, non nel reagirvi. Così la nostra esperienza del processo sarà valida.

3. Il processo si sviluppa a nostro vantaggio. Sarà però utile ricordare che quanto avverrà non sarà sempre in linea con la nostra agenda personale. Non dovremo mai, in nessun caso, "forzare le cose", presumendo di sapere cosa e come accadrà. Se sapessimo davvero ciò di cui abbiamo bisogno e come farlo succedere, lo avremmo già realizzato. La prima volta che ci impegniamo, abbiamo il compito di seguire le istruzioni, senza interferire coi meccanismi della procedura. Se il testo dice: "Fa' questo per una settimana", lo faremo per una settimana. Non vi aggiungeremo giorni o settimane ritenendo che la nostra agenda non venga rispettata. Se perdiamo una o due sessioni di respirazione, non aggiungeremo un giorno in più per compensare. Ricorda che non si tratta di perfezione, ma di partecipazione. Giudicare significa fare drammi, per cui non esprimeremo giudizi su quel che avremo compiuto.

4. Questo processo non richiede "tentativi". Non c'è bisogno di sforzi che vadano al di là delle istruzioni fornite. Non c'è nessuno da impressionare, da cui farci riconoscere o che valuti i nostri progressi. Non esistono nemmeno punti di riferimento a cui paragonare i miglioramenti ottenuti. Confrontare il nostro viaggio con quello di qualcun altro vuol dire di nuovo creare drammi. L'esperienza del processo è unica, solo nostra. Tutto quello che succede è valido e necessario. Seguendo le istruzioni al meglio delle nostre capacità, riceveremo senza sforzo l'esperienza utile, come e quando sarà necessaria, e sarà valida anche quando non pensiamo che lo sia.

5. Ogni volta che faremo le sessioni di respirazione indosseremo abiti comodi. Se possibile, eseguiremo questa pratica ogni giorno nello stesso

posto, in privato. Il processo è un lavoro interiore che non deve servire "per farsi vedere, né dobbiamo raccontarlo". Se eseguiamo la pratica di respirazione davanti a un altro, ne faremo sfoggio. Un comportamento simile è un dramma e non porta da nessuna parte. Ovviamente, se la presenza di un'altra persona nella stanza è inevitabile, pazienza!

6. Poiché l'accesso al processo esperienziale stimola la disintossicazione, si consiglia di bere ogni giorno un litro e mezzo di acqua naturale. Non si deve però bere troppo nell'ora precedente alla respirazione.

7. Prima della respirazione ci asterremo dall'assumere farmaci che possano causare sonnolenza. Sappiamo che, procedendo nel viaggio ed esercitando un influsso sulla carica emotiva, si modificherà la nostra esperienza fisica, mentale ed emotiva. Non reagiremo a tali aggiustamenti come se ci fosse qualcosa di sbagliato. A volte potremmo provare un disagio fisico, lo stomaco potrebbe eliminare tossine dall'organismo e forse sentiremo dolori causati da antiche ferite, che riaffiorano per essere integrate. L'integrazione avviene se "asseconderemo" questi stati d'animo, non se "faremo qualcosa". Percepire la consapevolezza del disagio affiorante fa parte del percorso; perciò eviteremo di prendere un farmaco per dei dolori sopportabili, evitando peraltro il dramma consistente nel correre inutilmente dal dottore o nei centri di pronto soccorso. Se però la condizione di disagio persiste e non riusciamo a tollerarla compromettendo la pratica, allora il consulto di un medico sarà caldamente consigliato.

8. Non berremo alcolici per tutta la durata del processo. In questo lavoro, perfino piccole quantità di alcol limitano l'autenticità e aggravano i drammi. Ciò apparirà ovvio quando avremo raggiunto la consapevolezza del momento attuale. Qualora entrassimo nel processo gravemente dipendenti dalle sostanze alcoliche, sarà utile leggere i consigli inseriti nella sezione Al di là delle dipendenze e delle malattie.

9. Durante il processo non fumeremo marijuana, né assumeremo sostanze che alterano la coscienza. Nel contesto di tale lavoro, queste sostanze (in particolare la marijuana) impediscono l'accesso cosciente alla vera condizione del corpo emotivo, e quindi la sua consapevolezza. È controproducente fumare marijuana perché inibisce l'integrazione dei traumi soppressi, maschera la causa della dipendenza e copre la carica emotiva. Eseguire la pratica di respirazione in uno stato non alterato è l'approccio più efficace e responsabile. La sobrietà è il prerequisito per risvegliare l'autenticità.

10. Non potremo accedere a questa esperienza e beneficiarne appieno se la eseguiremo per compiacere qualcun altro. Questo punto è irrinunciabile. Se affrontiamo il processo per accontentare o manipolare un'altra persona, il percorso ci sembrerà estremamente difficile. Allo stesso modo, non possiamo integrare una dipendenza perché qualcuno ce lo ha chiesto. Non è possibile ottenere buoni risultati in un lavoro interiore eseguito per soddisfare una richiesta altrui. Chi non riesce a completare il viaggio si rende spesso conto che lo aveva intrapreso con un'intenzione diversa dal desiderio sincero di cambiare la sua esperienza.

11. Anche se entriamo volontariamente in questo processo, a volte opporremo resistenza, come i bambini quando fanno compiti scolastici di malavoglia. Il processo non è un compito, ma il "cammino necessario per arrivare a casa". Ogni suo aspetto ed elemento è stato progettato volontariamente, dopo anni di esperienze e osservazioni personali. Scoprirai solo alla fine il valore di quest'integrità

strutturale, ma dovrai impegnarti nel modo più completo e scrupoloso. In certi momenti potresti avvertire una resistenza interiore a ciò che succede. È normale, vuol dire che stanno affiorando tracce del tuo inconscio. Durante le sessioni di respirazione, ciò si manifesterà come desiderio di dormire, anziché respirare. La resistenza potrebbe indurti a evitare di ripetere mentalmente le risposte coscienti. Quello sarà il momento di "rivelarsi" ed essere il più possibile presenti. La via per uscire consiste nell'attraversare. Il comportamento oppositivo potrebbe anche spingerti a differire le sessioni di respirazione, magari per rabbia nei confronti del processo o in seguito a stati emotivi di depressione e disperazione. La resistenza si manifesta talora con i sintomi del raffreddore o dell'influenza, o con malattie respiratorie che apparentemente giustificano la cancellazione o il rinvio della pratica di respirazione. Sarà meglio attenersi sempre alle sessioni respiratorie quotidiane, specie quando non ci garbano. Non svicolare, la via per uscire consiste nel l'attraversare.

12. Quando cominceranno a emergere ricordi inconsci e soppressi da tanto tempo, potremmo opporci a ogni aspetto dell'esperienza. L'importante è non preoccuparsene. Abbiamo passato tanto tempo a nascondere alla consapevolezza le condizioni non integrate. Entrando nel processo, vogliamo che emergano in superficie, perché ormai siamo dotati degli strumenti per integrarle coscientemente. Mentre affioreranno, però, il nostro istinto ci indurrà a credere che quello che ci accade è sbagliato, scomodo o

da temere, e che ciò significa che abbiamo "perso il controllo". Questa è la voce del corpo mentale. In tal caso, sarà naturale resistere a tutto quanto facilita il cambiamento

delle circostanze: vorremo rifiutare ogni cosa relativa al processo della Presenza. Invece di reagire, allontanandoci da ogni impegno, sarà meglio accettare questi stati di resistenza come indici positivi del fatto che si sta verificando un vero impatto causale. Se saremo tenaci e costanti, supereremo questo scoglio e abbandoneremo l'incoscienza. La via per uscire consiste nell'attraversare.

Come in ogni impegno, più ci si dà senza condizioni e più si riceve. Spesso non facciamo tutto quel che siamo invitati a fare, nonostante sappiamo che è nel nostro interesse, perché ci sembra che sia l'unico modo per controllare ancora il caos presente nella nostra attuale esperienza. Una volta entrati nel processo della Presenza, potremmo non voler seguire le istruzioni, in modo cosciente o meno, per credere di avere ancora sotto controllo quel che accade. Questo viaggio è l'occasione per capire cosa voglia dire arrendersi. Nel processo della presenza, "resa" non significa "rinuncia", ma assecondare il processo, quindi non privarsi di niente, accada quel che accada. Completare il processo della Presenza è perciò un atto di resa. Il corpo mentale potrebbe decidere di apportare cambiamenti nella struttura del processo. Per esempio, cambierà la formulazione verbale di una risposta cosciente, o non leggerà certi brani del testo perché ne disapprova il contenuto. Oppure potrebbe decidere che non abbiamo bisogno di usare determinati strumenti percettivi perché ce ne siamo già serviti "in passato". Quando ci sentiremo spinti ad alterare un aspetto del processo, varrà la pena di considerare due fatti. Il primo è che il corpo mentale tenta di apportare modifiche solo per mantenere il controllo. Il secondo è che il corpo mentale vive nel buio. Crede di capire ogni cosa, anche se non "sa" niente. Anche se ci provassimo, non potremmo controllare le conseguenze derivanti dal processo. Non abbiamo il potere di controllare l'accesso alla consapevolezza del momento attuale. Possiamo solo gettare le fondamenta che ci permettono di risvegliarci nella consapevolezza. Basandosi sul tempo, il corpo mentale è allergico all'essere presenti. Diffideremo quindi dei suoi ragionamenti, che ci spingono a mollare tutto nel bel mezzo della scoperta. L'unica via per uscire consiste nell'attraversare.

14. Forse lo capiremo solo alla fine, ma vale la pena di mettersi subito in testa questa intuizione: dal momento in cui iniziamo a leggere il testo, ogni cosa che ci accade nell'esperienza della vita fa parte del viaggio nel processo della Presenza. Ogni cosa! La Presenza ci assiste ventiquattro ore al giorno e ben oltre la decima settimana. I meccanismi del lavoro verranno spiegati durante il viaggio. Nel corso del processo affioreranno ricordi sepolti, e potremo integrare coscientemente l'energia investita in essi. Poiché siamo molto abili a sopprimere i ricordi, essi non emergeranno nel nostro corpo mentale come immagini, ma come circostanze esteriori in sviluppo, per esempio nel comportamento delle persone che ci circondano. Diventeremo sempre più consapevoli che il modo di fare della gente e le situazioni che viviamo ci ricordano deliberatamente il nostro passato non integrato. Apprenderemo ad assimilare coscientemente questi ricordi riflessi, in modo che sia possibile integrare il loro impatto negativo sulla qualità della nostra esperienza.

15. Terremo in mente che questo è un "processo". Inizia quando ci impegniamo a farlo, ma non sarà completo finché non termineremo l'intera corsa. Anche a quel punto, saremo solo all'inizio di un cammino che prosegue. Mentre saremo in viaggio, ci sembrerà di non giungere in nessun posto. Ciò dipende dal fatto che saremo proprio nel mezzo. Completando il processo, capiremo che ci viene mostrata una porta e ci viene insegnato come aprirla, e che il resto della nostra esperienza sarà l'occasione per accedere alla consapevolezza del presente. Il processo della Presenza non è quindi un fine per qualcosa, ma la continuazione di ciò che è già in movimento.

16. Può darsi che le altre persone attorno a noi inizino a comportarsi in modo diverso. Se accade, vi presteremo attenzione perché qualcosa sta cambiando in noi e si riflette nella nostra percezione degli altri.

17. Il nostro organismo potrebbe manifestare piccoli malesseri senza alcun motivo evidente, ma non ce ne preoccuperemo. Il dolore è uno dei modi che il corpo ha per attirare la consapevolezza sul momento attuale. Focalizzando l'attenzione sul disagio senza giudicare, lamentarci o preoccuparci, sperimenteremo un aumento dell'integrazione e della consapevolezza del presente.

18. I sintomi patologici che già manifestiamo potrebbero aggravarsi. Ciò succede perché la nostra attenzione insiste sempre più sul corpo materiale incrementando la consapevolezza delle condizioni fìsiche in cui ci

troviamo. Questo potrebbe aggravare apparentemente i sintomi. Ma le cose stanno in modo diverso. Anzi, spesso ciò sarà il segno dell'incipiente integrazione.

19. Potrebbero riaffiorare vecchie ferite. Sarà così perché ormai siamo pronti a prestare loro attenzione, a curarle incondizionatamente grazie alla consapevolezza del presente, anziché sopprimerle, sedarle e controllarne i sintomi.

20. Avremo forse momenti o perfino intere giornate in cui ci sentiremo confusi e distratti. Ciò può succedere perché acquisiremo una nuova consapevolezza dei posti in cui, nella nostra esperienza, non siamo presenti. Questi stati di confusione e distrazione sono già nella nostra esperienza, ma nel corso del viaggio ne saremo ancor più acutamente consapevoli. La loro percezione ne faciliterà l'integrazione.

21. Potremmo scoprire di non occuparci più di circostanze su cui in precedenza esercitavamo un controllo forzato. Quando accadrà, asseconderemo questa corrente perché si tratta di uno sviluppo positivo. Ciò avviene perché stabiliamo molte delle nostre priorità per beneficiare gli altri e non noi stessi. Diventando sempre più presenti, capiremo di essere responsabili per la qualità della nostra esperienza personale e non di quella altrui. A volte pensiamo di esserlo o presumiamo di doverlo essere, ma è un'illusione. Diventando sempre più presenti, l'inganno svanirà. Smetteremo di usare l'energia per controllare il mondo e i suoi abitanti.

22. Forse diremo la nostra in situazioni nelle quali normalmente saremmo rimasti zitti. È una conseguenza necessaria del risveglio dell'autenticità, anche se all'inizio potrebbe sembrare scomodo. Grazie al processo scopriremo l'abilità di dire no quando vogliamo opporci e sì se intendiamo assentire. Inizialmente la nostra autenticità potrebbe farci pensare che stiamo commettendo degli errori. Invece dobbiamo esserne onorati: "No" è una frase completa.

23. La nostra situazione finanziaria potrebbe cambiare. Ci sembrerà che le nostre risorse stiano diminuendo. Si tratterà perlopiù di una cosa temporanea. Il denaro è la metafora del flusso energetico individuale e quindi del movimento nella nostra esperienza. Affrontando deliberatamente la carica emotiva, prendiamo in esame i nostri disturbi interiori. Questa analisi si rispecchia talvolta in un disordine nelle risorse finanziarie. Ciò accadrà soprattutto a chi è troppo attaccato ai soldi e giudica il proprio

valore sulla base degli indici di ricchezza. Una volta integrata la carica emotiva che vi si associa, realizzeremo la vera ricchezza.

24. I membri della nostra famiglia, il partner e gli amici intimi, potrebbero scoraggiarci dal seguire il processo e rimproverarci di essere egocentrici. Ciò dipende dal fatto che, per la prima volta nella vita, faremo passi per nutrirci, anziché "aiutare" gli altri. Non c'è motivo di preoccuparsi: chi si sente a disagio perché non gli prestiamo più tanta attenzione non morirà. Alcuni potrebbero addirittura risvegliarsi e percepire la loro necessità di crescere emotivamente.

25. Potremmo sentirci assonnati senza ragioni evidenti. Se succede è perché stiamo focalizzando l'attenzione sulla nostra incoscienza soppressa e questo comporta un certo sopore, che è benefico. Faremo bene a riposare quando possibile e a continuare quando non potremo prenderci una pausa.

26. A volte, invece, potremmo avere difficoltà ad addormentarci. Ciò dipende da un aumento del livello di consapevolezza del presente e dalla conseguente elaborazione, che ci elettrizza. Non serve a niente girarsi e rigirarsi nel letto tutta la notte. Sarà più utile alzarsi per fare qualcosa di costruttivo, magari sedersi per assimilare l'irrequietezza, essendo presenti. Questi momenti di vivacità a notte fonda o di prima mattina, contengono il dono della consapevolezza, dell'intuizione e dell'ispirazione.

27. Potremmo fare sogni molto vividi, capaci di turbarci, che riveleranno spesso la natura del nostro lavoro. L'aumento della consapevolezza del momento onirico è dovuta all'elaborazione emotiva, che avviene mentre dormiamo. Non bisogna ritenere "veri" questi sogni, specie se vi compaiono persone che conosciamo. Per gli scopi del processo della Presenza, tutti i sogni sono una metafora. Nei sogni, gli uomini più anziani di noi alludono ai rapporti con nostro padre e quindi a quello che abbiamo bisogno di imparare sulla guida interiore. Le donne più anziane di noi rappresentano i rapporti con nostra madre e quindi quello che abbiamo bisogno di imparare a livello di nutrimento. Le donne che hanno la nostra età equivalgono al lato femminile e quindi ai rapporti con le emozioni e con il processo di integrazione. Gli uomini coetanei rappresentano il nostro lato maschile e quindi la condizione delle attività mentali e le lezioni che stiamo attualmente assimilando. Gli individui più giovani di noi simboleggiano il nostro lato maschile o femminile a quell'età. Accogliamo simbolicamente le immagini che percepiamo: esse veicolano messaggi pieni di intuizioni. Per

interpretarli, dobbiamo chiederci cosa significhino per noi quei simboli. Il linguaggio dei sogni non è quasi mai letterale, ma metaforico.

28. Potremmo diventare scontrosi e irritabili senza un motivo apparente. Molto probabilmente lo siamo stati per gran parte della nostra vita. Non dobbiamo permettere che questi stati emotivi soppressi diventino evidenti. Possiamo sentirci scontrosi e depressi purché non lo facciamo vedere agli altri. Il processo della Presenza offre strumenti percettivi che facilitano l'integrazione di questi stati emotivi senza che vi siano reazioni esteriori.

29. Se non ce la sentiamo di stare insieme ai soliti amici, accettiamolo: sarà un'occasione per scoprire che siamo in grado di dire di sì quando qualcosa ci aggrada e soprattutto di no quando lo riteniamo necessario. Si tratta di un impulso all'autenticità.

30. Potrebbero contattarci familiari e persone del nostro passato di cui non avevamo notizie da molto tempo. Anche se è un viaggio individuale, il processo influisce su tutta la nostra famiglia e sulle persone con cui siamo in rapporto energetico. Le relazioni col prossimo si basano sul modo in cui le percepiamo. Se la sensazione si modifica, muta anche la natura del rapporto. Questi contatti imprevisti sono un segnale positivo, indicano che abbiamo compiuto qualcosa. Quando produciamo un impatto sulla condizione delle cariche emotive, il nostro mondo si sposta. I contatti imprevisti sono spesso un invito da parte del campo unificato ad apportare correzioni, ad assumersi la responsabilità della qualità delle esperienze passate, a testimoniare le profonde realizzazioni del lavoro di integrazione.

31. Potremmo diventare tristi e forse sentiremo la mancanza di alcune persone del nostro passato. Si attiveranno dei ricordi per integrarne l'attaccamento, e le immagini associate entreranno nel campo di focalizzazione del nostro corpo mentale. In realtà, non ci "mancano" queste persone e queste immagini, ma ne stiamo integrando i ricordi.

32. Per un certo periodo potremmo avere difficoltà a stare insieme ai nostri genitori e familiari. Questo disagio non ha niente a che vedere con loro e passerà. Le persone che ci sono più vicine costituiscono lo specchio di ciò che vorremmo nascondere a noi stessi; ecco perché proviamo queste sensazioni. Il processo della Presenza ci insegna a percepirle e ci dà la forza di crescere emotivamente.

33. Forse i nostri figli cominceranno a comportarsi diversamente, magari nella stessa maniera in cui ci comportavamo noi alla loro età. Anche loro rappresentano uno specchio che ci permette di percepire le impronte

non integrate della nostra infanzia. Questo sarà un invito a osservare, a non reagire. Il comportamento che vediamo non è autentico, ma un riflesso o un ricordo. Quando integreremo i nostri ricordi infantili, alleggeriremo il fardello dei nostri figli e anche il loro comportamento si trasformerà. Ogni volta che completeremo il processo, li vedremo diventare più leggeri, gioiosi e autentici.

34. I nostri figli potrebbero ammalarsi, avere sintomi di raffreddore o influenza. L'energia delle esperienze del passato non integrate verrà trasferita a loro attraverso la nostra impronta. All'inizio di questo viaggio, il loro corpo emotivo contiene già le impronte non integrate. Perciò, quando completeremo il nostro processo di integrazione, i figli subiranno simultaneamente uno spostamento nel loro corpo emotivo. Forse si manifesterà sotto forma di sintomi fisici, di confusione mentale o di ostentazioni emotive. Appena avremo completato il viaggio e raggiunto l'equilibrio emotivo, anche loro realizzeranno l'integrazione. Questo non vale solo per i nostri figli: faranno nuove elaborazioni anche tutti quelli che si trovano nelle nostre vicinanze, ma si muoveranno in modo inconscio nell'esperienza. Ecco perché dovremo provare empatia per coloro che ci sono vicini. Non saremo implicati nella loro integrazione emotiva, fisica e mentale. Saranno il nostro specchio. Ogni volta che ci sentiremo spinti a "fare" qualsiasi cosa, osserveremo certamente che "la facciamo a noi stessi". Bisognerà perciò usare il buon senso.

35. Avremo voglia di piangere senza un motivo particolare. Quando accadrà, ci ritaglieremo un momento di tranquillità per aprirci e sintonizzarci su quegli stati emotivi. Allora piangeremo sempre di più! Scoppiare in lacrime senza motivo, mentre siamo soli, disintossica il corpo emotivo più di ogni altra attività umana. Attenzione però a non usare il pianto come strumento per attirare l'attenzione e la simpatia altrui. Nonostante quel che dicono tanti psicoterapeuti, piangere da soli durante un'elaborazione emotiva procura maggiori vantaggi rispetto a farlo sulla spalla di un'altra persona, poiché in tal caso saremo più puri e autentici. Altrimenti sarebbe un dramma superficiale e uno strumento nelle mani del corpo mentale.

36. Potrebbero riaffiorare vecchie ferite, che pensavamo già risolte. Evidentemente, in passato, non le abbiamo integrate coscientemente, ma solo sedate e controllate, escludendole dalla consapevolezza e credendo di essere

"guariti". Recuperando la consapevolezza del momento attuale, le antiche impronte riemergeranno per venire integrate, offrendoci l'occasione di essere presenti senza condizioni.

37. Potremmo cambiare le abitudini alimentari. Acquisendo consapevolezza del presente, diventeremo più coscienti delle sensazioni del nostro organismo. Più diventiamo presenti e più riconosceremo l'impatto del cibo sul fisico. Accedere alla consapevolezza del momento attuale provoca spesso una trasformazione della nostra dieta, dato che abbandoneremo "gli alimenti morti e pesanti" per passare ai "cibi vivi e leggeri". Ma potrebbe anche succedere il contrario: un vegetariano potrebbe cominciare a ingerire carne.

38. Forse ci verrà voglia di alimenti che in passato ci piacevano tanto. Ciò dipende dal fatto che attiviamo i ricordi di quei tempi. Sarà una sensazione perlopiù temporanea, perciò potremo cedere alla tentazione.

39. Ci saranno momenti in cui ci sentiremo schiacciati, ma anche questi passeranno. Si tratta di un accumulo di energia nel corpo emotivo. Non siamo costretti a darci da fare al di sopra delle nostre capacità, però non dovremo fare meno del dovuto. La chiave risolutiva consiste nell'essere forti, pazienti e costanti.

40. Potremmo provare emozioni che non sappiamo descrivere o nemmeno riconoscere. Significa che stanno riemergendo esperienze accadute prima che avessimo l'abilità linguistica. Sono ricordi che si muovono nel nostro campo di consapevolezza sotto forma di stati emotivi e sensazioni che non sappiamo spiegare ed esprimere. Accettiamoli senza condizioni.

41. Potrebbe apparirci molto difficile spiegare agli altri cosa stiamo facendo. Il nostro dovere non sarà quello di illustrare loro i meccanismi del processo, ma di offrire una breve introduzione al libro, esortandoli a studiarlo da soli. Il processo della Presenza è un viaggio personale, perciò non sempre sarà possibile condividerne gli spunti con gli altri. Tutto quello di cui facciamo esperienza si colloca in un contesto più ampio, e ciò rende i suoi meccanismi facilmente comprensibili. Se però proviamo a spiegare agli altri alcuni aspetti del processo, essi faranno fatica a cogliere queste caratteristiche isolate perché non conosceranno il contesto di riferimento. Ricorda quante informazioni hai dovuto leggere e assimilare prima di iniziare il processo! In questo libro, il viaggio di preparazione è la

"sintonizzazione". Ciò crea un sentiero percettivo pluridimensionale che ti consente di navigare meglio e più dolcemente in acque difficili.

42. Anche se non abbiamo intenzione di ripetere il processo, a un certo punto sarà sempre utile rileggere tutto il testo. Compiendo il viaggio nella Presenza, acquisiremo una quantità sempre maggiore di consapevolezza del momento attuale. Di conseguenza, potremo rileggere il testo da un altro punto di vista che ci permetterà di cogliere le intuizioni che, alla prima lettura, ci sono sfuggite. Riconosceremo i tanti drammi che orchestravamo e magari ne rideremo.

43. Completando il processo, saremo addestrati a un'arte che ci fornirà gli strumenti dell'intuito, dell'esperienza, della percezione e degli esercizi fisici, per elaborare e integrare le cariche emotive. Così equipaggiati, elimineremo le ansie dalla nostra esperienza. Proseguendo responsabilmente lungo questo sentiero, depositeremo sempre maggiori quantità di consapevolezza del momento attuale sul conto bancario della nostra esperienza. Così facendo diventeremo sempre più coscienti.

44. Prima di completare veramente il processo, molto probabilmente non ci sentiremo completi. Perciò, lo termineremo proprio per raggiungere questo scopo.

45. Fidati del processo. Queste tre parole saranno la zattera di salvataggio nei momenti di dubbio e confusione. Possono capitare a tutti durante il viaggio perché ci sono alcuni aspetti che non sapremo gestire, controllare o neppure capire attraverso la mente. Una volta che ci saremo impegnati in quest'esperienza, sarà meglio fidarsi del processo, accada quel che accada.

46. La via per uscire consiste nell'attraversare.

TERZA PARTE

IL PROCESSO DELLA PRESENZA

Siamo mentalmente pronti per il processo della Presenza. Imbarcandoci per il viaggio, proviamo a trarre conforto e coraggio dai seguenti pensieri.

- Non ci sono requisiti particolari per accedere al processo, se non la nostra volontà e disponibilità a farlo.
- Non esiste un modo particolare per muoversi nell'esperienza, se non seguire le istruzioni al meglio delle nostre capacità.
- Non ci sono esperienze giuste o sbagliate. Esiste solo la nostra sempre valida, così come si presenterà. Avremo successo attenendoci alle istruzioni e terminando il processo. Il suo completamento coincide con il suo successo.

INTUITO E PERCEZIONE SENSIBILE

All'inizio del viaggio, saremo incoraggiati a promettere coscientemente di essere ricettivi nei confronti della Presenza, che sarà il nostro facilitatore. Avendo letto il testo fino a questo punto, si sarà gradualmente attivata una certa consapevolezza della Presenza. Anche se non ne siamo coscienti, le sue tecniche comunicative ci sono già familiari. Nell'ambito del processo della Presenza definiamo "intuizione" questo mezzo.

Se sei giunto fino a questo punto, hai già costruito una struttura, che facilita una comprensione approfondita delle risposte coscienti, della lettura settimanale e degli strumenti percettivi.

Inoltre ti permette di accedere alle complesse procedure energetiche con maggior tatto e facilità.

La voce della Presenza comunica principalmente attraverso l'intuizione, che è una visione interiore. Ci dice ciò che abbiamo bisogno di sapere al momento opportuno. Prima, però, dobbiamo sviluppare coscientemente la capacità intuitiva. Lo facciamo organicamente, integrando in modo conscio

la nostra carica emotiva, che verrà avvertita in modo incondizionato, così da sviluppare in maniera naturale la percezione sensibile attraverso la quale l'intuito ci invia le informazioni. Sentiamo che qualcosa è vero per noi. Lo sviluppo di quest'abilità permette di comprendere le intuizioni provenienti direttamente dalla Presenza, e ciò, a sua volta, ci aiuterà a trascendere il corpo mentale e la necessità di affidarci alla comprensione concettuale.

Svilupperemo la capacità di ascoltare la voce della Presenza attraverso tentativi ed errori, obbedendole o ignorandola e verificando poi le conseguenze delle nostre scelte. Se ci opponiamo alle intuizioni, inciampiamo e, così facendo, ci rendiamo conto che è meglio ascoltarle. Obbedendo alle intuizioni, anche quando non le comprendiamo, faremo progressi. Di conseguenza, le accetteremo gradualmente senza essere sospettosi circa le motivazioni. Scopriremo lungo il cammino come fidarci implicitamente della percezione sensibile. L'esperienza personale ci mostrerà che la Presenza ha sempre a cuore i nostri interessi più nobili. Lo sentiremo.

La Presenza non ci manipola a livello mentale, né ci controlla emotivamente: questo è un modo per riconoscerla. Non interferisce, non ci punisce se non prestiamo attenzione e non ci abbandona se non accettiamo la sua guida. Né crea drammi. La sua espressione è pura, comunica soltanto ciò che è richiesto, quando è richiesto. Non entra in competizione con il corpo mentale, né alza la voce nei suoi confronti. Invece di lunghe e complicate elucubrazioni, fornisce un "sapere" istantaneo.

Spesso le istruzioni provenienti dalla Presenza sembrano insensate perché si tratta di una "conoscenza" del tutto autonoma. La Presenza ci parla in un modo che trascende la mentalità basata sul tempo e quindi sa in anticipo quello che avverrà. Per questo, sembra che la sua comunicazione non sia sintonizzata sullo spazio temporale a cui è agganciata la nostra attenzione cosciente. Impareremo pertanto a fidarci dell'intuito, soprattutto quando ci sembrerà di non avere motivi logici per suffragare ciò che ci viene mostrato. Prestare ascolto alla Presenza è la chiave per aprire la porta alla consapevolezza del momento attuale.

Il processo della Presenza si propone deliberatamente di abbattere le barriere energetiche erette dall'infinito vociare del corpo mentale, dopodiché potremo risvegliarci e risintonizzare l'orecchio interiore sulla sua voce. Questo è lo scopo del processo, poiché attivare l'intuizione equivale a realizzare ogni cosa.

Ora iniziamo...

PRIMA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:
"QUESTO MOMENTO È IMPORTANTE".

ATTIVAZIONE E MANTENIMENTO

L'attivazione

Siamo pronti a entrare nella prima settimana, iniziando il viaggio nel processo della Presenza. Metti un segno a questa pagina, così potrai trovare e ripassare questo argomento qualora sorgessero dubbi sul modo in cui seguire il processo quotidianamente e settimanalmente.

L'attivazione del processo della Presenza è semplice.

1. Si memorizza la risposta cosciente scritta sopra.

2. Si scorre il materiale assegnato per la settimana in corso per vedere di quante pagine si compone. Poi

lo si legge in una sola seduta o lo si divide in varie parti per completarlo entro i prossimi sette giorni. Nell'uno o nell'altro caso, leggeremo e ripasseremo una parte del testo in ognuno dei sette giorni.

3. Eseguiamo la respirazione circolare almeno per quindici minuti. La sessione iniziale di respirazione è utile come momento esperienziale della procedura di attivazione.

Il mantenimento

Per i sette giorni successivi all'attivazione di ogni sessione settimanale, sarà necessario fare quanto segue.

1. Esegui due volte al giorno la pratica di respirazione circolare di quindici minuti: subito dopo esserti svegliato, compatibilmente con le tue esigenze, e come una delle ultime attività della giornata. Per qualcuno, respirare in modo continuo poco prima di andare a dormire potrebbe essere poco pratico. Ciò potrebbe darci troppa energia e alcuni potrebbero essere eccessivamente stanchi per esercitarsi in questo momento della giornata. Allora, gli esercizi di respirazione potranno essere anticipati alla prima serata o perfino al tardo pomeriggio. Sarà, però, sempre necessario farli due volte al giorno per favorire un'efficace integrazione.

2. Ripeti la risposta cosciente di ogni settimana in tutti i momenti in cui non sarai mentalmente impegnato. Ogni volta che attivi una nuova settimana e ricevi una risposta

cosciente, smetterai di usare la risposta della settimana precedente.

3. Leggi o ripassa le parti del testo assegnato per la settimana in corso e applica gli strumenti percettivi come ti viene insegnato.

Le istruzioni fornite per l'intero processo sono intese a nostro vantaggio. Iniziare il viaggio credendo di trovare in futuro il tempo per attenersi ai compiti previsti, significa sabotare se stessi. Ci impegneremo perciò a seguire fedelmente le istruzioni per tutto il viaggio, accada quel che accada. Le potenzialità del processo della Presenza vengono corroborate dalla coerenza e dalla costanza, che è più produttiva di un'attività sporadica o irregolare. Sorgeranno inevitabilmente circostanze che ci impediranno di essere precisi quanto vorremmo. A quel punto scopriremo il senso esperienziale della "resa". Se, nonostante le migliori intenzioni, le attività che si svolgono attorno a noi ci impediscono di portare a termine gli impegni settimanali, non dovremo combattere contro le situazioni o contro noi stessi. Ci arrenderemo e tireremo avanti. Non confondere però la "resa" con l'opporre resistenza e l'accampare scuse.

La regola aurea per distinguere i due atteggiamenti è questa: quando ci sentiamo sollevati per non dover tener fede agli impegni del processo, stiamo facendo resistenza e abbiamo creato inconsciamente le circostanze per sabotare il progresso; quando invece siamo delusi perché non possiamo attenerci alle istruzioni, può darsi che la Presenza stia riorganizzando la routine nel nostro stesso interesse. Capiremo alla fine se sarà il primo o il secondo caso.

Il corpo mentale trova numerose ragioni per convincerci che non possiamo eseguire i compiti, specie quando affiorerà il disagio da integrare. Allora sarà necessario essere disciplinati e volenterosi. Sforzandoci ogni giorno per completare il processo e rispettando fedelmente gli impegni presi, rafforziamo la volontà personale e l'autodisciplina.

Se dovessimo trascurare qualcosa durante il percorso, non sarà bene punirsi mentalmente ed emotivamente. Cadere non significa fallire, se ci rialziamo e proseguiamo. Solo permettendo alla caduta di arrestare il nostro impulso prima di completare il cammino, avremo fallito.

LA PRATICA DI RESPIRAZIONE COSCIENTE E CIRCOLARE

In tutto il processo della Presenza applicheremo il seguente approccio alla respirazione.

1. Ci metteremo a sedere in modo comodo, ma con la schiena dritta e gli occhi chiusi, su un cuscino a gambe incrociate, oppure in maniera convenzionale su una sedia: vanno bene entrambi i modi. Meglio evitare di sedere su un letto, per evitare le associazioni col sonno. L'idea è quella di adottare una postura che incoraggi l'acume e la prontezza e dia la possibilità di dimenticare il corpo.

2. Assicuratevi di essere comodi, al caldo.

3. Renderemo il respiro interconnesso. Inspiriamo ed espiriamo senza fare pause (non ci saranno più momenti di assenza di respirazione). Inspiriamo in modo deciso, rendendo la respirazione alquanto rumorosa, cioè abbastanza intensa da udirla. Applicheremo un certo sforzo per l'inspirazione, mentre l'espirazione sarà automatica. Sarà utile visualizzare il movimento dell'acqua in una fontana: si richiede energia solo per spingerla verso l'alto, dato che la forza di gravità la farà scendere senza sforzo. L'inspirazione è l'acqua spinta verso l'alto, l'espirazione è l'acqua che ricade facilmente a terra. Anche se ci sforzeremo di inspirare ed espireremo automaticamente, faremo sì che entrambe le fasi siano di pari durata. In pratica, respireremo in modo tale che immetteremo ed emetteremo aria seguendo un modello ritmico ininterrotto. Una dimostrazione audiofonica di questa pratica respiratoria appare sulla pagina web del portale della Presenza: www.thepresenceportal.com.

4. È preferibile respirare con il naso. Se è chiuso, useremo la bocca. Non usare, però, sia il naso che la bocca. In altri termini, non useremo il naso per inspirare e la bocca per espirare, o viceversa. Adoperarli entrambi induce uno squilibrio dei livelli di ossigeno e anidride carbonica nell'organismo.

5. Per tutta la durata del processo della Presenza sincronizzeremo la respirazione con la seguente risposta cosciente: io sono qui ora, in questo. Sincronizzeremo il respiro e l'attività mentale in questa maniera: "io" durante l'inspirazione, "sono" durante l'espirazione, "qui" nell'inspirazione, "ora" nell'espirazione, "in" nell'inspirazione e "questo" nell'espirazione, servendoci delle stesse parole per ogni ciclo respiratorio. Questa risposta cosciente vale solo per questo tipo di esercizio.

6. Rendendo circolare il respiro, ci avvicineremo alla consapevolezza del momento attuale, alterando il nostro concetto di tempo cronologico. All'inizio, perciò, potremmo aver bisogno di un orologio che ci aiuti a capire che ore sono.

7. Dopo aver completato la pratica di respirazione, sei invitato a distogliere l'attenzione dal respiro. Siediti comodamente e asseconda in modo incondizionato qualsiasi cosa ti capiterà. Tutte le esperienze sono valide.

Facendo progressi, ci sentiremo in grado di respirare per più di quindici minuti a sessione. Non è sbagliato. Anzi, è importante che i minuti non siano meno di quindici per volta. Il corpo mentale accampa vari pretesti per spiegare perché non riusciamo a dedicare a noi stessi nemmeno questa piccola parte di tempo. Lascialo dire!

Tutto quello che accade a livello fisico, mentale ed emotivo durante la pratica di respirazione sarà valido. A prescindere dalla natura della nostra esperienza, che può apparirci comoda o meno, continueremo a mantenere la circolarità del respiro, resteremo rilassati e seduti più immobili che possiamo. Mantenendo l'interconnessione tra inspirazione ed espirazione e rimanendo tranquilli il più possibile, si integra il disagio che sorge durante le sessioni di respirazione. Al termine della seduta, potresti provare sensazioni di formicolio alle estremità fisiche. Ciò è normale e benefico.

Qualsiasi disagio che avvertiremo durante una sessione di respirazione circolare, sarà un indice della carica emotiva che affiora per essere integrata. È il passato che viene per passare. Fidati del processo e continua la sessione.

Questa pratica respiratoria è semplice e delicata, considerando quello che riesce a realizzare, nonché sicura se facciamo attenzione a queste facili istruzioni. Non permetteremo a un disagio che emerge durante le sessioni di indirizzare la nostra mente verso timori immaginari. Al contrario, gli permetteremo di fungere da conferma del fatto che stiamo esercitando un impatto sull'origine della qualità della nostra vita.

Fidati del processo. Nessuno si fa male respirando in modo normale e naturale.

Durante gli esercizi di respirazione, potremmo cadere in stato di incoscienza. Apparentemente, mentre respiriamo, ci addormenteremo senza preavviso. Forse ci sembrerà di essere stati anestetizzati. Questa esperienza si instaura quando si attivano e vengono a galla ricordi profondamente

inconsci. Se ci capiterà di cadere diverse volte in cicli di incoscienza, cioè di addormentarci quando ci sediamo per respirare in modo continuo, ci conviene raddoppiare la cadenza del modello di respirazione finché non ci sentiremo di nuovo presenti. Ma anche intensificando la velocità di respirazione, manterremo l'equilibrio nel tempo di inspirazione ed espirazione.

Raddoppiando il ritmo di questo modello, inoltre, minimizzeremo la possibilità di fare delle pause. Tieni anche presente che il punto in cui ci si addormenta coincide con la fine dell'espirazione. Duplicare il ritmo ci aiuterà a ridurre tale possibilità. Quando ci sentiremo più svegli, torneremo alla cadenza normale. Più diventeremo presenti e meno saremo dominati da questa incoscienza affiorante. L'unico modo per uscire da tale stato, consiste nel respirare fino in fondo.

NEL RESPIRO

Il viaggio nel processo della Presenza inizia ufficialmente quando facciamo per la prima volta la respirazione circolare.

Come è successo a molti, potremmo scoprire che talvolta è difficile attenersi alla pratica quotidiana di due respirazioni circolari di quindici minuti. In certi casi potremmo renderci conto di opporre una tenace resistenza. La prima sessione di quindici minuti in cui ci metteremo a sedere, da soli, per respirare potrebbe sembrarci infinita e diventare il quarto d'ora più lungo della nostra vita. Per contro, potrebbe anche volare via e sembrarci che siano passati solo pochi minuti. Comprendere perché ciò accada e capire che non è insolito ci aiuta, motivandoci ad abbattere gli ostacoli che possono sorgere. Tutti questi punti di resistenza sono barriere mentali che rispecchiano le impronte delle cariche emotive soppresse. Ciò che cerchiamo in questo viaggio ci aspetta sull'altra sponda, dopo la resistenza.

Il motivo per cui inizialmente potrebbe essere difficile star seduti per un minimo di quindici minuti due volte al giorno e interconnettere la respirazione, non dipende dalla difficoltà della pratica. Seguendo le istruzioni, ci limiteremo a respirare in modo naturale, ovvero normale. Non è richiesto uno sforzo eccessivo, né una postura speciale. Non siamo invitati a "fare" qualcosa di diverso da quello che avviene già nel nostro corpo.

Sarebbe anzi più preciso dire che siamo chiamati a "disfare", per accedere all'esperienza del "non agire".

Il problema non è quindi lo sforzo fisico necessario per rendere circolare la respirazione per un quarto d'ora due volte al giorno. Uno dei motivi potrebbe essere l'accesso conscio o inconscio al processo della Presenza, magari perché qualcuno ci ha detto che "dovremmo" farlo. Magari qualcuno ha pensato di "aiutarci" presentandoci il processo e noi lo abbiamo iniziato per compiacerlo. Oppure possiamo avere motivazioni fuorvianti. Per esempio, c'è chi crede che eseguendo il processo otterrà, in senso lato, un premio da qualcuno o dal mondo. Forse spera di tornare col suo partner, risolvendo i problemi che avevano causato la separazione.

Oppure potrebbe ritenere che, completando il processo, comincerà a guadagnare una montagna di soldi e diventerà una persona di successo agli occhi del mondo.

Questi esempi di intenzionalità fuorviante illustrano le situazioni in cui l'accesso al processo è motivato dalla reazione e non dalla risposta. In tal caso, all'inizio la pratica di respirazione sarà faticosa perché, quando la si fa per qualcun altro o per qualcosa che non ci riguarda, è difficile esercitare la forza di volontà ed essere costanti. Fare il lavoro di integrazione per compiacere gli altri provoca un disagio; è impossibile respirare a favore di qualcun altro.

Avvicinandoci al processo della Presenza, forse stiamo realizzando per la prima volta qualcosa di autentico per noi stessi. In una certa misura, chiunque vi si accosta lotta con questa novità. Abbiamo tutti preso da altri il testimone del nostro aspetto, del nostro comportamento e delle nostre aspettative di vita.

Da piccoli entriamo nel mondo dell'ordine quotidiano e del "comportamento appropriato" grazie alla guida, all'incoraggiamento e all'insistenza dei nostri genitori e coetanei. La nostra scarsa forza di volontà, che è la capacità di attingere allo scopo dall'intuito, deriva inizialmente dal rapporto intimo con la mamma. Mangiamo, ci vestiamo, ci laviamo e ci comportiamo in un modo stabilito da lei. Crescendo, ci esprimiamo in base a ciò che percepiamo sia giusto per entrambi i genitori. La conseguenza di quest'iniziale dipendenza è che, attingendo quasi tutta la motivazione per i nostri comportamenti dal riflesso della presenza fisica altrui, siamo reattivi a livello inconscio. Senza rendercene conto, usiamo gli "altri" come specchio dei nostri genitori e cerchiamo di compiacerli per ottenerne

l'approvazione e l'accettazione incondizionata. Uscendo dall'infanzia, attraversando l'adolescenza ed entrando nell'età adulta, l'antica motivazione a soddisfare i desideri dei genitori inevitabilmente si trasforma e si trasferisce. Da bambini, questa compulsione ad agire coerentemente con quel che

crediamo ci procuri l'amore e l'approvazione genitoriale, è automatica. Nell'adolescenza, tale condotta si trasforma nel desiderio di adeguarsi ai coetanei e di "inserirsi" nel loro gruppo. Entrando nel mondo degli adulti, il bisogno di convalida esterna si manifesta con l'intenzione di "apparire responsabili" e di "progredire".

Nella maggior parte dei casi questo desiderio nasce dalla voglia di ottenere una reazione, si inscena un dramma per avere l'attenzione e l'approvazione altrui. Altri cercano di raggiungere questo stesso obiettivo con un comportamento contrario: la voglia di non adeguarsi, di non andare avanti. Anche questa forma di resistenza è una reazione, il tentativo di ottenere attenzione e approvazione, come nei rapporti iniziali con i genitori o con i loro sostituti.

A prescindere da come mascheriamo e giustifichiamo il desiderio di essere accettati, una profonda introspezione rivela che un tale comportamento non è autentico. La tragedia è che possiamo anche trascorrere tutta la vita senza realizzare nulla di autenticamente ispirato. Ignoriamo l'intuizione e l'interiorità, perché siamo abbagliati dall'esteriorità.

Investire tempo in un comportamento utile all'orientamento personale potrebbe persino causare un trambusto negli stati emotivi, provocando, ad esempio, i sensi di colpa. Potremmo addirittura credere che siamo egoisti se ci prendiamo cura di noi. Ciò dipende dal fatto che, nella moderna società basata sul tempo, ci si aspetta che funzioniamo come orologi. Il mondo attuale è costituito da cloni e parassiti. Si ritiene che si debba vivere come tessere di un ingranaggio, nel grande meccanismo sociale. Il comportamento che appare avulso da questo sistema, e che lascia emergere la nostra individualità, non viene quasi mai incoraggiato. Il suo valore per il tutto non può essere percepito da chi trasmette un modo di fare che si colloca nell'ottica del servizio per gli altri.

Il vivere per l'approvazione e il riconoscimento altrui fa talmente parte della normale esperienza, che è difficile cogliere le implicazioni della nostra mancanza di autentica forza di volontà. Raramente ci si dà l'opportunità di esercitarla per agire in maniera indipendente da ciò che percepiamo attorno

a noi. Raramente ci rendiamo conto di quanta poca forza di volontà abbiamo. Molti di noi, se fossero prelevati dal loro ambiente e trasferiti in un'idilliaca isola deserta, soli, con il cuore colmo di desideri, senza la compagnia di altri uomini o animali domestici, cadrebbero in depressione e molto probabilmente morirebbero. Se sopravvivessero, subirebbero una radicale trasformazione interiore.

L'indice della scarsa motivazione interiore e della carente forza di volontà è il modo in cui acconsentiamo quando vogliamo dire di no e ci opponiamo quando vogliamo dire di sì. Tale mancanza di trasparenza emotiva deriva dal fatto che il nostro comportamento è guidato dalla reattività. Se scopriamo di comportarci in questa maniera, anche una sola volta, è probabile che lo faremo inconsciamente in tanti altri aspetti dell'esistenza.

Se diciamo di sì mentre vorremmo dire il contrario o viceversa, viviamo per l'approvazione e il riconoscimento degli altri. Di conseguenza, quando facciamo il primo passo per attivare qualcosa che possa nutrirci, come i regolari esercizi di respirazione circolare per quindici minuti, incontreremo un muro di resistenza. Sebbene sia invisibile, questo muro ci apparirà impenetrabile. Ma non lo è.

La riluttanza ai quotidiani esercizi di respirazione aumenta se riveliamo al mondo l'intenzione di eseguirli. Si corre sempre questo rischio quando si parla di qualsiasi iniziativa rivolta specificamente a se stessi. Nella maggioranza dei casi, se ne parla per ottenere il sostegno altrui, per ricevere conferma della validità e dell'adeguatezza degli sforzi.

Nel momento in cui entriamo nel processo della Presenza, probabilmente ci verrà voglia di raccontarlo agli altri, magari durante una conversazione casuale che maschera un desiderio di convalida. Se ci comportiamo così, scopriremo il lato umoristico della Presenza: verrà incontro al nostro desiderio di conferma facendoci trovare sul cammino persone che pronunciano commenti di questo tipo: "Stai praticando la respirazione'? Ma sicuramente sai già come si fa a respirare, ah, ah!". O ancora: "Oh, ma io l'ho già fatto, non funziona"; "Conosco questa tecnica, non serve a niente"; "Perché rivangare il passato? Va' avanti con la tua vita!"; "Anche a me piacerebbe impegnarmi così, ma adesso ho troppo da fare nel mondo reale." Se nessuno conferma la validità del nostro scopo, poiché non sappiamo dominarci, faremo ancor più resistenza alla pratica di respirazione quotidiana.

D'altro canto, se gli altri ci dicono quanto sia grande ed elevata la nostra impresa, questi commenti ci sproneranno a svolgere gli esercizi di respirazione, rendendoli più agevoli, dato che potremo poi parlarne ed essere elogiati. Ma anche così non realizzeremo niente di autentico. Per esempio, non corroboreremo la nostra forza di volontà.

Se vogliamo ottenere qualcosa di concreto da questo processo, la nostra intenzione deve sgorgare dall'interiorità. A un certo punto tutti commettiamo l'errore di cercare una convalida esterna, spiattellando al mondo quel che stiamo facendo. Questo è il nostro comportamento abituale, reattivo e dipendente dalle impronte. Speriamo, però, di non sprecare troppa energia in questa inutile impresa. In fondo, affinché il processo produca un impatto autentico, abbiamo soltanto bisogno della nostra approvazione.

Sarà quindi utile fare uno sforzo cosciente per accedere al processo. Tutto ciò che realizzeremo interiormente porterà senz'altro vantaggi nel mondo in cui ci muoviamo. Ma, per cominciare, siamo noi a dover raccogliere i frutti dei nostri sforzi, perché non possiamo distribuire ciò che non abbiamo giù dentro di noi.

La prima ricompensa a cui puntare è lo sviluppo del muscolo della forza di volontà, la voglia di agire in base all'intuito nonostante quel che vediamo accadere nel mondo. Questa capacità è uno dei frutti che raccoglieremo gradualmente eseguendo in modo regolare, e almeno per due volte al giorno, quindici minuti di respirazione circolare. Se respiriamo per noi stessi, non per gli "altri", ogni sessione aggiuntiva rafforzerà la forza di volontà. In ogni lavoro, nonostante l'accumulo di distrazioni esterne, la costanza è la ricetta per rinvigorire la forza di volontà.

Nessuno ha bisogno di sapere perché stiamo entrando nel processo della Presenza. Il lavoro di integrazione ha senso solo per chi è pronto a iniziare un vero movimento nella sua esperienza. A volte faremo perfino fatica a capire perché siamo noi a eseguire la pratica di respirazione. È normale. Paradossalmente, anche se si vanta di essere quasi divino, il corpo mentale non capisce che ognuno è responsabile per la qualità della sua esperienza.

Conosce bene solo il senso di colpa. Se la vicenda personale non si dispiega secondo i piani e i progetti ideati mentalmente, la colpa sarà di qualcun altro o di qualcos'altro. Perciò, ci atterremo alle esercitazioni al di sopra di qualsiasi necessità di comprensione mentale. Svolgeremo la pratica di respirazione quotidiana, accada quel che accada. È il seme della pianta

che darà il frutto che vogliamo: un rapporto intimo con la Presenza grazie all'esperienza percettiva della consapevolezza del momento attuale.

Sarà utile rendere la respirazione quotidiana una pratica speciale per noi, perché così è. È il nostro tempo. Per farlo, sarà preferibile scegliere ogni giorno lo stesso luogo e momento. L'abitudine addomestica la mente recalcitrante e la costanza allena la forza di volontà.

Per tutta la durata del processo renderemo l'esperienza più delicata, scegliendo di iniziare e terminare la giornata con la pratica di respirazione. Restando concreti e sensibili, trasformeremo l'esercizio in un inno di inaugurazione e di chiusura dei nostri momenti vigili. Se eleveremo fino a questo punto il rapporto con le sessioni

di respirazione, getteremo le fondamenta per la rinascita della forza di volontà, fondata, quando è autentica, solo su noi e nessun altro. Sgorga dall'interno e da essa nasce la capacità di modificare e migliorare la qualità della nostra attuale esperienza di vita.

LA PRESENZA E L'ESPRESSIONE INDIVIDUALE

Ci insegnano fin dalla nascita che la nostra identità è ciò che ci differenzia da chiunque altro. Ci dicono che essa dipende dall'aspetto, dal comportamento e dalle circostanze della vita. Di conseguenza, ci identifichiamo erroneamente col corpo, con la condotta e gli episodi che ci capitano. Si tratta, però, di espressioni individuali che non ci informano su ciò che siamo.

Cosa siamo quindi? Che cosa in noi è permanente e condivisibile con tutti gli altri? Cosa abbiamo in comune con l'umanità?

La natura dell'esperienza è il continuo cambiamento di forma e qualità. La forma si realizza in base ai nostri precedenti stati emotivi, pensieri, parole e azioni, mentre la qualità dell'esperienza dipende dall'interpretazione che attribuiamo a queste cose. Sebbene l'esperienza sia transitoria e mutevole, "noi" rimaniamo: partecipando, osservando e testimoniando. Dieci anni fa la situazione era diversa, eppure la parte di noi che viveva allora è ancora qui adesso, in questo momento.

Capire che tutta l'esperienza è in continuo mutamento è un'intuizione produttiva, perché rivela che, quando la qualità dell'esperienza personale non ci piace, abbiamo la possibilità di cambiarla. Questa comprensione arriva al cuore del processo della Presenza. La nostra impresa non ha a che

fare col tentativo di cambiare ciò che siamo, che siamo sempre stati e sempre saremo. Si tratta di apportare adesso un cambiamento nella qualità della nostra esperienza.

Il processo della Presenza muove dall'idea che è impossibile cambiare ciò che siamo, perché siamo Presenza eterna e immutabile. Per il momento ci basta accettare il concetto della nostra qualità immortale. Tuttavia, quando scopriremo come staccarci coscientemente dalle situazioni mutevoli, percepiremo a livello pratico che, sebbene l'espressione individuale sia sempre incostante, noi che la esprimiamo e ne facciamo esperienza restiamo immutati. Ciò che resta immutato è eterno.

Grazie a questo processo siamo invitati a comprendere ciò che siamo già, impegnandoci a incontrare intimamente la Presenza condivisa. Alcuni la definiscono 1'"osservatore", perché testimonia ogni cosa e quindi sa tutto quel che è successo durante la nostra intera esperienza di vita. Accedendo alla consapevolezza del momento attuale, scopriremo inoltre che la Presenza sembra conoscere tutto ciò che deve accadere.

Sviluppando un rapporto cosciente con la Presenza, capiremo le seguenti cose.

- La Presenza non conosce ordini di difficoltà. Ciò significa che ha la capacità di portare nella nostra esperienza le circostanze necessarie per far sorgere in noi la consapevolezza delle cariche emotive soppresse che devono essere integrate. Rispondendo a qualunque cosa ci proponga la Presenza e integrandola, accumuliamo la consapevolezza del presente.

- La Presenza si preoccupa per noi. Ci conosce meglio di noi stessi. Sa esattamente di quali esperienze abbiamo bisogno per ripristinare la consapevolezza del momento attuale. Arrendendoci a essa, ci consegniamo alla nostra esperienza che si dispiega durante il processo. Poiché è sorvegliata dalla Presenza, la nostra esperienza non è solo valida, ma anche necessaria.

- La Presenza in ciascuno di noi è la stessa in tutte le creature. È un campo unificato di consapevolezza che include tutti, perciò condividiamo la nostra vera identità con il mondo intero. La Presenza è il nesso con l'intera esistenza.

- La Presenza dentro di noi non interferisce. Essa si prende benevolmente cura degli aspetti dell'esperienza che le sottoponiamo coscientemente. Imparare ad arrendersi è la sfida suprema, una delle lezioni più importanti all'interno del processo. Chiedere aiuto alla Presenza per

qualsiasi tratto del cammino esperienziale e cercare, al tempo stesso, di capire come "farcela da soli", sarà controproducente.

All'inizio la comprensione di ciò che succede ci giungerà come concezione mentale, che possiamo scegliere se accettare o no. Tuttavia, accumulando la consapevolezza del momento attuale, diventando cioè sempre più presenti alla nostra attuale esperienza, capiremo queste verità a livello esperienziale. Tali rivelazioni, una volta acquisite, rimarranno con noi. La consapevolezza del presente, una volta accumulata in modo cosciente, non cala quasi mai.

Sviluppando un rapporto intimo con la Presenza grazie alla pratica di respirazione, alle risposte coscienti e agli strumenti percettivi, ci renderemo conto gradualmente che quanto abbiamo finito per accettare dall'infanzia come identità personale non è affatto autentico. A differenza della nostra Presenza autentica, l'identità adulta è perlopiù una finzione costruita, la reazione all'impronta non integrata.

Il processo della Presenza ci permette di percepire che il nostro aspetto fisico, quello che ci rende diversi dagli altri (la bellissima espressione individualizzata del regno vibrazionale), porta alla limitazione, alla separazione e alla segregazione se lo scambiamo erroneamente per la vera identità. Il processo ci aiuta a capire che, identificandoci solo con le espressioni esteriori individuali (aspetto fisico, comportamento e circostanze della vita), ci poniamo dei limiti e ci separiamo dalla Presenza, che è vitalità illimitata, vibrante, condivisa da tutti e pulsante in ogni vita.

Se ancoriamo l'identità personale solamente alla nostra espressione, la fondiamo sull'interpretazione, che si basa sulle circostanze passate, sulle proiezioni future, sulle opinioni e comprensioni altrui.

Noi non siamo il corpo fisico, né i comportamenti che adottiamo, tanto meno le circostanze della nostra attuale esperienza. L'espressione esteriore è un viaggio fisico, mentale ed emotivo, temporaneo e costantemente mutevole. Sebbene sia bellissimo da contemplare, esso passa e noi rimaniamo. Una definizione più esatta di quello che siamo è: ciò che condividiamo con tutta la vita. Cos'è che condividiamo con tutta la vita?

FARE ESPERIENZA DELLA PRESENZA

La pratica respiratoria favorisce l'accesso alla Presenza grazie all'attivazione della consapevolezza del momento attuale. Il corpo mentale è

però immune da tale esperienza, dato che non la ritiene valida. Se gli permettiamo di imporsi, ci distrarrà, ostacolando i nostri progressi. Tieni sempre aperta questa pagina mentre esegui la pratica di respirazione: ti abituerai ad aggirare le stravaganze del corpo mentale.

1. Respira senza fare pause, accada quel che accada.

Questo punto è assolutamente importante. Per essere cumulativa, l'esperienza personale della Presenza

dipende dal tempo che impieghi, durante una sessione, a respirare in modo circolare. Manterrai quindi interconnesso il ritmo di inspirazione/espirazione, a prescindere da quel che succede. L'esperienza della Presenza si accresce in maniera esponenziale quando la respirazione si mantiene circolare. Se fai una pausa e scolleghi il respiro, la consapevolezza della Presenza, accumulata durante la pratica, svanisce. Non perdi l'effetto della sessione solo perché inserisci pause prolungate, ma la tua consapevolezza di "essere con la Presenza" potrebbe diminuire. Perciò, durante le sessioni, sarà tua cura non inserire pause, accada quel che accada. Se hai bisogno di andare in bagno o di coprirti, lo farai mantenendo il respiro circolare. Se hai bisogno di soffiarti il naso, di tossire, sbadigliare o bere un sorso d'acqua, lo farai in fretta e riprenderai la respirazione continua. Quando affiorerà un'emozione soppressa e sentirai il bisogno di urlare, accetterai questa esperienza. Ma non appena sarà passata tornerai alla respirazione circolare.

Rimarrai immobile il più possibile per l'intera sessione. La consapevolezza della Presenza non si genera solo rendendo il respiro coscientemente continuo, ma anche mantenendo l'immobilità fisica durante la pratica. Tutto quello che accade fisicamente, a parte la respirazione, dipende dalla carica emotiva che si libera, oppure dal tentativo del corpo mentale di distrarti da questa esperienza. Ecco perché dovrai ignorare il desiderio di muoverti e concentrare l'attenzione sulla risposta cosciente ("Io sono qui adesso, in questo") e sulla respirazione. Evita di grattarti, toccarti, dondolarti, muovere il corpo, assumere posizioni yoga, canticchiare o parlare. Questi sono tutti drammi, cioè una deviazione istantanea dalla consapevolezza del momento attuale. Per gli scopi del nostro viaggio, nessuna attività fisica, tranne l'inspirazione e l'espirazione naturali ed equilibrate, genera l'incontro esperienziale con la Presenza. Gli altri movimenti fisici, per quanto possano essere importanti per il corpo mentale, sono solo drammi. Per il buon fine del processo, tieni sempre ben presente

l'importanza del silenzio, dell'immobilità e della respirazione circolare, e focalizza l'attenzione del corpo mentale solo sulla risposta cosciente. Tutti questi accorgimenti accelerano il percorso verso la consapevolezza del presente. Il resto sono interferenze.

AVANTI, DENTRO E IN ALTO

Non possiamo forzare un'esperienza di consapevolezza del momento attuale, ma possiamo gettarne le basi. L'incontro con la Presenza entrerà nella nostra consapevolezza quando meno ce l'aspettiamo, perciò è inutile fare previsioni.

Per tutta la durata del percorso, ciascun momento della giornata ha la sua importanza. Ogni respiro cosciente e circolare rende il processo più semplice e contemporaneamente più efficace. Cerchiamo, perciò, di trarre il massimo ogni volta che ci capita l'occasione di connetterci intimamente con la Presenza, attraverso il percorso verso la consapevolezza del momento attuale. Una volta stabilito il collegamento, avremo realizzato tutto.

Impegnandoci in ogni aspetto del processo, ottimizzeremo la qualità delle nostre vicende personali. Grazie a questo viaggio avremo l'opportunità di rinascere emotivamente in un'esperienza di cui sospettavamo l'esistenza, ma che ci sembrava irraggiungibile. Il processo della Presenza è un'occasione per attingere all'interiorità, per mettere in moto gli eventi causali che ci permettono di ristabilire l'autenticità, l'integrità e l'intimità in tutti i nostri incontri. Nessuno può farlo per noi. Nessuno lo ha mai fatto né lo farà mai. Solo noi siamo responsabili per la qualità dell'esperienza personale. Sono le nostre tracce a produrre un impatto su tale qualità.

Ogni mattina, dopo la pratica di respirazione, sarà utile proporsi di mantenere il senso di consapevolezza del presente per l'intera giornata. La seguente tecnica serve a facilitarlo. Durante la giornata, quando diventeremo consapevoli del respiro, ricordiamo mentalmente di ripetere la risposta cosciente della relativa settimana. In questo modo, ci ricorderemo di interconnettere la respirazione per alcuni attimi.

Restando per tutta la giornata il più possibile presenti a livello fisico e mentale, molto probabilmente saremo più capaci di rispondere, anziché reagire, a tutto ciò che stiamo integrando. Inoltre, diventeremo più consapevoli anche nelle attività quotidiane, impregnandole di Presenza.

A prescindere da quanto sia entusiastica l'applicazione del processo, potrebbero capitare momenti in cui saremo distratti e confusi. Ciò significa che stanno riemergendo alcune cariche emotive. Adesso siamo pronti a integrarle e lo faremo "rimanendo con loro", senza cercare in nessun modo di manipolare l'esperienza. Questi momenti di percezione sensibile sono i segni di riconoscimento del processo, che si svolge come è previsto. È un viaggio facilitato dalla Presenza, perciò non ci sarà fornito niente di più e niente di meno di quanto siamo capaci di assimilare in un dato momento.

Così si conclude la prima settimana.

SECONDA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:
"RICONOSCO I MIEI RIFLESSI E LE MIE PROIEZIONI."

IDENTIFICARE I MESSAGGERI

Completando il processo della Presenza, una delle trasformazioni di cui faremo esperienza è l'evoluzione del nostro comportamento: da reattivo a rispondente. Questo specifico aggiustamento della percezione del mondo e della nostra interazione con esso, arrecherà vantaggi all'intera esperienza personale. Se sceglieremo sempre la risposta invece che la reazione, le conseguenze saranno eterne.

A volte, ci sembra che gli effetti della nostra carica emotiva non integrata si verifichino indipendentemente da una causa. Perciò, presumiamo che le circostanze a cui andiamo incontro accadano a noi, non a causa nostra e attraverso noi. È questo che ci induce a coltivare la mentalità della vittima o del vincitore, cioè a lamentarci delle nostre esperienze o entrare in competizione con gli altri.

Per via del ritardo temporale fra causa ed effetto, non ci rendiamo conto che in realtà ci stiamo lamentando di noi stessi e delle conseguenze delle nostre azioni. Né riconosciamo di ingaggiare una gara con noi stessi a causa degli ostacoli che frapponiamo lungo la via. La mentalità della vittima o del vincitore assomiglia al cane che rincorre la sua coda.

Il comportamento reattivo si basa sulla convinzione che il mondo ci attacchi e che quindi sia nostro dovere difenderci, o imporre la nostra volontà. Questa farsa sembra autentica a chi "vive nel tempo", perché la sua

attenzione si focalizza quasi esclusivamente sui riflessi del passato e sulle proiezioni future. Il divario fra il comportamento reattivo, che sorge dalle cariche emotive, e le conseguenze che provoca dal punto di vista fisico, mentale ed emotivo, è così profondo che ci convinciamo di non essere noi la causa della situazione in cui ci troviamo.

Vivendo nel tempo, non sappiamo distinguere il rapporto energetico fra causa ed effetto. Ciò dipende dal fatto che questo nesso si svolge nel presente. Se non ne siamo coscienti, il presente diventa una zona cieca per la nostra consapevolezza, nella quale diventa impossibile percepire la connessione energetica di tutta la vita. Non riusciamo a scorgere la continuità del tutto.

Per percepire il nesso energetico e l'interconnessione di tutte le vicende della vita, è necessaria una consapevolezza esperienziale del rapporto intimo fra causa ed effetto. Se non riusciamo a coglierlo, la nostra esperienza ci apparirà caotica, accidentale e priva di scopo.

Quando si vive nel tempo, si passano le giornate a cercare il significato della vita. Invece, quando si è presenti ci si gode una vita piena di senso.

La struttura percettiva che definiamo "tempo" è un'esperienza in cui sembra esistere un ritardo, una pausa, uno spazio vuoto fra emozioni, pensieri, parole, azioni e le loro conseguenze. Questo apparente ritardo permette che i due eventi (la causa e il suo effetto) sembrino scollegati. Per quanto ci possa apparire reale, questa pausa è un inganno percettivo. Il nostro comportamento reattivo e le sue conseguenze, sono energeticamente connessi, mai separati.

Per esempio, immaginiamo di avere una cattiva opinione di qualcuno che nell'arco di alcuni giorni si comporta male con noi. Se viviamo nel tempo, presumeremo automaticamente che il suo comportamento scorretto nei nostri confronti convalidi la nostra mentalità da vittima o da vincitore, ma in realtà è la conseguenza della pessima opinione che abbiamo di lui.

Un ostacolo al riconoscimento di questo rapporto energetico fra causa ed effetto è la nostra attenzione fisicamente trasfigurata. Ciò significa che siamo in trance, che ci fissiamo sulla superficie delle cose, come se fossero solide. Quando siamo fisicamente concentrati sul mondo, ogni "materia" diventa per noi importante, e ci raccontiamo una storia per ogni cosa che vediamo.

La conseguenza di questa percezione, squilibrata in senso fisico, è che non riusciamo a vedere dentro le cose e quindi non abbiamo alcuna

consapevolezza del contenuto interiore delle forme vitali. Non sappiamo riconoscere come ogni cosa interagisca con tutto il resto. Ciò dipende dal fatto che la causa dell'autentica interazione fra le forme vitali è situata al loro interno. Quando siamo fisicamente trasfigurati, la superficie solida ci appare come barriera che divide. La storia mentale che ci raccontiamo a proposito di ciò che vediamo ci sembra valida perché non sappiamo osservare quello che succede a livello interiore e causale.

Per ripristinare l'abilità di scorgere la connessione fra tutte le forme, dobbiamo imparare a percepire la vita in quanto "energia in movimento". Avviamo questa modifica percettiva allenandoci coscientemente a reindirizzare il punto focale verso il contenuto emotivo della nostra esperienza. Per prima cosa abbiamo bisogno della consapevolezza delle nostre energie in movimento, per poi rifletterla nel mondo in cui viviamo.

La conseguenza di questo graduale spostamento di consapevolezza è che la distanza fra i nostri pensieri, le nostre emozioni, parole, azioni e le loro conseguenze fisiche, mentali ed emotive diventerà più breve. Ci sembrerà che il tempo acceleri.

In realtà, diventeremo consapevoli della corrente sotterranea all'esperienza personale, dell'accordo energetico che ne unisce le cause e gli effetti. Quest'accordo è sempre presente e la nostra capacità di percepirlo segnerà la rinascita della consapevolezza del momento attuale. Si tratta però di qualcosa di visibile non con gli occhi reali, ma solo con l'occhio del cuore, il quale "vede" con percezione sensibile.

Accedendo alla consapevolezza del presente, capiremo subito che, quando viviamo nel tempo, la qualità dell'esperienza che facciamo è un effetto. Risvegliandoci ancor più a tale consapevolezza, diventerà chiaro che la qualità della nostra vita attuale è un effetto delle ricorrenti cariche emotive non integrate della nostra infanzia. Sono loro la causa, che solitamente non percepiamo, delle circostanze fisiche e mentali che si manifestano come qualità dell'esperienza adulta.

A parte la zona percettiva cieca creata dalla nostra mancanza di consapevolezza del presente, sono due i motivi per cui questi nodi causali (le esperienze infantili emotivamente cariche) sono inconsci per la nostra quotidiana percezione fisico/mentale.

1. In gran parte sono stati impressi nel corpo emotivo prima che la nostra consapevolezza entrasse nel regno mentale. Pertanto, essi non si

trovano dentro di noi sotto forma di pensieri, parole e concetti, ma come sensazioni.

2. Le esperienze emotive fondamentali del passato che hanno un impatto sulla nostra esperienza attuale, sono per loro natura fonte di disagio. L'impulso automatico sarebbe quello di escluderle dalla consapevolezza per poter "andare avanti con la vita". È ciò che definisco "soppressione" e che si ottiene attraverso la sedazione e il controllo. Ci adoperiamo per nascondere a noi stessi ciò che non sappiamo gestire.

Entrando, tramite l'esperienza, nel processo della Presenza, ci proponiamo di far affiorare le cariche emotive soppresse. Un'illustrazione dei meccanismi di tale processo consiste nel visualizzare una brocca di vetro trasparente contenente olio e acqua. L'acqua rappresenta ciò che siamo autenticamente, l'olio invece simboleggia l'insieme delle esperienze fisiche, mentali ed emotive di disagio. Se viviamo in modo reattivo, con una mentalità da vittima o da vincitore, mescoleremo all'infinito la brocca nel tentativo di cambiare le nostre circostanze. Ma tutto quel che succede è che olio e acqua si amalgamano tanto da rendere impossibile distinguere l'uno dall'altra. Tutto il nostro incessante "agire" e "pensare" conduce solo a un torbido miscuglio. Essere reattivi significa scuotere la brocca; rispondere, invece, vuol dire permetterle di giungere al punto di immobilità.

Il processo della Presenza riguarda il "non agire". Ci insegna a deporre la brocca per farla "decantare". Così, l'olio salirà facilmente alla superficie e si separerà dall'acqua. L'olio che affiora rappresenta i ricordi inconsci dell'infanzia, che giungono alla consapevolezza sotto forma di cariche di disagio emotivo.

Avviandoci al "non agire", il processo della Presenza ci insegna anche a raccogliere delicatamente l'olio delle cariche emotive dalla superficie dell'esperienza. Allora, nella brocca ce ne sarà sempre meno. Contemporaneamente, l'acqua, che rappresenta la consapevolezza della nostra vera natura, tornerà limpida. Progredendo nel processo, diventeremo consapevoli di ciò che già siamo davvero, anziché farci distrarre continuamente dalle esperienze create in maniera inconscia per reazione al disagio interiore.

Non abbiamo bisogno, per fortuna, di rivivere, sperimentare o testimoniare di nuovo tutte le esperienze dell'infanzia che hanno marchiato il nostro corpo emotivo con le impronte del disagio. E ripercorrerle mentalmente fin nei minimi dettagli non serve a nulla. Molte di tali

esperienze entrano ed escono dalla nostra consapevolezza come semplici sensazioni che non riusciamo a fissare a qualcosa che possiamo ricordare, tanto meno capire.

Diventiamo mentalmente consapevoli dei dettagli dei ricordi soppressi solo se possiamo attingere saggezza da essi, cioè se il buonsenso acquisito ricordando le esperienze passate facilita l'attuale sviluppo emotivo.

Siccome queste emozioni soppresse giungono per passare, il che succede quando ne facciamo esperienza, all'inizio potrebbero sembrarci del tutto nuove, come se le vivessimo per la prima volta. Aumentando la nostra consapevolezza del momento attuale, ci accorgeremo che i disagi che avvertiamo sono vecchi stati emotivi trattenuti inconsciamente e da cui, nello stesso tempo, ci nascondevamo! Riceveremo istruzioni per concentrare l'attenzione e fissare lo scopo al fine di facilitarne l'integrazione.

Avvertire questi disagi, senza porre condizioni all'esperienza che ne facciamo, avvierà l'integrazione.

Poiché questi ricordi soppressi e la relativa firma emotiva sono così profondamente radicati nell'inconscio che spesso li avvertiamo come sensazioni innominate, non è possibile né necessario dare loro una forma nel corpo mentale, come facciamo con i ricordi di eventi recenti. Non è questo il modo in cui essi affioreranno alla nostra consapevolezza. Quando vogliamo che emergano nella nostra esperienza per integrarli, lo faranno sotto forma di riflessi e proiezioni.

Un riflesso è il verificarsi di un'esperienza che ci ricorda qualcosa, mentre una proiezione è il comportamento che adottiamo reagendo a tale ricordo.

Per esempio, se qualcuno ci ricorda nostro padre, si tratta di un riflesso. Se ci rapportiamo a questa persona come faremmo con lui, si tratta di una proiezione. Prima avviene il riflesso, poi la proiezione.

Il più delle volte il processo di riflesso e proiezione si svolge in modo inconscio. Nel percorso verso la Presenza, vedremo fantasmi del nostro passato (riflessi) e poi li cacceremo (proiezioni).

Se non abbiamo accumulato la consapevolezza del momento attuale, i riflessi e le proiezioni ci sembrano eventi che accadono a noi, cioè indipendenti dal nostro comportamento. Ci appaiono sotto forma di circostanze accidentali e caotiche, che riteniamo emotivamente sconvolgenti.

Tuttavia, accumulando la consapevolezza del presente svilupperemo anche l'abilità di percepire che, ogni qualvolta siamo stimolati in un modo che ci causa disagio emotivo, veniamo "sconvolti" deliberatamente.

Lo sconvolgimento è una strutturazione.

Quando ci capita, siamo visitati dai fantasmi del passato che ci danno l'occasione di esorcizzarli affinché non ci ossessionino più nel nostro presente, né ci infettino il futuro.

Per riconoscere i riflessi dei ricordi inconsci che vengono in superficie nel nostro mondo, dobbiamo ricordare due intuizioni.

Ogni volta che accade qualcosa che ci sconvolge emotivamente, un avvenimento o il comportamento di un 'altra persona, facciamo esperienza di un riflesso del nostro passato.

Ogni volta che reagiamo fisicamente a tale esperienza, mentalmente ed emotivamente, stiamo proiettando una conseguenza di questo riflesso.

Non c'è purtroppo eccezione alla regola: sconvolgimento emotivo = ricordo mentale.

Quando siamo sconvolti da un evento, ricordiamo attivamente qualcosa che fino a quel momento era nascosta nell'inconscio. Siamo energeticamente aggrappati a questa vicenda sconvolgente, e quindi reattivi nei suoi confronti, perché riflette circostanze emotive non integrate del passato. Ne siamo ossessionati. Ecco perché la nostra reazione consiste nel proiettarlo, comportandoci da vittime o da vincitori.

Abbiamo visto che uno dei motivi per cui non sappiamo riconoscere una situazione sconvolgente come ricordo emotivo che affiora dal passato, dipende dal fatto che, nel "tempo", tendiamo a concentrarci sulla fisicità della situazione. La nostra attenzione è trasfigurata dall'evento fisico, dalle circostanze o dal comportamento della persona che ci sconvolge, e non capiamo che la nostra reazione emotiva è una conseguenza.

Questa è la soluzione: il ricordo che torna alla superficie non è qualcosa di materiale che guardiamo o comprendiamo mentalmente, ma qualcosa di emotivo che affrontiamo solo mediante la percezione sensibile.

Il ricordo è un'eco energetica che percepiamo con i sentimenti. Ecco perché non diciamo: "Mi sconvolgo", "Penso come uno sconvolto", ma "Mi sento sconvolto".

Grazie al processo della Presenza, impariamo a non concentrarci sull'evento fisico, sul comportamento di una persona e sulla storia che ci raccontiamo a proposito di queste cose. Al contrario, ci abituiamo a

sperimentare la vibrazione percepita che sorge durante la situazione sconvolgente, perché essa contiene la firma emotiva del ricordo.

I nostri primi ricordi sono disponibili solo come orme emotive. Per riconoscerli e integrarli coscientemente, dobbiamo diventare consapevoli della percezione sensibile. In questo modo abbiamo la possibilità di superare l'attuale situazione fisica e le storie mentali che vi annettiamo, al fine di diventare consapevoli delle correnti emotive sotterranee che fluiscono sotto la superficie degli eventi della vita.

Il mondo fisico è in continuo mutamento. Le circostanze fisiche dell'esistenza sembrano avvenimenti nuovi di zecca perché si trasformano. Perciò, ogni volta che ci concentriamo sulla superficie degli eventi, presumiamo che quanto ci accade in un determinato momento non sia mai successo prima.

Il fatto però che siamo sconvolti da alcune circostanze e non da altre (e che reagiamo proprio a quelle), dimostra che qualsiasi cosa accada nel momento sconvolgente non è una cosa nuova. L'impatto emotivo prodotto ci mette a disagio perché ci ricorda qualcosa di sgradevole del passato che non è ancora integrata. Ci stimola emotivamente perché è un riflesso di qualcosa che solitamente preferiamo non ricordare. Di qui l'irritazione che ne deriva.

In tutto il processo della Presenza definiamo "messaggero" l'evento che stimola il nostro sconvolgimento. Durante questo viaggio, la Presenza ci sconvolge inviandoci di proposito "messaggeri" (riflessi del nostro passato) per aiutarci a ricordare situazioni non integrate e legate all'infanzia, che abbiamo soppresso a lungo.

Perché succede? Perché l'uso dei riflessi (messaggeri) è l'unico modo per "vedere" il nostro passato soppresso e avere la forza di integrarlo. Siamo strutturati in questo modo perché, se non affiorano per essere integrati coscientemente, questi ricordi soppressi continueranno a influire sulle nostre esistenze. La caratteristica di queste esperienze deliberate è la loro capacità di metterci a disagio. Esse si verificano però per liberarci, non per umiliarci.

Per incoraggiare l'accettazione cosciente di questa procedura, si consiglia di non iniziare il viaggio pensando che sia facile o che ci farà stare bene, altrimenti saremmo indotti a evitare le esperienze e le relative sensazioni coscienti che mirano a facilitare lo sviluppo emotivo e a sviluppare la capacità di percezione sensibile. Il processo della Presenza ci

chiede quindi di non usare l'energia per "cercare di stare bene", ma per "migliorare la sensibilità".

Come fa la Presenza a inviare "messaggeri" per diventare consapevoli del nostro passato soppresso, in modo da poterlo integrare?

È semplice. Nella prima settimana del processo abbiamo studiato le qualità della Presenza, una delle quali è rappresentata dal rapporto di intima e costante connessione tra il nostro io autentico e la Presenza che si trova in tutte le forme vitali. Ciò le permette di attivare nella nostra esperienza le persone e le circostanze che possano replicare comportamenti e situazioni che ci ricordano le interazioni e gli incidenti soppressi tanto tempo fa. La Presenza può "strutturarci" ogni volta, ovunque, e con chiunque le appaia utile farlo. Tutti gli eventi che ci sconvolgono accadono solo perché sono necessari per favorire il nostro sviluppo emotivo.

L'attivazione dei ricordi inconsci grazie all'uso dei messaggeri, fa parte integrante del processo della Presenza. Ciò permette di realizzare quello che è impossibile con le convenzionali procedure terapeutiche, fisiche o verbali che siano. Quando avremo completato il viaggio esperienziale, avremo vissuto tante di quelle esperienze strutturanti da non aver più dubbi sul fatto che siano "stimoli" deliberati. Alla fine delle dieci settimane, sapremo per esperienza personale che, ogni qualvolta siamo sconvolti a livello emotivo, siamo stati strutturati per raggiungere la consapevolezza delle nostre cariche emotive.

Saperlo però non ci renderà meno scombussolati. Purtroppo, l'aspetto comico della situazione è che ce ne renderemo conto solo al termine del viaggio!

Quando si è sconvolti, ci si sente autenticamente tali. Il sentirsi così è necessario per sviluppare la capacità percettiva. Ma, poiché siamo consapevoli dell'uso deliberato dei messaggeri, abbiamo la forza per scegliere di rispondere anziché reagire.

Comprendere che la Presenza si serve di chiunque e di qualsiasi cosa per facilitare la consapevolezza emotiva potrebbe scoraggiarci, perché ci renderemo conto che è onnipresente e ci dedica attenzione in qualunque momento. Ma è anche una consolazione perché sapremo che non possiamo mai essere soli, perduti o senza aiuto, né lo siamo mai stati.

Essere inconsapevoli della Presenza significa dormire, vivere nel tempo onirico. Finché vagheremo mentalmente nei labirinti delle ossessioni

temporali, renderemo la nostra consapevolezza insensibile all'esperienza diretta della Presenza.

Le continue circostanze della vita assomigliano a una commedia messa in scena per noi. Questa rappresentazione riflette esternamente ciò che abbiamo soppresso dentro. Poiché abbiamo una limitata capacità di intuito, siamo facilitati dalle cose che percepiamo fuori.

Lungo il percorso, inoltre, avremo occasione di comprendere che i riflessi e le relative proiezioni sono ricordi personali soppressi che hanno senso solo per noi.

Lo capiremo quando affronteremo il "messaggero", attivato dalla Presenza per sconvolgerci emotivamente, chiedendogli perché si comporta in quel modo. Molto probabilmente ci guarderà confuso oppure, come se fossimo pazzi, potrebbe rispondere: "Non so di cosa tu stia parlando. Non sto affatto cercando di farti sentire così." Questo perché l'intera impostazione e le sue implicazioni non sono note alla persona che riflette i nostri ricordi non integrati. Lei viene inconsapevolmente attivata dalla Presenza per agevolarci.

Gli attori principali di questo dramma sono i membri della nostra famiglia, gli amici intimi e i colleghi di lavoro. Tuttavia, la Presenza può adoperare chiunque e qualunque cosa al mondo per indirizzare la nostra attenzione verso una condizione emotiva non integrata.

Un'altra informazione significativa, da assimilare durante queste esperienze di strutturazione, è che i riflessi non sono reali.

Tuttavia, le nostre proiezioni producono un impatto e hanno conseguenze molto reali ed è importante esserne consapevoli.

Ciò significa che, sebbene i ricordi percepiti siano un'ombra gettata dal passato sul presente, reagendovi in modo emotivo, mentale o fisico aggiungiamo sostanza al loro effetto sul presente.

Perciò, nel resto del viaggio nella Presenza, ci comporteremo saggiamente se osserveremo la nostra esperienza come si fa a teatro, davanti a una commedia. Quando si assiste a una rappresentazione dal vivo, non ci si alza dal posto per affrontare gli attori che recitano versi e compiono azioni che ci sconvolgono. Si resta seduti accettando che quanto si svolge davanti ai nostri occhi è solo una commedia, con attori che si limitano a stimolarci emotivamente, perché riflettono qualcosa che ci sta a cuore.

Questo è esattamente il modo in cui dovremo fare esperienza dei ricordi emotivi inconsci che affiorano durante il percorso e oltre. In effetti, ciò accade sempre, a prescindere dal processo in atto. Solo che non riusciremo a percepire questa procedura finché saremo intrappolati nello stato onirico del tempo. Saper riconoscere un ricordo che riaffiora grazie alla percezione sensibile, è il parametro di un'accresciuta consapevolezza del momento attuale.

Quando capiremo come funziona questa procedura, rideremo della sua frequenza e perfezione. A un certo livello, la nostra intera esistenza è preimpostata. Si tratta del cosiddetto "scherzo cosmico". Scoprendone la frequenza e la perfezione e il modo in cui reagiamo inconsciamente a tali esperienze, avremo un materiale infinito su cui ridere.

Reagire alle persone e alle circostanze che ci stimolano emotivamente, significa sparare ai messaggeri inviati dalla Presenza. Invece di reagire, dobbiamo imparare a compiere i passi percettivi che ci daranno la forza di rispondere. Ecco la differenza cruciale fra reazione e risposta.

Una reazione è un comportamento inconscio in cui la nostra energia è diretta nel mondo esterno nel tentativo di difenderci, o di attaccare qualcun altro. È un dramma recitato per sedare e controllare la causa dell'esperienza che ci sconvolge. Il tema di ogni comportamento reattivo è il senso di colpa e la vendetta. Quando reagiamo, "facciamo qualcosa per opporci a ciò che riteniamo ci stia accadendo".

La risposta è la scelta consapevole di trattenere e interiorizzare costruttivamente questa energia che emerge, allo scopo di usarla per integrare l'inconsapevolezza. Il tema del comportamento rispondente è la responsabilità. Rispondiamo "sentendo senza condizioni lo stato emotivo che si sviluppa dentro di noi, e non lo proiettiamo esteriormente sugli altri".

Da questo punto in avanti, si presenteranno nella nostra esperienza quotidiana circostanze che attireranno magneticamente la nostra attenzione. Dobbiamo prestare loro attenzione per poterle integrare. Questa attrazione magnetica si verifica perché si tratta di specifiche situazioni connesse in modo energetico al nostro passato soppresso.

Si distinguono da tutte le altre circostanze perché vi reagiamo emotivamente.

Continueremo a reagire inconsciamente alle impostazioni finché non raggiungeremo la consapevolezza del presente, comportandoci in maniera cosciente e responsabile. Sarà pertanto cruciale essere consapevoli del

modo in cui affiorano i ricordi soppressi: non come storie e immagini nel nostro corpo mentale, ma nelle circostanze per noi sconvolgenti e nei comportamenti degli altri.

Il lavoro settimanale consiste nell'identificare nella nostra esperienza sia i messaggeri che riflettono i ricordi non integrati, sia le nostre proiezioni e il comportamento reattivo che viene stimolato. Ci viene chiesto di avvertire questo stimolo senza cercare di stare meglio manipolando la sensazione che ne deriva.

Avviando questo lavoro, risveglieremo la qualità della "visione" e della percezione sensibile, la quale ci permette di avvertire quello che scorre energeticamente sotto la superficie delle nostre circostanze fisiche. Si tratta di un'abilità essenziale perché ci consente di distinguere ciò che accade veramente dal riflesso di un ricordo. Essa ci conferisce inoltre la capacità di discernere le reazioni dalle risposte.

Assegnandoci questo compito, cominciamo a esorcizzare i fantasmi del passato. Se diventiamo abili nell'identificare i messaggeri e nel distinguere fra reazioni e risposte, saremo dei perfetti acchiappa-fantasmi. In tale veste, distoglieremo la nostra consapevolezza dallo stato onirico del tempo e dal frutto delle nostre reazioni.

Così termina la seconda settimana.

TERZA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:

"SCELGO DI RISPONDERE."

RICEVERE L'INTUIZIONE

Il processo della Presenza ci invita a non reagire alle nostre esperienze, ma a osservarle come quando assistiamo a una rappresentazione teatrale. Non è facile come sembra perché, mentre "viviamo nel tempo", dipendiamo dalle reazioni.

Essere reattivi ci sembra un comportamento normale poiché riguarda l'intera popolazione planetaria. È per questo che inizialmente il non reagire appare un comportamento anomalo.

Nella seconda settimana del processo siamo stati esortati a riconoscere il riflesso dei ricordi inconsci, osservando la nostra esperienza, con lo scopo

di identificare i "messaggeri" inviati dalla Presenza. Non è un compito difficile perché si materializzano negli eventi e nei comportamenti delle persone che ci sconvolgono. Siamo stati anche invitati a non "sparare ai messaggeri". Di conseguenza, "li congederemo" e riconosceremo

che il valore dell'esperienza sconvolgente risiede nel messaggio, non in chi lo porta.

Non diamo certo la colpa al postino per le bollette che ci mette nella cassetta delle lettere, né incolpiamo uno specchio per ciò che riflette. Allo stesso modo, è inutile reagire ai riflessi della nostra carica emotiva non integrata. Comportarci come se fossero reali è una disfunzione percettiva. A livello psicologico, è una pazzia.

Detto questo, ci saranno sicuramente occasioni in cui dovremo agire, anziché congedare semplicemente il messaggero. Ma prima di passare all'azione, sarà importante fare appello al buon senso, e questo per assicurarci di non agire solo per sentirci meglio. Non dimentichiamo che questo lavoro non riguarda il tentativo di stare meglio, ma quello di ottimizzare la nostra sensibilità.

Se teniamo fede all'intenzione di rispondere alle esperienze personali mantenendo attenzione incondizionata sull'aspetto percepito dei nostri incontri, qualsiasi azione sarà una risposta piuttosto che una reazione. È la natura di questo lavoro; un lavoro in cui facciamo esperienza di ogni sfida e che serve per sviluppare la capacità emotiva, ed è per questo che a volte saremo chiamati a "dire la verità", a "porre un preciso limite" verbale. Saremo chiamati a farlo per sapere di esserne in grado. Capiremo, inoltre, che quando lo facciamo non provochiamo la fine del mondo. Non ci sono regole sul periodo in cui tale comportamento sarà più o meno appropriato.

Se siamo autentici nella nostra vita, onorando l'aspetto percepito di qualunque incontro, le conseguenze di ogni attività probabilmente saranno positive per tutte le persone coinvolte. In conclusione, bisogna usare il buon senso, fidarsi della saggezza interiore e assicurarsi di non comportarsi in modo da offendere deliberatamente un'altra persona. Solo noi sappiamo qual è la nostra vera intenzione quando decidiamo di interagire col prossimo.

In questa terza settimana faremo avanzare il processo di un ulteriore passo. Una volta congedato il messaggero, è essenziale ricevere il messaggio, cioè l'intuizione.

Inizialmente, potrebbe essere difficile perché, fino a questo punto, forse saremo abituati a reagire ogni volta che ci stimolano emotivamente. Tuttavia, dal momento che stiamo rendendo circolare e cosciente la respirazione per due volte al giorno, stiamo anche accumulando una buona dose di consapevolezza del momento attuale. Questo ci permette di essere consci che tutto ciò che riteniamo emotivamente sconvolgente nella nostra esperienza, è uno strumento utilizzato dalla Presenza per rispecchiare le cariche emotive inconsce.

La Presenza lo usa trasformando l'esperienza personale in un riflesso, apparentemente esterno, grazie al quale percepiamo le ombre fisiche gettate dalle profonde cariche emotive soppresse. Per riuscire a captare il messaggio dal messaggero occorrono tre cose.

1. Distogliere l'attenzione dal messaggero (l'evento fisico o il comportamento della persona che ci stimola).

2. Allontanarsi dalla storia che ci spinge a reagire (in altre parole, staccarsi dall'evento mentale).

3. Fissare l'attenzione sul modo in cui ci sentiamo in seguito allo stimolo sconvolgente (evento emotivo).

Eseguiamo questo lavoro ponendo a noi stessi la seguente domanda ogni volta che veniamo stimolati in senso emotivo:

"In che modo questo evento stimolante influisce su di me a livello di percezione sensibile?".

La risposta a questa domanda non è una cognizione mentale dello stato emotivo, ma la nostra esperienza così come la affrontiamo per mezzo della percezione sensibile, ovvero lo stato emotivo che avvertiamo.

In altri termini, la risposta non sarà verbale o mentale, ma un'esperienza di percezione sensibile diretta. In questo modo la nostra attenzione sarà rivolta verso l'interiorità e la causalità, e non esternamente, sugli effetti, come accadrebbe attraverso una descrizione verbale dell'esperienza. Quest'applicazione della percezione sensibile rivela dove e perché fallisce la terapia verbale tradizionale: a livello di impatto sulla causalità.

Quando lo psicoanalista chiede al cliente: "Come la fa sentire questa cosa?", pone una domanda corretta. Ma da questo punto in poi molti terapeuti indirizzano erroneamente l'attenzione del cliente: la sviano dalla causa e la fissano sul regno mentale, dato che lo incoraggiano a rispondere verbalmente alle domande e lo invitano a descrivere lo stato emotivo percepito sotto forma di "comprensione".

La risposta corretta alla domanda del terapeuta è un'esperienza di diretta percezione sensibile, non verbalizzata. Il cliente sente la risposta, senza proiettarla esternamente come costrutto mentale, senza trasformare in una storia l'esperienza di percezione diretta e sensibile.

Insistendo sulla verbalizzazione della risposta, il terapeuta impedisce al paziente di accedere ai ricordi causali che gli si erano impressi prima dello sviluppo delle capacità mentali. Questo sentiero intellettivo viene ritenuto valido quando il processo di comprensione è considerato curativo, quando si percepisce il corpo mentale come se fosse causale, cioè divino. Un approccio talmente errato è la conseguenza dell'idea cosciente derivante dal "penso, dunque sono".

Per accedere al messaggio inviato, il processo della Presenza ci chiede:

"In che modo questo evento stimolante influisce su di me a livello di percezione sensibile ?".

Sapremo di aver ricevuto il messaggio quando sentiremo qualcosa, di solito percependo il disagio che ci procura. Potremmo anche essere capaci di verbalizzare questo stato energetico, sebbene non sia richiesto. Sentire lo stato energetico è in sé e per sé la risposta.

Grazie alla capacità di sentire, vedremo fino al punto di causalità; attiveremo, cioè, l'intuizione. Il nostro corpo confermerà la ricezione del messaggio vibrando, comunicandoci il messaggio in forma di tangibile sensazione fisica. Questa vibrazione può manifestarsi in un formicolio delle mani, in un senso di oppressione al petto, nell'aumento del battito cardiaco, nell'arrossamento del viso o attraverso altri indici di espressione corporea. Quando avremo accesso a questa vibrazione percepita, dentro o attorno al nostro corpo, avremo captato il messaggio.

Allora saremo pronti per il passo successivo, che consiste nell'accedere all'intuizione supplementare. Grazie alla percezione sensibile, saremo pronti ad avvertire che la reazione emotiva stimolata dal messaggero non è nuova, ma si ripete incessantemente. Per accedere a tale intuizione, chiediamo:

"Quand'è stata l'ultima volta che ho percepito questa vibrazione sensibile?".

Ponendoci la domanda, riesumeremo un'esperienza del passato in cui fummo stimolati a provare la medesima emozione di disagio. Allora la nostra consapevolezza s'indirizzerà automaticamente verso un precedente evento sconvolgente. Se non abbiamo un immediato ricordo sensibile,

resteremo aperti e permetteremo alla Presenza di evocare la risposta nel tempo dovuto.

Non sarà necessario fissarsi sui dettagli fisici dell'evento stimolante, né farsi coinvolgere in un dialogo mentale con noi stessi. Dovremo soltanto riconoscere la reiterazione della stessa firma emotiva, la sensibile vibrazione di disagio, e poi continueremo a sondare ancora il passato, usando la percezione sensibile. Lo faremo chiedendoci:

"Prima di questa strutturazione, quand'è che ho percepito la stessa sensibile vibrazione di disagio?".

Continuando a porci questa domanda ogni volta che riesumeremo lo stimolo di uno sconvolgimento precedente, scopriremo gradualmente un modello ricorrente che risale all'infanzia.

Spesso ci risulta difficile rintracciare questo sentiero emotivo, perché il corpo mentale è troppo concentrato sull'aspetto fisico del cammino. Le circostanze che risalgono al passato e innescano le stesse reazioni emotive potrebbero essere estremamente diverse tra loro. Mentre ci poniamo la domanda, perciò, ci assicureremo di concentrare l'attenzione sul ricordo delle reazioni emotive analoghe, anziché esaminare il passato per scorgere la comparsa di messaggeri analoghi.

Una buona intuizione per rintracciare una specifica e ricorrente firma emotiva è la comprensione che le cariche emotive fondamentali si ripetono per cicli settennali. Se abbiamo difficoltà a ritrovare il sentiero delle reazioni emotive, sarà utile fare un balzo all'indietro di circa sette anni dall'attuale circostanza, chiedendoci come affiorasse allora la carica emotiva. Applicando questa tecnica, saremo in grado di viaggiare verso i punti del passato più prossimi all'esperienza infantile, e perfino al suo interno.

È difficile accedere all'evento causale iniziale, perché probabilmente si è verificato prima che sviluppassimo la capacità mentale. L'evento chiave potrebbe essere avvenuto alla nascita o nei

primissimi anni della nostra esperienza di vita, quando interagivamo col mondo soprattutto a livello di percezione sensibile. In quanto tale, è una vibrazione sensibile, senza che vi sia legato un concetto mentale.

In una certa misura, tutti vivono in uno stato di continua reazione. Se "viviamo nel tempo", gli eventi del mondo si svolgono come un dramma inconscio in cui il passato e il futuro che proiettiamo scrivono il copione

della nostra continua esperienza. Il processo della Presenza è l'occasione per risvegliarci da questo dramma preordinato.

Il primo passo per risvegliarci è imparare a cogliere lo spunto per il nostro comportamento da quel che succede adesso, senza reagire in base a ciò che è avvenuto nel passato o che immaginiamo avverrà in futuro.

Per essere capaci di distinguere la vibrazione del presente dagli spettri del passato e dai fantasmi dell'avvenire, bisogna avere l'abilità di distinguere i riflessi e le proiezioni dalle vere cause emotive. Ecco perché ci alleniamo a prendere le distanze dai "messaggeri", reindirizzando l'attenzione sui "messaggi" che essi recano.

Se dentro di noi ci porremo le domande sotto elencate ogni volta che siamo stimolati a livello emotivo, anziché reagire e proiettare l'attenzione all'esterno, acquisiremo una profonda intuizione sull'origine del ripetersi del nostro comportamento emotivo.

1. "In che modo questo evento stimolante influisce su di me a livello di percezione sensibile?". Rispondiamo affrontando il disagio che avvertiamo.
2. "Quando, prima d'ora, ho avuto la stessa esperienza di vibrazione sensibile di disagio?".
3. "Quando, ancora prima di questa strutturazione, ho avuto la stessa esperienza di vibrazione sensibile di disagio?". Continuiamo a porci più volte tale domanda finché non raggiungiamo, in base alle nostre abilità, il punto causale.

Nel processo della Presenza, accedere alle informazioni dei messaggeri attraverso queste domande, significa "ricevere il messaggio". Può significare anche "ricevere l'intuizione". Dobbiamo distogliere l'attenzione dall'evento fisico sconvolgente, che è il riflesso della nostra carica emotiva impersonata dal messaggero, e focalizzarla invece sulla vibrazione sensibile della reazione emotiva. In questo modo possiamo captare il messaggio e compiere quindi un salto percettivo, abbandonando la mentalità da vittima o da vincitore.

La scelta di rispondere, anziché reagire, neutralizza gradualmente l'impulso inconscio a essere reattivi. Inoltre, gli eventi che ci sembravano accadere in maniera casuale o caotica diventeranno gemme di intuizione sui nostri modelli comportamentali. Tali intuizioni sono il materiale grezzo per lo sviluppo emotivo.

Applicando la tecnica delle domande, diventeremo sempre più consapevoli che il disagio fisico, mentale ed emotivo nell'esperienza attuale non è affatto un caso. "Ricevendo il messaggio" saremo in grado di intuire che tutto quello che esercita un impatto emotivo su di noi fa parte di un modello ricorrente, radicato nel passato e perpetuato in modo inconscio dalla carica non integrata della nostra esperienza infantile.

Finché non lo percepiremo da soli, grazie all'uso cosciente della vibrazione sensibile, non saremo in grado di avviare l'integrazione dei modelli ricorrenti. Sentirli a livello esperienziale attraverso la percezione sensibile, cambia ogni cosa perché porta ciò che era inconscio, e quindi non visto, alla visibilità cosciente.

Per un certo periodo forse continueremo a inscenare i drammi appresi, ma non potremo più farlo in modo del tutto inconscio. Ci accorgeremo che stiamo reagendo, o lo capiremo subito dopo. Col tempo sapremo identificare da un chilometro di distanza il messaggero che si avvicina e quindi ci prepareremo prima di reagire.

Captare il messaggio e riceverne le intuizioni cambierà ogni cosa, perché ci renderemo conto che le reazioni emotive agli stimoli non hanno niente a che vedere con la nostra esperienza adulta. Sono la conseguenza di una carica emotiva non integrata che sopprimiamo da tanti anni.

Sono la nostra infanzia che trapela inconsciamente nell'esperienza adulta.

Questi stimoli emotivi affiorano al momento opportuno come circostanze esterne, riscontrabili per esempio nel comportamento altrui, per offrirci l'occasione di percepirli, riconoscerli e integrarli. Finché non agiremo in tal senso coscientemente, gestendo la percezione sensibile e incondizionata, essi ricorreranno nell'esperienza adulta in qualche forma, cercando spesso di sabotare le nostre migliori intenzioni.

Il processo della Presenza ci invita a maturare in senso emotivo. Ciò significa che, invece di reagire, scegliamo di rispondere. Decidiamo di fare una profonda inspirazione ed espirazione, per poi allontanarci con garbo dallo stimolo della situazione. Così, impediremo a noi stessi di buttare benzina sul fuoco.

Se siamo mentalmente invischiati nelle circostanze, al punto che non è possibile eseguire la nostra elaborazione emotiva, accantoneremo l'evento. Ci sarà, nel corso della giornata, un po' di tranquillità in cui saremo soli e ci porremo la domanda interiore relativa al caso. Allora, ricorderemo la

"strutturazione" e, applicando la percezione sensibile, la reazione emotiva stimolata.

È importante porsi la domanda. Le informazioni mentali sugli eventi del passato sono di importanza secondaria. Le risposte che cerchiamo sono le vibrazioni esperienziali sensibili, il cui contenuto corrisponde alla nostra attuale strutturazione. Se non sono subito accessibili, soffermarsi a pensarci su conduce soltanto ad allontanarsi dalla causa.

Non c'è assolutamente niente da pensare o analizzare. Ecco perché eviteremo quest'impresa concettuale. Le risposte giungono sotto forma di vibrazione sensibile e arriveranno al momento opportuno.

Anche se ci sembrerà che il porci le domande indirizzi la nostra attenzione verso il passato, in realtà non è questo che accade. Il passato non sarà più una cosa che esiste "dietro di noi" e a cui possiamo "tornare". È finito. Continuano però a esistere, come condizioni energetiche impresse all'interno del corpo emotivo, le cariche non integrate. Perciò, non "torneremo indietro", ma "andremo in profondità". Le risposte sono tutte dentro di noi, adesso. Fidati, ed esse verranno alla superficie quando sarà necessario.

Così termina la terza settimana.

QUARTA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:

"SENTO INCONDIZIONATAMENTE-

IL SENTIRE INTEGRA INCONDIZIONATAMENTE

La conseguenza del "vivere nel tempo" è un'esperienza di dolore e disagio. Nel processo della Presenza, con questa espressione includiamo ogni disturbo e sofferenza in senso fisico, mentale ed emotivo.

Disagio e sofferenza sono parole che descrivono la condizione energetica del corpo emotivo, contenente una carica non integrata, che percepiamo come malessere fisico ed emotivo. In senso mentale, essa ci appare "sbagliata", spiacevole, improduttiva, dannosa, innaturale, a nostro sfavore.

A causa di questa percezione, di solito reagiamo resistendo. Dal momento in cui veniamo al mondo, ci insegnano con l'esempio ad avere

paura del dolore e del disagio; a combatterli, sedandoli, controllandoli, neutralizzandoli, attenuandoli o drogandoli. Siamo indotti a credere che disagi e sofferenze siano nostri nemici e che, quando si manifestano, dobbiamo sfuggirli o sconfiggerli a tutti i costi. Perciò presumiamo che essi indichino l'esistenza di qualcosa di sbagliato.

Il processo della Presenza ci incoraggia, invece, a rispondere alle nostre sofferenze ascoltandole, non evitandole o aggredendole. Ci si chiede di contemplare la possibilità che qualsiasi esperienza di disagio abbia uno scopo, cioè che accada intenzionalmente.

In altre parole, i dolori e i disagi sorgono quando sono necessari. Sono preziosi perché rappresentano forme di comunicazione e svolgono una funzione valida e necessaria.

Quest'intuizione ci esorta a modificare la percezione delle sofferenze. Adesso potremo ritenerle amiche, non avversarie, e considereremo la possibilità che si instaurino per aiutarci, non per farci del male. Ci soccorrono facendoci concentrare su un aspetto specifico della nostra esperienza fisica, mentale ed emotiva. Perché questa situazione si rende necessaria?

Pensa a come reagisci impulsivamente ai disagi, fuggendo e distogliendo l'attenzione dalla zona in cui li avverti. In pratica, facciamo del nostro meglio per azzerare la consapevolezza dell'esperienza del dolore grazie a compresse, alcolici o altri farmaci.

Il comportamento reattivo non integra le sofferenze, ma si limita a soffocarle, a differirle il più possibile. È però inevitabile che esse riappaiano, magari sotto altra forma, perché stanno cercando di attirare la nostra attenzione.

Prendi in considerazione questa possibilità: uno degli aspetti più sgradevoli dei nostri dolori e disturbi è la resistenza che opponiamo loro.

Durante il processo della Presenza, i ricordi soppressi affiorano per poter essere integrati grazie alla percezione sensibile. Spesso essi emergono sotto forma di dolore e disagio fisico. È

il modo che il corpo utilizza per richiamare la nostra attenzione, focalizzandola all'interno della situazione in cui ci troviamo.

Il nostro impulso reattivo e programmato sarebbe quello di evitare la sofferenza, o di trovare qualcuno che ci curi. È inutile dipendere dalle attenzioni altrui, quando la forza del campo unificato è accessibile al nostro interno. Ora, pertanto, siamo invitati a trasformare questa tendenza a

fuggire e a ricorrere alle cure altrui; decideremo di percepire incondizionatamente le sensazioni fisiche, mentali ed emotive che abbiamo a lungo evitato.

A prescindere dalla qualifica e dall'esperienza di un altro essere umano, nessuno può sentire al posto nostro il disagio che proviamo. Egli potrà passare all'azione fisica o elaborare processi mentali a noi utili, ma non potrà sentire sostituendosi al nostro corpo.

Immagina di avere un amico che ti comunica che deve stare via per tre settimane e ti chiede di abitare nel frattempo a casa sua. Tu accetti e ti ci trasferisci. Mentre lui è via, badi alla casa e alle relative faccende, per esempio nutrire gli animali domestici e curare il giardino. Ti preoccupi anche delle attività mentali per suo conto, informando le persone che vogliono fargli visita che non è possibile vista la sua assenza. Ma sarebbe assurdo se il tuo amico ti dicesse prima di partire: "Mentre sono via, senti per favore anche per mio conto".

L'attenzione altrui non può integrare al posto nostro le esperienze che ci riguardano. In questo modo si spiega il nostro limitato successo nell'integrazione di dolore e disagio, in passato. Siccome è la nostra esperienza a trovarsi in una condizione di difficoltà, spetta a noi gestire l'attenzione per realizzare l'integrazione.

I saggi che hanno saputo compiere il viaggio nell'esperienza umana, affermano che il legame diretto con il principio creativo, che riteniamo sia la fonte condivisa, risiede dentro di noi. Se in qualche modo siamo capaci di accettarlo, magari inizialmente solo a livello concettuale, ci apriamo alla possibilità che la nostra connessione

diretta con l'intima Presenza, e con il principio creativo condiviso, sia rintracciabile nella gestione cosciente dell'attenzione.

Le potenzialità di questa comprensione, però, restano solo ginnastica mentale se non le esploriamo a livello esperienziale. Il modo per iniziare l'esplorazione consiste nel decidere di integrare le esperienze di dolore e disagio, posando su di esse la nostra cosciente attenzione. In altre parole, l'esperienza personale diventerà, momento dopo momento, il laboratorio di indagine.

Durante il processo della Presenza, usiamo deliberatamente per quindici minuti la pratica di respirazione come strumento per riportare l'attenzione sul nostro corpo e ancorarla qui e ora. Una delle conseguenze di questa

pratica è che diventiamo consapevoli di disturbi e sofferenze che sono con noi dall'infanzia, ma che abbiamo nascosto bene alla nostra consapevolezza.

L'analogia del trasferimento nella casa di un amico per tre settimane, rivela quanto possano diventare presenti alla nostra attenzione dolori e disagi per via dell'aumento della consapevolezza del momento attuale. Immagina di essere abituato a visitare il tuo amico una volta alla settimana per prendere il tè insieme. Ogni volta che ci vai, trascorri un'oretta con lui. Dopo alcuni anni di queste visite regolari, credi di esserti abituato alla casa. Ma basta un'intera giornata al suo interno, per scoprire aspetti inattesi: noti cose che non avevi mai osservato. Potrebbe essere una crepa nel soffitto, un quadro sulla parete del corridoio, qualcosa che ti era sfuggita negli anni precedenti. Man mano che i giorni passano, ti accorgerai di ulteriori dettagli che non avevi notato durante le visite per il tè.

Succede qualcosa del genere quando decidiamo di rendere circolare la nostra respirazione. Invece di svolazzare nel paradigma percettivo del "tempo", entrando e uscendo a nostro piacimento, ancoriamo di proposito la consapevolezza al nostro corpo. Di conseguenza, colpiranno la nostra attenzione esperienze fisiche,

mentali ed emotive che potrebbero sembrarci nuove. In realtà, quasi tutte erano già presenti nella nostra vita, anche se non ne eravamo consapevoli perché non eravamo fisicamente presenti per un periodo abbastanza lungo da percepirle.

Se ora decidiamo di evitare queste esperienze che affiorano, sabotiamo l'intenzione di diventarne consapevoli. Questa è una situazione in cui "senza dolore non si ottiene nulla". Invece di resistere al disagio, dobbiamo resistere al riflesso automatico di sopprimere l'esperienza o delegarla a qualcun altro, esplorandola con lo scopo deliberato di sentirla. Per farlo, non adotteremo nessuna tecnica di mascheramento per fingere di "stare bene", che "tutto va bene", e così via. Rispondendo coraggiosamente al richiamo del corpo che vuole accogliere tutto ciò che sorge durante il viaggio di integrazione, supereremo il riflesso reattivo che ci induce a sfuggire istintivamente il disagio; anzi lo osserveremo nel modo più preciso possibile, con percezione sensibile e incondizionata. Accettandolo e cercandone minuziosamente il nucleo, ci apriremo all'intuizione.

Integrare il dolore e il disagio è una procedura semplice. Decidiamo di "essere" incondizionatamente con la sofferenza, quindi non avremo altro scopo che rimanere con lei. Non tenteremo di fissarla, cambiarla, capirla,

visualizzarla, trasformarla, guarirla o manipolarla. La osserveremo con percezione sensibile, al meglio delle nostre possibilità, permettendo alla carica emotiva di rispondere nel modo dovuto. Così sarà valida a prescindere da tutto, attraverso il nostro essere incondizionatamente con lei.

Quest'atteggiamento trasforma gradualmente il nostro rapporto col dolore e col disagio. Anziché trattarli come un nemico invasore, li affronteremo come una madre che consola con la sua Presenza incondizionata un bambino sconvolto. Ciò libererà dentro di noi le capacità energetiche integrative, non le armi e le corazze della guerra.

Una guerra interiore non potrà mai realizzare la pace dentro di noi, mentre può farlo la capacità integrativa dell'attenzione incondizionata, presente in tutti gli uomini, essendo un dono innato. Veniamo al mondo dotati della percezione sensibile necessaria per integrare l'esperienza di disagio. Ci basta sviluppare questa capacità usandola. Come nessuno può sentire per conto nostro, così nessuno può integrare per noi. Avere una persona che esegua il compito per noi è una "magia", cioè un'illusione del corpo mentale e un inganno da parte di chi professa queste pratiche "magiche".

Sebbene inizialmente possano apparire valide, queste illusioni col passare del tempo crolleranno. Il tempo rivelerà che esse non hanno quell'autentico e durevole impatto causale che si realizza solo attraverso la focalizzazione cosciente della percezione sensibile e incondizionata su ogni aspetto dell'esperienza che deve essere integrato.

Lo percepiamo per integrarlo.

Per integrare un'esperienza occorre misurare esattamente quanto sia disarmonica. Non è possibile farlo se non si percepisce coscientemente l'esperienza. Il sentire è la misura. Le macchine, gli strumenti e qualsiasi professionista qualificato non possono sentire per conto nostro, non hanno la capacità di compiere questo atto. Sentire e integrare sono le due metà che rendono intera la procedura per risolvere la carica emotiva non integrata. Finché non accettiamo quest'intuizione, agendo di conseguenza, saremo incapaci di riportare armonia nella qualità della nostra esperienza.

Per riuscire a integrare disagio e sofferenza ci vuole un ingrediente specifico: sentire senza condizioni, ovunque siamo. Se ci concentriamo incondizionatamente sul nostro disagio, noteremo come cambiano le sensazioni che viviamo. Testimonieremo questi cambiamenti senza esprimere giudizi. Non ci aspettiamo che essi siano favorevoli, tanto meno

che pongano fine al nostro dolore. Resteremo aperti a qualsiasi risultato, pur non mirando ad alcun esito specifico. Accetteremo qualunque cambiamento, ritenendolo necessario e quindi valido.

Quando rivolgeremo l'attenzione incondizionata al nostro dolore e disagio, sembrerà che la condizione di sofferenza si amplifichi. Quest'amplificazione non è un peggioramento, ma significa che stiamo diventando più consapevoli della condizione. A volte si trasformerà, altre volte sembrerà muoversi all'interno del corpo. Altre volte ancora si placherà e scomparirà. Qualsiasi esito è valido e quindi necessario.

Invece ogni volta che vogliamo un certo risultato, vincoliamo e restringiamo il movimento del punto di causalità, e questo aggraverà il nostro disagio.

Se faremo coscientemente la nostra parte per quanto attiene all'attenzione e all'intenzione, permetteremo alle sensazioni di dolore e disagio di prendere la necessaria direzione. Qualsiasi altro approccio sarebbe un ritorno ai comportamenti ostili di sedazione e controllo. Ricorda che la Presenza non conosce ordini di difficoltà: sa perfettamente cosa serve per realizzare l'integrazione. Lascia, perciò, che sia la Presenza stessa a stabilire l'esito e che tutte le possibilità siano accolte e percepite in quanto create appositamente da lei.

Abbiamo ignorato e soppresso dolori e disagi per gran parte della nostra vita. Li abbiamo trattati da nemici, e non da messaggeri e agevolatori come effettivamente sono. Ora che li affrontiamo coscientemente sarà, perciò, necessario essere pazienti. Un bambino ignorato per anni dai genitori non si intenerisce subito nei loro confronti solo perché all'improvviso gli aprono le braccia. Il bambino esiterà un po' e li osserverà per capire se sono coerenti. Analogamente, non dobbiamo affrettarci, né aspettarci conseguenze immediate.

Un approccio integrativo non è una "soluzione rapida". Richiede la graduale trasformazione percettiva dell'ostilità che per tutta la vita abbiamo provato nei confronti di quel che sentiamo in forma di dolore e disagio. Ogni volta che ci educheremo in questo modo, staremo avviando le conseguenze integrative.

Così termina la quarta settimana.

QUINTA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:
"IO SONO INNOCENTE."

INTEGRARE L'INFANZIA

Assopita in noi c'è la trinità composta da padre (guida), madre (nutrimento/educazione) e bambino (gioia, innocenza e creatività). Possiamo attivarla se ristabiliamo un rapporto con il sé bambino, integrando gli stati di carica emotiva. Così avremo anche l'opportunità di ricevere l'attenzione incondizionata che ci serviva da bambini ma che non abbiamo ricevuto.

L'intenzione di ristabilire un rapporto attento con il nostro sé bambino risveglia le capacità emotive per diventare genitori di noi stessi. Imboccheremo il sentiero dell'autoeducazione e della guida interiore, un cammino segnato dalla compassione che dovremo dimostrare nei nostri confronti. Tale sentiero ci permetterà di superare le impronte non integrate che ancora condividiamo inconsciamente con i nostri genitori. Ogni sforzo che faremo per ristabilire un rapporto di attenzione incondizionata col sé bambino verrà ricompensato da un aumento della Presenza e della consapevolezza del momento attuale.

Il bambino che abbiamo dentro nasce innocente e indifeso. A causa della sua impotenza, si affida completamente ai genitori. Essendo vulnerabile, riceve anche esperienze che non sono affatto amorevoli, non perché i genitori non abbiano intenzione di amarlo, ma perché sono capaci di offrirgli la stessa qualità di attenzione incondizionata che avevano ottenuto durante la loro infanzia.

Diventando adulto, quel bambino si troverà di fronte alle manifestazioni quotidiane del disagio procuratogli dalle impronte energetiche ricevute nell'interazione con i genitori. S'identificherà quindi con le manifestazioni fisiche, mentali ed emotive di queste esperienze spiacevoli, al punto da credere di essere pauroso, triste e arrabbiato, mentre si tratta solo della manifestazione della paura, della rabbia e della tristezza ricevute con l'educazione. Non è la sua identità.

Questa particolare identificazione ci induce a dimenticare che quando abbiamo cominciato a vivere eravamo innocenti. Identificandoci con la nostra esperienza, ossia con lo stato delle impronte, e non con la Presenza autentica che in realtà siamo, perdiamo la consapevolezza dell'innocenza.

Se ci riconosciamo nelle proiezioni esterne, ovvero nelle manifestazioni dell'educazione ricevute nell'infanzia, confondiamo l'identità personale con quelli che riteniamo "i nostri difetti". Allineandoci con i "difetti" che manifestiamo esteriormente, perdiamo la consapevolezza e la sensibilità interiore, cioè l'innocenza innata. Noi non siamo i difetti che si palesano nella nostra esperienza. Nasciamo innocenti perché è innocente la Presenza, il nostro senso interiore.

Da adulti, molti cercano di superare i propri difetti aiutando il prossimo. Però si perdono quando si tratta di sapere come aiutare se stessi. Potrebbero perfino provare un senso di colpa se tentano

di fare qualcosa di autentico e amorevole per se stessi. A causa dei presunti difetti, ritengono di non meritare un'attenzione incondizionata verso se stessi. Sono addirittura pronti a sacrificare il proprio benessere in nome del servizio altrui. Non si accorgono che è il senso di colpa, unito alla sensazione di impotenza, a indurli a sacrificarsi per gli altri.

Soccorrere il prossimo a scapito del proprio benessere nasce dal riflesso della nostra situazione nel mondo. Questa condotta potrebbe permetterci per un attimo di sentirci bene, ma alla lunga, se l'aiuto fornito ci renderà dipendenti da tale comportamento, ci debiliterà. La dipendenza rafforza infatti la convinzione di non saper badare alle nostre emozioni non integrate e alle manifestazioni dei presunti "difetti" derivanti da quelle sensazioni.

Aiutare gli altri a stare bene non è vantaggioso per nessuno, perché non è possibile distribuire ciò che non si ha. Se ci comportiamo fingendo, con il passare del tempo vedremo che le nostre azioni saranno inefficaci.

Soltanto quando scopriamo come badare a noi stessi, focalizzando l'attenzione incondizionata, svilupperemo la capacità di dedicarci agli altri senza riserve, in modo autentico. Il primo passo per imparare a farlo consiste nel riconoscere quale aspetto del nostro essere è incrinato, difettoso, per cui richiede un'attenzione totale.

Da adulti, facciamo esperienza di diversi stati di disagio fisico, mentale ed emotivo, da cui ci distraiamo o che cerchiamo di attutire. Spesso ci rivolgiamo a qualcuno per ricevere attenzione. Chi vive nel paradigma basato sul tempo è incapace di percepire che i suoi disagi fisici, mentali ed emotivi non derivano da ciò che succede in quel momento, sebbene vi si riflettano chiaramente.

Nella quinta settimana siamo invitati a percepire tale disagio in maniera incondizionata. Grazie a questo approccio, vedremo che ogni disagio reca

in sé una firma emotiva, ovvero la vibrazione percepita che accompagna il malessere, identificabile come stato

emotivo. La firma è una delle tante emozioni che affiorano dalla trinità composta da paura, rabbia e dolore.

Non è difficile accedere alla propria firma emotiva. Se per esempio abbiamo un persistente mal di schiena, chiediamoci:

"Come mi fa sentire questo mal di schiena?".

Probabilmente risponderemo che ci irrita, che ci fa arrabbiare, che ci rende frustrati, o cose simili. Qualsiasi frase escogitiamo farà riferimento a uno stato emotivo che deriva da rabbia, paura dolore, o dalla loro combinazione. Esprimendo la condizione emotiva stimolata dal disturbo, forniamo anche una descrizione mentale della nostra firma emotiva.

Per accedervi è necessaria una diretta percezione sensibile. La firma emotiva non è qualcosa a cui pensiamo o che descriviamo mentalmente, ma il tessuto connettivo dello stato emotivo, ovvero come percepiamo e sperimentiamo la sensazione di disagio. Nel processo della Presenza definiamo la firma con l'espressione "carica emotiva".

Nelle fasi più avanzate del processo, diventerà sempre più chiaro che la carica emotiva sottesa al disagio innesca la compulsione a fuggire dal presente per dedicarci ad attività fisiche e mentali che ci distraggono. Reagendo alla carica emotiva, anziché rispondervi, ci spostiamo dalla Presenza alla finzione. Aggiriamo l'autenticità e cominciamo a fare drammi. Ogni dramma umano è una proiezione esterna della nostra reazione, individuale e collettiva, a una carica emotiva non integrata.

Ormai sappiamo che le cariche emotive sono ancorate. Nella terza settimana abbiamo ricevuto istruzioni per rintracciarne le origini esperienziali. Per ricapitolare: quando riesaminiamo le esperienze della nostra vita, possiamo percepire il passato come reiterazione di firme emotive, anziché vederlo come una serie di

circostanze fìsiche. In questo modo sapremo individuare un percorso di firme emotive analoghe e che risalgono all'infanzia. Il percorso rivela che il disagio provato oggi (fisico, mentale o emotivo) non ha niente a che vedere con la nostra esperienza adulta, ma ne è solo un riflesso. Una delle intuizioni più preziose che potremmo ricevere a questo punto è che non è l'esperienza adulta a dover essere integrata, ma gli aspetti dell'infanzia.

Dal momento in cui voltiamo le spalle all'infanzia per renderci accettabili nel mondo dei grandi, il nostro sé bambino si serve degli stati

fisici, mentali ed emotivi di disagio per cercare di riguadagnare la nostra attenzione. E lo fa per indurci a curare la condizione emotiva non integrata in cui ancora si trova. Finché non presteremo attenzione a queste esperienze infantili, l'esperienza adulta continuerà a manifestarne le conseguenze.

In altre parole, se "viviamo nel tempo" l'esperienza adulta riecheggia quelle che abbiamo vissuto durante l'infanzia, apparentemente caotiche e scollegate, accomunate da un disagio fisico, mentale ed emotivo che sembra accidentale.

A questo punto del processo della Presenza, sarà molto importante riconoscere che il disagio che si manifesta nell'esperienza adulta è un effetto, non la causa. Comprenderlo è essenziale, perché è inutile intervenire sugli effetti; soltanto producendo un impatto sul punto di causalità si avvia il vero cambiamento. Qualsiasi disagio adulto è l'indizio di una causa risalente all'infanzia. Finché questo non sarà chiaro, i nostri tentativi di integrazione saranno inefficaci.

La ricerca della felicità, nella tendenza a sedare e controllare le circostanze esterne per metterci a nostro agio con noi stessi, è un comportamento che deriva dall'occuparsi degli effetti per correggere le cause. Dato che questo è impossibile, un simile modo di fare ci allontanerà sempre più dalla gioia, dall'innocenza e dalla creatività presenti nel sé bambino. Se ne ignoriamo lo stato non integrato, riduciamo la nostra capacità di essere innocenti, gioiosi e creativi, investendo l'energia che abbiamo nel tentativo di "essere felici mentre esibiamo qualcosa di noi stessi".

Arriviamo così a un'altra grande intuizione: non avremo mai pace se non risaliamo nel tempo e nello spazio per liberare gli aspetti bloccati del sé bambino, facendoli vibrare nel presente, per dedicare loro l'attenzione incondizionata di cui hanno bisogno.

La necessità di tornare indietro fino alla nostra infanzia potrebbe essere percepita come un viaggio nel tempo. Non si tratta, però, di un'invenzione fittizia: non avviene "fuori" e il suo scopo non consiste nel visitare luoghi remoti. Il viaggio avverrà dentro di noi, e il contatto con l'"anima" sarà la ricomposizione energetica con un aspetto del nostro essere da cui siamo attualmente separati.

In altri termini, si tratta di un lavoro interiore che ingloba nel presente il passato non integrato. Quest'intenzione fa affiorare adesso il comportamento inconscio innescato dalle esperienze passate non integrate,

così vi presteremo attenzione in modo incondizionato. Affrontato con costanza, questo lavoro libererà il nostro sé bambino dai traumi non integrati.

La conseguenza che ne deriva è che il sé adulto si libera dalle cariche emotive che si manifestano come disagio fisico, mentale ed emotivo. A livello emotivo, "comanda" la nostra infanzia non integrata. Gli aspetti non integrati del sé bambino coincidono con le cariche emotive da integrare.

Finché non lo facciamo, non sapremo gestire la qualità dell'esperienza personale. Gli adulti non devono lasciarsi guidare da questa carica, altrimenti non saranno responsabili.

Agire sulla spinta della carica emotiva, implica che l'esperienza adulta viene gestita dagli aspetti non integrati del sé bambino.

Come un fanciullo innocente, il sé bambino percepisce la realtà di ogni cosa a cui viene esposto. Non sa distinguere fra la validità di quel che vede in televisione (con i nostri occhi adulti) e ciò

di cui fa esperienza, attraverso noi, nelle attività quotidiane. Né sa cogliere la differenza fra quello che immaginiamo con la fantasia e ciò di cui fa esperienza attraverso noi in ogni giorno della vita adulta. Questo significa che è ingenuo e vulnerabile.

Il nostro sé bambino ascolta ogni cosa che pensiamo e diciamo. Inoltre, osserva tutto quello che facciamo, come ci comportiamo con gli altri, e impara dall'esempio. Se diciamo di "no" quando vogliamo dire di "sì", o viceversa, comincia a diffidare della nostra capacità di prenderci cura dei suoi bisogni. Siccome è un bambino, non considera il sé adulto una parte della sua identità. Anzi, lo vede come figura genitoriale distinta.

Ecco perché, affrontando il sé bambino, dobbiamo essere impeccabili. Di conseguenza, vi presteremo cura in modo costante e incondizionato. In caso contrario, aggraveremmo il suo attuale stato di paura, rabbia e dolore.

Se prima d'ora non abbiamo mai interagito con il sé bambino, il rapporto con lui assomiglierà a quello di un genitore che ha abbandonato il figlio da diversi anni. Più o meno all'età di sette anni, l'esperienza infantile viene deliberatamente indirizzata verso il mondo adulto. Ciò richiede la disponibilità a girare l'angolo per allontanarsi dall'infanzia. Col trascorrere degli anni, è improbabile che decideremo di volgerci indietro per osservare il bambino che eravamo. Copriamo e dimentichiamo quest'aspetto della nostra esperienza, ammettendo di non saper ricordare granché di quel che è successo quando eravamo piccoli. Per questo motivo forse non siamo più

consapevoli del nostro sé bambino, che però continua a osservare tutto. Apparentemente, non percepiamo più gli aspetti non integrati della sua condizione, nonostante il disagio adulto rispecchi questa carica. Siamo talmente sconnessi dal modo in cui il sé bambino influisce su di noi nel presente, che potremmo chiederci: "Perché tornare indietro adesso e rivangare vecchie esperienze? Perché non lasciamo stare il passato? Meglio tirare avanti con la vita."

Purtroppo, il disagio dell'infanzia non integrata ci segue ovunque, come una pista emotiva che inquina le esperienze adulte, manifestandosi in molteplici situazioni, puntuale come un orologio.

Questo cronometro, però, non è neutro come gli orologi meccanici al nostro polso. Il suo ticchettio e gli effetti che produce sulla nostra esperienza attuale possono essere definiti "tempo emotivo". Indossare un orologio, e adoperarlo come strumento per procedere nel presente, sono esperienze molto diverse. Usarlo per navigare nel momento attuale è un'esperienza cosciente; possiamo decidere di toglierci l'orologio e di non essere più esposti al suo influsso, ma se non integriamo coscientemente le macerie del "tempo emotivo", esso continuerà a distrarci e non saremo mai presenti.

Forse per molti anni riusciremo a sedare e controllare gli effetti delle cariche non integrate dell'infanzia che trapelano nelle esperienze adulte, però prima o poi questo flusso energetico emergerà e ci ritroveremo in crisi.

Talvolta, una crisi è necessaria per consentire agli aspetti non integrati del sé bambino di catturare la nostra attenzione, ma per fortuna non è sempre indispensabile. Comunque, nel momento in cui penetreremo dentro di noi per badare al sé bambino, inizieremo a integrare gli stati fisici, mentali ed emotivi di disagio.

Una volta che il sé bambino troverà la pace, la troveremo anche noi. È una cosa semplice, ma potentissima. Se ora siamo inquieti dipende dal fatto che un aspetto del sé bambino è tuttora non integrato. Non dobbiamo guardare da nessun'altra parte e non vi è altra risposta se non quella della percezione costante e incondizionata della vibrazione di questo aspetto.

L'INTEGRAZIONE DEL SÉ BAMBINO

Per tutto il processo della Presenza ci sono già stati, e ci saranno ancora, numerosi momenti in cui ci si sente tutt'altro che presenti.

In queste occasioni, potremmo sentirci irritabili, seccati, ansiosi e confusi; pieni di paure, rabbie e dolori. Saranno i momenti nei quali saremo chiamati a prenderci cura degli aspetti non integrati del nostro sé bambino.

In quelle situazioni di grande disagio, faticheremo a ricordare al sé adulto che ciò che prova non ha niente a che fare con quanto accade ora, sebbene si rispecchi fedelmente nella vibrazione percepita. Il disagio è una richiesta d'aiuto dell'aspetto infantile e non integrato del nostro sé, che sta lottando con esperienze che non riesce ad assimilare.

Come rispondiamo a tale appello? È semplice, basta usare la percezione sensibile in modo costante e incondizionato. Indirizzeremo la capacità di sentire, verso la vibrazione dello stato di disagio emotivo e resteremo presenti senza riserve.

I sintomi di disagio sono echi. Un sintomo è una parte temporale del passato non integrato, che riecheggia e si palesa sotto forma di malessere.

A seconda di dove è ancorata la nostra consapevolezza, i sintomi possono apparirci su tre livelli: fisico, mentale ed emotivo, o nella combinazione di tutti e tre. Come abbiamo già visto, gli aspetti fisici e mentali del nostro disagio sono un effetto, una conseguenza del punto di causalità, che è l'esperienza iniziale non integrata. La vera vibrazione di questo punto di causalità è puramente energetica e contenuta nel nostro corpo corrispondente, detto anche corpo emotivo (cioè di energia in movimento). Se il corpo emotivo è in pace, significa che l'energia si muove in modo libero e armonioso. Se si trova in uno stato di disagio, vuol dire

che c'è una carica emotiva che impedisce alla nostra energia di muoversi liberamente.

Quando incontriamo i nostri punti energetici che non possono muoversi in libertà, rappresentati concettualmente dagli stati emotivi di rabbia, paura e sofferenza, è importante essere presenti usando la percezione sensibile perché ciò equivale ad accogliere l'aspetto non integrato del sé bambino per cullarlo, amarlo e consolarlo incondizionatamente.

Per alcuni potrebbe essere utile immaginare uno scenario visivo. Per esempio, quando facciamo esperienza di uno stato emotivo come la rabbia, sarà forse più facile chiudere gli occhi e visualizzare il nostro sé come un bambino di sette anni, o anche meno, che ci sta di fronte, mentre proviamo quelle sensazioni. Poi potremmo visualizzare l'azione del cullarlo, rimanendo con lui mentre esprimerà la sua rabbia. Non cercheremo di alterare in alcun modo la sua esperienza, poiché essa è valida e necessaria.

Resteremo lì, incondizionatamente. Grazie a questa visualizzazione, attiviamo le qualità del nostro genitore interiore. Ogni volta che ci occupiamo in tal modo del sé bambino, sorgerà una consolante vibrazione di concordanza.

L'approccio basato sulla visualizzazione non va bene per tutti, e non è neppure necessario, ma per alcuni si rivela utile. Per la maggioranza delle persone, basterà fissare la percezione sensibile sulla vibrazione della carica affiorante (la firma emotiva), e rimanere con essa in quanto esperienza percepita, non visualizzata o concettualizzata. A contenere la capacità integrativa della Presenza che non conosce "ordini di difficoltà", non è la nostra immaginazione, bensì l'intenzione costante e totale, unita all'applicazione della percezione sensibile.

Una delle maniere per capire se l'integrazione deliberata di quest'aspetto del sé bambino sta funzionando, è l'emergere di una risposta emotiva, per esempio il pianto. Non che questo pianto

debba scoppiare nel momento in cui prestiamo attenzione al nostro disagio; può insorgere in qualunque momento, quando meno ce l'aspettiamo. Piangere da soli senza averne apparentemente motivo è l'esordio dell'integrazione della carica emotiva. Le lacrime versate in tale maniera sono quelle che non abbiamo potuto versare da piccoli. Rappresentano l'energia bloccata e stagnante che ha inconsciamente inquinato la nostra vita con il disagio. Lasciando scorrere quelle lacrime, rientreremo sempre più nel flusso del presente. Questa risposta emotiva ci indica che è stata ripristinata la via energetica fra il sé adulto e quello bambino.

Non dobbiamo preoccuparci se la risposta non emerge subito. Gli aspetti non integrati del sé bambino sono spesso attenuati e resi energeticamente insensibili dalla trascuratezza. Il nostro compito consiste nell'essere tenaci. L'intenzione di integrare quest'aspetto della nostra esperienza è assoluta, non sottoposta ad alcuna condizione. Le lacrime di sollievo e liberazione scorreranno quando meno ce l'aspettiamo.

Una volta avviata l'integrazione di quest'aspetto dell'esperienza, ne godremo i frutti: un'accresciuta consapevolezza di pace, gioia e creatività. Gli aspetti dell'esperienza quotidiana che una volta ci facevano arrabbiare, non ci sembreranno più importanti. Saremo spontaneamente allegri in compagnia altrui e noteremo una continua diminuzione del disagio fisico, mentale ed emotivo. Cambieremo la nostra vita: invece di girare in tondo,

trasportando un bagaglio di cariche emotive, vivremo un'esistenza in cui ci sentiremo sicuri di assumere le nostre responsabilità. I drammi e le finzioni saranno gradualmente sostituiti da una accresciuta luminosità della Presenza e della consapevolezza del momento attuale.

Per essere ricompensati in seguito alla liberazione degli aspetti non integrati del sé bambino, occorre applicare costantemente la percezione sensibile e incondizionata. Bisogna essere consapevoli che le firme emotive che corrono sotto traccia nei nostri attuali disagi sono sempre utili. Nessuno rinuncia a guidare l'auto solo perché durante la prima lezione non riesce a raggiungere velocità elevate. E noi non dobbiamo rinunciare all'abilità di integrare l'aspetto del sé bambino solo perché non sperimentiamo subito le conseguenze dei nostri tentativi.

Affrontando gli aspetti non integrati del sé bambino, che equivalgono alle cariche emotive, sarà utile ricordare da quanto tempo ignoriamo gli appelli del nostro lato infantile che chiede aiuto, soffocando e controllando i suoi tentativi di richiamare la nostra attenzione.

Essendo adulti consapevoli, dobbiamo tenere presente che qualsiasi esperienza di disagio che manifestiamo oggi è una richiesta di aiuto da parte del passato non integrato. Se ci impegniamo sempre a rispondere a tale appello con la percezione sensibile, metteremo in movimento un processo energetico che riporterà l'armonia nella qualità della nostra esperienza e libererà un prezioso aspetto della nostra espressione umana dalla prigione concettuale del passato.

Così si conclude la quinta settimana.

SESTA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:
"INTEGRO LA CARICA EMOTIVA."

INTEGRARE LA CARICA EMOTIVA

Giunti a questo punto conosciamo bene i vari aspetti dello strumento percettivo ideato per integrare la carica emotiva, definito "procedura di integrazione emotiva". La sua particolarità consiste nel fatto che lo usiamo mentre impariamo a conoscerne i meccanismi. La sua applicazione non è un "fare", ma uno stato dell'essere.

Prima di esplorare la procedura, esamineremo la natura del corpo emotivo all'interno e all'esterno dell'idea di tempo, e tratteremo le origini di ciò che denominiamo "carica emotiva".

Nel presente, il corpo fisico trova la sua più alta realizzazione ancorando coscientemente le capacità della Presenza nel mondo. La vita corporea è per noi l'occasione di raggiungere la consapevolezza del momento attuale, per "rivelarci" in questa esperienza, grazie all'interazione tra il corpo fisico e quello mentale.

Il più alto livello di applicazione del corpo mentale si realizza quando ce ne serviamo per navigare al centro della nostra attenzione, mentre il massimo livello di realizzazione del corpo emotivo avviene quando esso incentiva l'impulso della nostra intenzione.

Il corpo mentale è il sistema di navigazione della capacità di essere, quello emotivo è il serbatoio che contiene le varie emozioni, come se fossero diversi tipi di benzina, ognuna mirante ad attivare una sua intensità di moto.

Ciò significa che la carica emotiva non ha bisogno di essere guarita, come se fosse rotta. È come se un barattolo vedesse un apriscatole come qualcosa che ha bisogno di riparazione: l'apriscatole vuole soltanto essere applicato, proprio come la nostra energia in movimento non ancora integrata. In altri termini, le nostre cariche emotive potrebbero "aprirci" a possibilità ancora irrealizzate.

Possiamo paragonarla a una cella a combustibile non sfruttata che, mediante il processo di integrazione, favorirà il movimento autentico. Tale movimento si manifesta sotto forma di spostamenti concettuali irreversibili.

Se afferriamo questo, ci rendiamo conto che le impronte infantili sono un mezzo per dotare di carburante il nostro corpo.

"Vivendo nel tempo", non realizziamo quasi mai le sue potenzialità strutturali, né sfruttiamo la forza del suo sistema di navigazione o la sua capacità propulsiva. Al contrario, lo concepiamo come terreno sfitto o sosta ai box fra le escursioni mentali, rimuginando su un passato e un futuro che non esistono. Lo consideriamo un posto per fare una pausa tra un progetto e l'altro.

Inoltre, adoperiamo sia il corpo fisico che quello mentale per distrarci: "facciamo un sacco di cose", ci dedichiamo a infinite attività fisiche e intellettuali che raramente hanno qualche attinenza con gli scopi della nostra anima. Così, sprechiamo gran parte dell'esistenza ad accumulare

possessi che non potremo portare con noi nel viaggio oltre i confini dell'attuale situazione.

Quando pensiamo, analizziamo, capiamo e controlliamo le nostre esperienze attraverso il corpo mentale, e usiamo quello emotivo per sedare, proiettare e creare ogni tipo di dramma, ci sembra di non riuscire ad arrivare da nessuna parte. E il più delle volte è vero!

Il processo della Presenza rettifica questa condizione. Accende il motore, ci aiuta a uscire dal garage e ci mette sulla strada della vita. Lo fa realizzando le seguenti cose.

1. Ci insegna a usare il respiro per rientrare coscientemente nel corpo.

2. Offre risposte coscienti e brani di testo che attivano e sostengono l'incessante navigazione mentale.

3. Ci aiuta ad attingere coscientemente alla nostra riserva di carburante, tuttora inattivata, proponendoci la procedura per integrare le cariche emotive, il che equivale a sentire incondizionatamente.

Finché viviamo nel tempo, cercando di "divertirci" o di "tirare avanti alla meno peggio", rimbalzeremo fra estremi e polarità. Vogliamo goderci il tempo che abbiamo perché stiamo male, e tentiamo di facilitare le cose perché la nostra esperienza ci appare davvero ardua.

Il problema è che, passando il tempo a inseguire un'esperienza mentre ne evitiamo un'altra, in pratica non "facciamo" che rimbalzare sulle pareti di una prigione percettiva che abbiamo creato da soli. Questo trambusto può generare molte attività esteriori e può farci provare varie situazioni fisiche, mentali ed emotive, ma in realtà non compiamo alcun movimento.

Ecco perché, nel processo della Presenza, non giudichiamo il nostro progresso in base al livello di benessere raggiunto o alla facilità con cui riusciamo a svolgerlo. Quando si tratta di avviare la crescita emotiva, che è un movimento autentico, il "bene" e la "facilità" non sono parametri validi per misurare il successo. Anzi, di solito indicano elusione, resistenza e opposizione.

Per attivare un progresso genuino è necessario un approccio integrativo, che sappia elevare la nostra percezione fino al punto in cui non sarà più necessario etichettare le esperienze emotive con la dicitura: bene o male.

Nella consapevolezza del presente non ci sono emozioni positive o negative, ma vi è energia o in movimento o bloccata. Tutti gli stati emotivi equivalgono a diversi tipi di benzina utili a varie intensità di movimento. Per andare a tutto gas e quindi coprire la distanza massima durante

l'esperienza umana, useremo l'intera gamma di carburanti a nostra disposizione. A tal fine occorrerà includere tutte le nostre emozioni, nessuna esclusa.

Per esempio, mentre "viviamo nel tempo" confondiamo la gioia con l'esperienza esteriore e mutevole detta "ricerca della felicità". Tuttavia, provare gioia non significa sentirsi bene, ma sentire ogni cosa, il che richiede un'emotività inclusiva. La buona notizia è che saremo capaci di integrare tutte le emozioni, per cui non verremo più guidati inconsciamente verso certe esperienze e allontanati da altre.

Da quando il processo della Presenza ha avuto inizio, siamo stati abituati a inglobare in maniera consapevole le cariche emotive con la procedura di integrazione. Conosciamo già le caratteristiche di questo strumento, perché nelle ultime quattro settimane abbiamo lavorato sui suoi tre componenti. Ci aiuta a evitare di essere reattivi fisicamente, mentalmente ed emotivamente, guidandoci verso la responsabilità.

Applicando la procedura ovunque e ogni volta che è possibile, ci allontaniamo dal tentativo di "sentirci bene" e giungiamo in un luogo dove saremo aperti a ogni cosa. L'applicazione diligente di

questo strumento trasformerà ogni esperienza difficile (cioè ogni emozione sconvolgente) in un'occasione di integrazione. Invece di catalizzare l'accumulo di calore, la frizione diventerà opportunità di movimento. Saper gestire l'integrazione emotiva metterà fine all'ansia, perché le sue conseguenze dimostreranno che possiamo assorbire qualsiasi situazione di vita di cui percepiamo il disagio.

Fino a questo punto del processo della Presenza abbiamo esplorato le tre seguenti procedure percettive.

1. Abbiamo imparato a percepire, come riflessi nel mondo, i ricordi emergenti non ancora integrati. Li abbiamo identificati come messaggeri.

2. Abbiamo imparato ad accedere all'intuizione in base a ciò che i ricordi affioranti ci fanno percepire. Questa è la ricezione del messaggio.

3. Sappiamo sentire incondizionatamente il dolore e il disagio contenuti in ciò che ricordiamo. Vi abbiamo fatto riferimento con questa espressione: sentire in modo incondizionato.

La procedura di integrazione emotiva abbina queste tre fasi in un unico strumento percettivo. Se lo useremo a dovere, delineerà il nuovo percorso della nostra consapevolezza, che ci trasformerà da persone reattive a persone rispondenti.

Attraverso questo strumento integriamo la carica che si era impressa nel nostro corpo emotivo durante l'infanzia. Assorbendo il calore (ovvero il disagio nel corpo emotivo), i sistemi di pensiero che sorgono da queste impronte verranno smantellati. Ciò farà diminuire a sua volta la necessità di ricevere attenzioni e quindi ridurrà anche i drammi che insceniamo. Inoltre verrà disinnescata la causa del comportamento di automedicazione. La conseguenza sarà una trasformazione totale della qualità della nostra esperienza.

Applicando coerentemente la procedura di integrazione, eseguiamo il movimento autentico. Ciò conferma che la qualità della nostra vita è determinata dal valore della condizione emotiva. Nel momento in cui integriamo questo stato recuperiamo anche la libertà, poiché allora sapremo per esperienza diretta di essere responsabili per la qualità della nostra esperienza.

Per applicare in modo coerente e costante questa procedura occorre la volontà di essere responsabili. Abbiamo già imparato a farlo. Tutto quel che serve è l'iniziativa, la costanza e la pazienza.

Nonostante la sua semplicità, imparare a gestire efficacemente tale strumento equivale a imparare di nuovo a camminare. Non basta fare il primo passettino: bisogna anche sapersi rialzare, rimettersi emotivamente in piedi, magari per la prima volta nella nostra esperienza esistenziale.

I MECCANISMI DELLA REATTIVITÀ

Prima di presentare i meccanismi della procedura di integrazione emotiva sarà utile analizzare quelli della reattività.

La carica emotiva che affiora per essere integrata si identifica con le circostanze e i comportamenti che ci sconvolgono. Ogni volta che siamo sconvolti, imbocchiamo un sentiero prevedibile, che ci porta verso stati fisici, mentali ed emotivi che definiamo reattività: i nostri drammi.

Durante l'infanzia dominiamo queste reazioni osservando come interagiscono con noi e con gli altri i nostri genitori, e come affrontano i loro ostacoli e i loro problemi. In altre parole, i meccanismi della condotta reattiva ci vengono trasmessi attraverso le impronte parentali. Se a un certo punto non decidiamo coscientemente di abbandonare il comportamento reattivo, rimpiazzandolo con uno caratterizzato dalle risposte, lo trasmetteremo automaticamente ai nostri figli.

La differenza fra un comportamento reattivo e uno di risposta, è che il primo aggiunge benzina all'incendio, mentre il secondo getta acqua sulle fiamme. Si tratta di nuovo del "calore". Come ci comportiamo, infatti, quando siamo impegnati a reagire inconsciamente alla nostra esperienza?

In primo luogo, se qualcosa non va come vogliamo noi, e quindi sembra offendere la nostra sensibilità, ne siamo sconvolti. Si tratta già di una reazione, cioè di un comportamento fisico, mentale o emotivo di cui imputiamo la causa, cioè la responsabilità, a fattori diversi da noi.

La condotta reattiva provoca, in modo diretto o indiretto, il senso di colpa. In ultima analisi, le conseguenze della colpa sono il rimorso, i rimpianti e la vergogna. Tutti ci siamo sentiti sconvolti, abbiamo fatto ricorso al senso di colpa e poi, dopo aver ripreso il controllo, ci siamo vergognati del nostro comportamento. La reattività è energia sprecata ed evitabile.

La triade dei meccanismi reattivi è composta dallo sconvolgimento, dal sentirsi in colpa e dal provare rimorsi e vergogna. Esaminiamo approfonditamente ciascuno di questi aspetti.

1. Analizziamo il comportamento di quando ci sentiamo sconvolti. Lo spostamento percettivo che il processo della Presenza ci esorta a compiere è il seguente: non siamo veramente sconvolti, ma "strutturati". Se valutiamo l'esperienza con la percezione sensibile, emergerà che quando siamo sconvolti non stiamo provando per la prima volta la carica emotiva sottesa a quella particolare strutturazione. Il fatto che si tratti di una

esperienza ripetuta, è avvalorato dalla parola "reazione". Esaminala: la sua definizione dimostra la reiterazione di una certa azione. È una re-azione, un atto ripetuto. La parola stessa ci dice che l'evento strutturante non ci porta ad assumere un nuovo modello comportamentale, ma evoca una condotta usuale e prevedibile, che affiora tutte le volte che si verifica una situazione analoga. Perciò, la prima fase del comportamento reattivo ci porta a sconvolgerci. In seguito metteremo in scena dei drammi abituali, calcolati e quindi prevedibili a livello fisico, mentale o emotivo: sono le nostre azioni. La carica che causa questo particolare dramma ripetitivo si è impressa nel nostro corpo emotivo durante l'infanzia.

La seconda fase della reattività è che, ogni volta che veniamo strutturati, ricorriamo a un dramma specifico che ha sostanzialmente lo stesso scopo: la colpa. Si tratta di un'azione reiterata che attribuisce la responsabilità di quel che accade a qualcosa o qualcuno di diverso da noi. Incolpare è uno di quei

comportamenti in cui si usa il dramma non solo per attirare l'attenzione, e la simpatia, ma anche per distoglierla da noi e fissarla su qualcos'altro o qualcun altro. Facciamo ricorso a questo meccanismo finché non siamo pronti a diventare responsabili della qualità della nostra vita. Incolpare significa accusare lo specchio per il contenuto del suo riflesso. Ma la colpa ha le sue conseguenze. Se esaminiamo il concetto, si comprende quanto sia falso il nostro comportamento quando ricorriamo a questa tattica. Incolpare vuol dire infatti essere deboli e mediocri, in quanto ammettiamo di percepire noi stessi come vittime, cioè prede impotenti nelle mani altrui.

3. Da questa sensazione di impotenza arriviamo alla terza fase del comportamento reattivo: il rimorso, il rimpianto e la vergogna. A livello cosciente proviamo questi sentimenti a causa della reattività che proiettiamo quando siamo sconvolti, ma non succede solo questo. A livello inconscio, incolpando gli altri, tradiamo noi stessi. Ci tradiamo e ci sottraiamo potere, dichiarando inavvertitamente di essere schiavi delle circostanze, di non saperle controllare.

Attenendoci alle colpe, neghiamo l'esistenza del rapporto di causa ed effetto. Comportandoci così contrastiamo tutto ciò che ci rende liberi.

La reattività non ci serve a nessun livello. Per fortuna possiamo abbandonare questo modo di fare, tracciando un nuovo corso comportamentale. Ecco perché applicheremo la procedura di integrazione emotiva ogni volta che veniamo stimolati emotivamente.

LA PROCEDURA DI INTEGRAZIONE EMOTIVA

Prima fase: congedare il messaggero

Quando siamo sconvolti, il primo passo da compiere è riconoscere che la persona o l'evento che ci riducono in questo stato non hanno niente a che vedere con quanto accade. Sono i messaggeri che pongono fine al caos. Ogni messaggero riflette un ricordo che affiora dal passato non integrato. "Sparare al messaggero" è inutile perché la Presenza ne ha

una riserva illimitata! La prima fase di integrazione consiste quindi nel congedarli. A livello interiore possiamo ringraziarli per il servizio offerto e lasciarli procedere sulla loro strada. Invece di reagire e sfogarci contro di loro, potremmo dire: "Adesso posso ritagliare del tempo per me stesso." Ci vuole coraggio per aggirare elegantemente la tendenza a reagire, poiché

dobbiamo interrompere l'abitudine di cedere all'impulso di creare drammi come abbiamo sempre fatto.

Seconda fase: ricevere il messaggio (intuizione)

Il secondo passo è captare il messaggio. Per farlo dobbiamo concentrare l'attenzione dentro di noi e affrontare la vibrazione energetica nascosta nella reazione emotiva, usando la percezione sensibile.

Mentre affrontiamo l'aspetto percepito del nostro sconvolgimento, potrebbero formicolarci le dita, potremmo arrossire o sentire un movimento verso il basso, a livello del plesso solare. Tutto ciò che avvertiamo è valido in quanto sarà la conseguenza della nostra intenzione di essere consapevoli.

Terza fase: sentire incondizionatamente

Invece di esteriorizzare il disturbo facendo ricorso alla colpa, adesso sappiamo trattenere e assimilare in modo cosciente la vibrazione del disagio e dell'esperienza sconvolgente. La sentiremo così com'è, senza porci particolari obiettivi, senza manipolarla o cercare di fissarla, guarirla e comprenderla. In questa fase scambiamo le proiezioni con l'integrazione, che realizzeremo trattenendo in modo incondizionato. Non

bisogna confondere il contenere con la soppressione, che è l'atto con cui "fingiamo che non sia accaduto nulla", o facciamo qualsiasi cosa per eliminare l'esperienza dalla nostra consapevolezza. Trattenendo la vibrazione, dichiariamo che "sta accadendo qualcosa": ciò che percepivamo come evento "là fuori" trova la sua causa nel nostro campo energetico. Il contenimento è la risposta con cui accettiamo la completa responsabilità per la qualità dell'esperienza. Ci rendiamo conto che il disagio emotivo che proviamo da adulti è il grido di aiuto proveniente dal sé bambino. Trattenendo, rispondiamo all'appello del sé bambino, affermando attraverso la percezione sensibile e incondizionata: "So che stai male, che provi paura, rabbia e dolore. Ora lo riconosco. Ti dedico la mia attenzione incondizionata avvertendo il disagio e rispondendo coerentemente, finché non sarà ripristinata la consapevolezza della pace." Grazie alla decisione di sentire incondizionatamente il punto causale del disagio, inizieremo l'integrazione. Integrare significa assimilare in modo cosciente gli aspetti non inseriti della nostra infanzia.

Possiamo applicare la tecnica delle tre fasi per assorbire i conflitti, i disturbi fisici e qualsiasi contrasto che, sorgendo, ci provoca un disagio emotivo.

Ogni volta che la applichiamo, ci avviciniamo all'idea che è possibile trasformare la qualità di qualunque esperienza di disagio che percepiamo "là fuori", muovendoci coscientemente dentro di noi, apportando correzioni interne grazie alla percezione sensibile e incondizionata.

L'applicazione costante e coerente di questo metodo conferma che la qualità di tutto ciò che sperimentiamo è un riflesso della nostra attuale condizione emotiva. Ciò dimostra che il raggiungimento della pace non ha niente a che fare con gli "altri". Un

adulto non equilibrato è un bambino che non riceve attenzioni, mentre sentire in modo incondizionato integra il nostro disagio.

Questo conclude la sesta settimana.

NELL'ACQUA

(Leggere prima di affrontare la settima settimana)

Attiviamo le tre settimane che seguono immergendoci in una vasca di acqua calda, non bollente, in cui staremo comodamente per quindici minuti. Se non hai a disposizione una vasca, puoi fare una doccia calda per lo stesso intervallo di tempo.

Mentre siamo nell'acqua, non dobbiamo sforzarci di rendere circolare la respirazione. Fisseremo invece l'attenzione su come percepiamo le esperienze che affiorano alla consapevolezza in questa circostanza.

Usciti dalla vasca, ci asciugheremo ed eseguiremo la normale pratica di respirazione circolare per un quarto d'ora. L'immersione è obbligatoria soltanto per la prima sessione di respirazione in ognuna di queste tre settimane; puoi comunque ripeterla con la frequenza che preferisci.

Facendo il bagno prima degli esercizi di respirazione circolare, potremmo scoprire che si attivano profonde esperienze fisiche, mentali ed emotive. Sarà valido tutto ciò che accade, persino se non succede nulla.

Ogni volta che avvertiamo un'esperienza di disagio, manterremo il respiro circolare, resteremo rilassati e concentreremo l'attenzione in modo incondizionato su quanto percepiamo. Accantoneremo tutte le storie che sorgono a proposito di "quel che significa o implica quel disagio". Qualsiasi teoria mentale è irrilevante. Ha forza integrativa solamente la percezione sensibile e incondizionata, applicata sul punto in cui si sente il disagio.

Le seguenti istruzioni assicurano l'efficacia delle sessioni di immersione in acqua.

1. Nelle ventiquattro ore precedenti all'immersione, bevi una quantità abbondante di acqua pura.

2. Assicurati che l'acqua della vasca sia calda al punto giusto: la temperatura ideale è la stessa di quella corporea.

3. Sdraiati nella vasca e immergi tutto il busto, tenendo la testa e specialmente il viso al di sopra della superficie. Durante la sessione, sarà utile, ma non essenziale, tenere la zona del petto e del cuore il più a lungo possibile sotto il pelo dell'acqua. Se usi la doccia, questo ovviamente non vale. Potresti comunque metterti a sedere sulla base della doccia e permettere all'acqua di scorrere sul petto e sul cuore.

4. Se per qualche ragione la sessione dovesse farsi difficoltosa, rilassati ricordando che è valida qualsiasi esperienza. Ogni tipo di disagio segnala l'affiorare di una carica emotiva. Avvertirai il disagio come carica emotiva che transita dentro e fuori il tuo campo di consapevolezza. Il modo per uscirne consiste nell'attraversare.

5. Se sei anziano o hai una salute cagionevole, ti consigliamo, per motivi di sicurezza, di tenere qualcuno al tuo fianco durante la sessione di immersione. Se hai qualche dubbio sulla sicurezza, chiedi consiglio a un medico prima di svolgere questo esercizio.

Se percepisci un'esperienza mentre stanno finendo i quindici minuti, puoi decidere di rimanere in acqua un po' più a lungo oppure uscire, pur rimanendo del tutto consapevole di quel che senti, prima di asciugarti e iniziare la normale pratica di respirazione per quindici minuti. Ricorda che, in alcune occasioni, il disagio non viene completamente assorbito durante la sessione di immersione o di respirazione. Ciò dipende dal fatto che la piena integrazione può richiedere alcuni incontri nel mondo. La cosa essenziale è non forzare nessuna esperienza per il desiderio di completarla. Se decidi di restare un po' più a lungo in acqua e, dopo un certo periodo, senti di esserci rimasto troppo, esci, asciugati e respira per un po'. Fidati del buon senso.

SETTIMA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:
"ADESSO MI SENTO AL SICURO."

ACCETTARE LA PRESENZA FISICA

Accogliere la presenza fisica è il primo passo per realizzare uno spostamento permanente dal comportamento reattivo a quello di risposta.

Se non siamo fisicamente presenti, non possiamo operare scelte responsabili. La condotta basata sulla risposta è causale e quindi conduce all'integrazione del disagio derivante dalla nostra carica emotiva che affiora.

Quando non siamo presenti al nostro corpo, andiamo alla deriva sul piano mentale. Ciò significa che la nostra consapevolezza galleggia su un livello concettuale, che solitamente chiamiamo passato o futuro. Allora prenderemo decisioni fondate su ciò che percepiamo, fluttuando negli illusori stati mentali. Ovviamente questo non può arrecarci alcun beneficio.

La reattività nei confronti delle continue manifestazioni di paura, rabbia e dolore non integrati, è autodistruttiva perché trattiamo gli effetti, non la causa. Perciò si sottolinea la necessità di eseguire quotidianamente la pratica della respirazione. Il respiro circolare e cosciente è una tecnica accelerata che permette di allontanare la consapevolezza dalla preoccupazione mentale di "vivere nel tempo", per accumulare e conservare la presenza fisica.

È durante l'infanzia che abbiamo preso l'abitudine di lasciare mentalmente il corpo fisico e la piena consapevolezza dell'ambiente circostante per accedere all'ingannevole esperienza mentale che definiamo "tempo". Lo abbiamo fatto per reazione a quello che accadeva nel presente. È molto semplice: abbiamo perso la consapevolezza della Presenza a causa della paura. Il timore provoca la fuoriuscita dal corpo. Ci fa sostituire alla Presenza la corazza mentale della finzione.

Tutti abbiamo fatto esperienze spaventose e, siccome non siamo riusciti a integrarle, abbiamo cominciato a fuggire nel tempo. In questo mondo onirico, fabbricato dai pensieri, fingiamo che "tutto vada bene, o speriamo che a un certo punto tutto si sistemerà". In alcuni casi questa dislocazione mentale può rappresentare una vera grazia per molte persone. Comunque, a causa delle intuizioni ricevute col processo della Presenza questa reattività non sarà più utile o necessaria.

Nelle scorse sei settimane siamo riusciti a capire meglio la causalità del disagio fisico, mentale ed emotivo. Abbiamo anche analizzato le procedure percettive indispensabili per rientrare nella consapevolezza del presente. Applicando costantemente la procedura di integrazione emotiva, stiamo già cambiando il nostro approccio: dalla reazione alla risposta.

Ormai non ci è più difficile accettare che le esperienze complesse e spaventose che ci inseguono dal passato non sono altro che opportunità di crescita. Rappresentano celle emotive a combustibile da cui è ancora possibile attingere. Finché limiteremo la nostra percezione solo agli effetti di queste esperienze causali, forse non sapremo sentire quel che succede, ma diventerà possibile farlo non appena accederemo alla consapevolezza del momento attuale.

Integrando a livello esperienziale la carica emotiva e i benefici che ne derivano, percepiremo i dossi sulla strada della vita come occasioni di crescita individuale. Per arrivare a questo punto sarà necessario sperimentare la realtà, che è molto diverso da sperare, desiderare o essere disposti a credere che sia così.

Questa rivelazione è accessibile a tutti quelli che applicano accuratamente la procedura di integrazione. Ogni carica emotiva che assorbiamo ci farà accedere al combustibile, la cui capacità energetica provocherà il movimento autentico nella nostra esperienza. Una volta compreso questo aspetto, il nostro passato non ci inseguirà e non ne avremo paura, né lo di sprezzeremo, ma lo vedremo come opportunità per evolvere in senso personale.

A un certo punto, sarà difficile non accettare che l'intera esperienza è una struttura creata da noi in modo assai intelligente. Assodato ciò, l'unico ostacolo che si frapporrà fra la nostra paura del passato e la realizzazione della consapevolezza del presente, sarà la fedeltà alle favole che ci siamo raccontati, sul motivo e sul significato di quegli eventi. Per salvarci dal labirinto mentale, dobbiamo decidere di "abbandonare le storie" e percepire incondizionatamente la carica emotiva causale. Finché ci aggrappiamo ai nostri racconti, scegliamo il passato rispetto al momento attuale.

Diventando sempre più bravi nel rispondere alle cariche emotive che affiorano, gradualmente trapelerà un senso di maggiore sicurezza nella nostra esperienza umana. Ciò vuol dire che, diventando responsabili della qualità della nostra vita, il nostro sé bambino ricomincerà a sentirsi sicuro. Compiendo il viaggio nel momento,

non sarà pericoloso abbandonare l'esperienza mentale illusoria che chiamiamo "vivere nel tempo" e rientrare nel corpo, che è la nostra vera casa. Scegliamo, quindi, di diventare fisicamente presenti in ogni aspetto dell'esperienza. Così facendo, scopriremo che un bambino sicuro è anche spontaneamente gioioso e creativo.

Il recupero della presenza fisica è un dono, perché ci conferisce il potere di reindirizzare l'intenzionalità e di muoversi verso esperienze utili. Questo è il momento in cui accetteremo volentieri di assumerci la responsabilità della nostra vita.

Abbiamo due strumenti per navigare in mezzo al mare di tutte le esperienze: l'attenzione e l'intenzione. Il primo viene usato dal corpo mentale ed è la "sostanza" della nostra concentrazione; il secondo viene usato dal corpo emotivo ed è la sua motivazione. In qualsiasi momento, la qualità dell'esperienza è determinata dal modo più o meno cosciente in cui gestiamo attenzione e intenzione. E semplice, anche se dobbiamo essere fisicamente presenti per adoperare in modo cosciente questi due strumenti.

Pur senza accorgercene, applichiamo attenzione e intenzione in ogni attimo dell'esperienza personale. La maggior parte delle volte le usiamo in modo inconscio, spinti dalla carica emotiva non integrata. Poiché siamo alla deriva sul piano mentale, non ci rendiamo conto che la nostra vita è un vascello guidato dal continuo affiorare del disagio non integrato.

In base alla nostra condizione trasfigurata in senso fisico e mentale, ci sentiamo forzati, costretti a spostarci contro la nostra volontà da eventi apparentemente inattesi e sgradevoli. Poi, ci raccontiamo delle giustificazioni di tali eventi e, basandoci su di esse, prendiamo contromisure reattive. Stiamo tuttavia scoprendo che questi eventi fisici inattesi e spiacevoli sono messaggeri, riflessi esteriori della carica emotiva soppressa.

Le storie che inventiamo da quando abbiamo sviluppato la capacità mentale costituiscono la nostra attuale biblioteca di convinzioni fondamentali. Tuttavia, gran parte della carica che la guida si è impressa nel nostro sistema energetico prima che sviluppassimo la capacità concettuale, pertanto nessuna di queste storie può essere valida. Si tratta di effetti.

Le nostre credenze formano un corridoio mentale illusorio, che imbocchiamo per sbaglio, come mezzo disperato per dare un senso al caos apparente e all'imprevedibilità delle circostanze. Dirigere la nostra attenzione e intenzione facendo riferimento alle storie che raccontiamo a noi stessi, è autolesionistico. A livello psicologico, è una pazzia. Si dice, infatti, essere "malati di mente".

Poiché i nostri racconti sono radicati in ciò che crediamo sia accaduto in passato e in ciò che sospettiamo avverrà in futuro, questo vuol dire che fino a poco fa abbiamo progettato la qualità della nostra esperienza in base a

timori, opinioni e congetture. In realtà, sarebbe più preciso dire che abbiamo permesso agli aspetti non integrati del sé bambino di determinare cosa è meglio per noi in base alla sua concezione immatura del mondo!

Nessuna storia ha validità come mezzo per interpretare l'attuale esperienza, e nemmeno per realizzare l'integrazione. Per questa ragione, continuare a permettere che le convinzioni fondamentali inconsce fungano da parametro per determinare la qualità della nostra esperienza, è un atteggiamento autolesionistico. Ecco perché ora diventeremo navigatori consapevoli dell'esperienza personale.

Il primo passo in questa nuova direzione consiste nello spogliarsi dalle storie.

Anche se siamo convinti che possano essere ritenute vere persino in un'aula di tribunale, sono comunque interpretazioni mentali del nostro cattivo stato dovuto alle cariche emotive. Continuare a raccontarle equivale ad aggrapparsi al passato. Nessun racconto ha la capacità di liberarci dal passato.

Soltanto il sentire ciò che è, senza condizioni, ci conferisce la forza per tornare alla consapevolezza della Presenza e alla luminosità del momento attuale, che ci invade ogni volta che ci identifichiamo con l'espressione autentica del nostro essere.

SENTIRE LA VIA FINO IN FONDO

Accedendo al processo della Presenza, ci "strutturiamo" di proposito per percorrere il sentiero che risveglia la consapevolezza di un'autentica condizione interiore. Per farlo, useremo diversi strumenti. La pratica di respirazione serve per riattivare la presenza fìsica, mentre le risposte coscienti, il testo e gli strumenti percettivi si coalizzano per ripristinare la chiarezza mentale.

Nelle tre settimane che seguono, riattiveremo coscientemente la consapevolezza del corpo emotivo, aggiungendo alla procedura l'immersione del corpo in acqua calda. A questo punto entriamo quindi nella tappa emotiva del viaggio. Muoversi attraverso il regno emotivo è difficile, perché molti non sanno pensare alla strada da percorrere. Invece basta sentirla. In questa fase del processo sarà utile ricordare che non è necessario sapere il "perché" per accettare quello che sentiamo e la validità di ciò che ci comunica la Presenza.

Sentire in modo incondizionato, diversamente dal pensare, comprendere e analizzare ciò che sentiamo, è sufficiente per entrare in un rapporto esperienziale con la Presenza. Per capire il perché, leggi la parola "presenza" e ascolta bene la sua vibrazione, che ci rimanda al presente.

Per attivare un rapporto autentico con la Presenza dobbiamo smettere di dare un senso a ogni cosa. Se lo facciamo, siamo indotti a restare fermi sul livello mentale. Ogni volta che siamo ossessionati mentalmente, ci rifiutiamo di accettare la validità di un'esperienza che non "comprendiamo". Ciò ci mette in una posizione svantaggiata, perché la Presenza "sa", non "comprende",

non pensa, non riflette, non pondera. Quando, per esempio, eseguiamo la sessione nella vasca, non è necessario capire ciò che succede per rendere valida l'esperienza.

Un'esperienza è valida perché la stiamo facendo, cioè la sentiamo, e non a causa di quel che ne pensiamo. Le nostre storie e la loro apparente comprensione non servono a convalidare l'esperienza.

Vediamo ora come ripristinare la consapevolezza del corpo emotivo. Si tratta della nostra capacità di essere del tutto consapevoli della sua condizione autentica, mediante una diretta percezione sensibile.

In questo modo percepiamo tutti gli stati emotivi come "energia in movimento". Così, potremo dedicarci al corpo emotivo, senza dover tradurre le esperienze percepite che affiorano dal nostro interno, in storie che ci raccontiamo per "capire" ciò che succede.

Il pericolo nell'abitudine concettuale di trasformare i nostri incontri con l'energia in movimento in disquisizioni è che, se ci crediamo, molto probabilmente finiremo per agire in base al loro contenuto. Ma quest'attività è solo una reazione, cioè equivale a fare un passo avanti e due indietro. In altre parole, sprechiamo energia e quindi non faremo alcun vero movimento.

Quando saremo capaci di sentire senza raccontarci storie su ciò che percepiamo, sul perché e su cosa significhi in relazione all'esperienza umana, si velocizzerà l'abilità di integrare la carica emotiva. Tale accelerazione si rispecchierà nella trasformazione della qualità della nostra esperienza, nonché nel miglioramento e nell'evoluzione della capacità di percezione.

Sviluppare la capacità di sentire senza raccontarsi storie, dà la possibilità di accedere coscientemente alla consapevolezza vibrazionale e

trattenerla. La comprensione mentale non offre questa possibilità perché la consapevolezza vibrazionale non può essere capita, ma solo sperimentata direttamente.

Ci si deve aspettare che, percorrendo la prossima fase del viaggio verso la consapevolezza del presente, continueremo a provare a capire cosa stia succedendo. Per noi è normale "tentare di comprendere", però l'impulso abituale ad afferrare mentalmente e categorizzare gli eventi ci porta a confonderci.

Procedendo dalla settima alla decima settimana, sarà vantaggioso trattenere ben presente alla nostra consapevolezza questo "sapere": adesso, mentre approfondiamo la consapevolezza della condizione autentica del nostro corpo emotivo, provare confusione mentale sarà utile. Si tratta di un segnale di progresso, l'indice che il corpo mentale ci ha portati il più lontano possibile. In senso figurato, ha battuto la testa contro la parete!

La confusione serve, ci impedisce di accedere mentalmente al regno emotivo. Non dovendo sforzarci a capire un'esperienza per ritenerla valida, ci assicuriamo un progresso più delicato e meno frustrante in questa parte del viaggio.

Se riusciremo a essere a nostro agio nell'intima confusione mentale, accettandola come una necessità temporanea e un segnale di progresso, eviteremo inutili drammi. Non c'è niente di sbagliato nel sentirsi confusi. Dobbiamo avvertire la confusione, senza porre condizioni all'esperienza.

Iniziando la settima settimana con la prima sessione di immersione in acqua, siamo tenuti a sentire il percorso fino alla decima settimana. Se percepiamo la via che ci conduce fino al regno emotivo, apportiamo un surplus di consapevolezza e abilità nel corpo emotivo. Lo risvegliamo e ci risvegliamo alla sua essenza. Questa consapevolezza aggiuntiva riduce la possibilità di reagire alla carica emotiva, perché infonde la Presenza in ogni situazione.

Immergendoci nella vasca d'acqua, portiamo il calore che si sprigiona resistendo alla carica emotiva, a diretto contatto con quello dell'acqua, anche se all'inizio lo facciamo in modo sottile. Un calore è autentico (quello dell'acqua), l'altro è una finzione (la resistenza emotiva). I due stati termici si associano e, se uno di essi non cede, avvertiremo una crescente condizione di disagio e claustrofobia, dopodiché ci racconteremo una storia del tipo: "Accadrà qualcosa di terribile." Sentiremo che il contenuto della

carica emotiva affiora per venire integrato dalla nostra attenzione incondizionata.

Uscendo dalla vasca e iniziando la pratica di respirazione, lo scambio di calore resterà sotto la superficie della consapevolezza. Rimanendo consapevoli di questa percezione, le conferiamo Presenza e avviamo l'assorbimento.

Quest'esperienza integrativa si manifesterà a livello fisico con sensazioni corporee, a livello mentale con processi concettuali e a livello emotivo con espressioni di paura, rabbia e sofferenza. Disponendoci a sentire incondizionatamente qualsiasi cosa si sviluppi, la carica si libererà gradualmente dal corpo emotivo. Potremmo farne esperienza sotto forma di accumulo di calore e sudore del corpo, cui farà seguito un brivido improvviso, col conseguente raffreddamento. Allora verrà eliminato un aspetto dei nostri drammi e delle finzioni esteriori, a cui si sostituirà un'accresciuta Presenza.

Questo processo integrativo avviene anche durante la pratica di respirazione quotidiana, quando avvertiremo ondate crescenti di calore che, attenuandosi, ci lasceranno più freschi del solito. Si tratta della stessa carica emotiva che affiora e si libera. Il medesimo scambio di calore può verificarsi quando permettiamo a noi stessi di sentire incondizionatamente "ciò che è", specie se percepiamo stati emotivi di grande disagio senza reagire.

Immergersi nell'acqua calda permette di alleggerire una parte del bagaglio emotivo del passato, scaricandolo nelle discariche. Sappiamo bene quando stiamo eliminando una parte delle cariche emotive, perché avvertiamo lo spazio che si apre per la respirazione. Saremo più eretti, faremo inspirazioni ed espirazioni più

profonde e scruteremo l'orizzonte della nostra esperienza così com'è, qui e ora. Nello stesso modo si aggiusterà la nostra percezione, tanto che vedremo la vita per quello che è davvero, invece di osservarla con la lente distorta di un passato non integrato e di oscure proiezioni future.

Completando ciascuna pratica di immersione e di respirazione, le cariche emotive continueranno a integrarsi e si manifesteranno le prove del nostro affrancamento dal passato.

Per esempio, dopo aver liberato una carica emotiva potremmo avvertire un senso di vuoto. Questo è normale. Si sta integrando qualcosa del passato che ci portavamo dietro e che consideravamo erroneamente una parte della

nostra identità. Così, non la percepiamo più come distinta da noi e bisognosa di "cura". Alla liberazione di una carica emotiva segue spesso la sensazione che la temperatura del corpo sia inferiore a quella abituale. Ciò dipende dal fatto che abbiamo abbandonato qualcosa a cui opponevamo resistenza: rilasciando le tensioni e le frizioni, scende anche la temperatura corporea. Il corpo si adegua in fretta e adotta il nuovo equilibrio.

Proseguendo il viaggio nelle prossime tre settimane, sarà importante mantenere ben presenti alla nostra consapevolezza i seguenti aspetti. Incrementiamo la consapevolezza del corpo emotivo con ogni sessione di immersione in acqua e di respirazione. Restando immersi per quindici minuti e poi eseguendo subito la pratica respiratoria, attiviamo un'accelerata consapevolezza del presente. Ciò significa che la distanza fra le nostre emozioni e le loro conseguenze apparirà più breve. È naturale, perché avvertiremo il nesso fra la causa e il suo effetto. L'ottimizzazione della percezione ci farà sembrare che il tempo vada più veloce. Anziché essere minacciosa, l'esperienza sarà godibile.

Da questo punto del processo, fino all'inizio della decima settimana, siamo invitati a immergere il corpo nell'acqua calda e a svolgere subito dopo la pratica di respirazione, il più spesso possibile,

a seconda delle nostre inclinazioni. Più ci metteremo in acqua con lo scopo di attivare la consapevolezza del corpo emotivo e meglio affiorerà la carica emotiva da integrare. Ma non bisogna forzare niente. Non è necessario dare una spinta alle acque di un fiume.

Nota: per gli scopi del processo della Presenza siamo tenuti a immergerci in acqua calda per quindici minuti, poi usciremo dalla vasca, ci asciugheremo e praticheremo subito la sessione di respirazione circolare per un quarto d'ora. Se durante la respirazione avvertiremo un disagio fisico, mentale o emotivo, manterremo il respiro circolare e percepiremo in modo incondizionato tale esperienza. Se segui queste semplici istruzioni, l'elaborazione sarà utile e delicata.

Ci troviamo ormai a buon punto sul cammino che ci porterà a incontrare la Presenza. Non è una realizzazione di poco conto. Il sentiero della consapevolezza su cui ci siamo mossi per arrivare in questo mondo, partendo dal regno vibrazionale dell'utero materno, attraversando quello emotivo dell'infanzia, fino alla sfera mentale dell'adolescenza e a quella fisica propria dell'età adulta, ci ha permesso di giungere qui e di radicare la

nostra consapevolezza nel corpo. Ma questo è solamente l'inizio del viaggio.

Il processo della Presenza attiva automaticamente la prosecuzione del viaggio, portandoci dalla presenza fisica (la respirazione) alla chiarezza mentale (le risposte coscienti, il testo e gli strumenti percettivi), fino alla consapevolezza del corpo emotivo (le immersioni in acqua). Questo movimento ci consente di ripercorrere il sentiero della consapevolezza, per potenziare la percezione sensibile e accedere nuovamente alla consapevolezza vibrazionale, pur restando nel nostro livello fisico.

Questa "chiusura del ciclo" nel viaggio di consapevolezza, avvia la completezza e l'integrità. In quest'ottica, il processo della Presenza inserisce coscientemente la consapevolezza nel mondo

fisico. Così, mentre ritroviamo la via per risalire all'indietro, ristabiliamo un rapporto consapevole con la Presenza, che è lo stato vibrazionale dell'essere da cui siamo emersi.

Di conseguenza, stabiliamo una linea di comunicazione tra il mondo condizionato nel quale viviamo e la fonte incondizionata, che crea ogni aspetto dell'esperienza.

Le possibilità che ne derivano sono tuttora inesplorate. È una cosa nuova, una frontiera dell'esperienza umana in evoluzione, la cui mappa va delineata. Verremo elevati verso uno stato dell'essere in cui saremo "nel mondo senza appartenervi". Ci collocheremo in un luogo in cui toccheremo profondamente questo mondo, grazie alla Presenza condivisa, senza per questo venirne sfiorati. Ci trasformeremo da vittime e da vincitori in veicoli provvisti di rotta, timone e riserva di carburante, pilotati dalla Presenza.

Siamo pronti a iniziare la corsa?

Così termina la settima settimana.

OTTAVA SETTIMANA

(Da attivare con la seconda sessione nella vasca d'acqua calda)

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:

"PERDONO ME STESSO."

LA PACE È UNA VIBRAZIONE PERCEPITA

Uno dei nostri errori concettuali più macroscopici è che, se cerchiamo la pace, dobbiamo "farla". Lo esclamiamo perfino nell'espressione tipica: "Facciamo la pace". Si parte dal presupposto che essa non esista se non la realizziamo noi.

Questo malinteso sorge a causa delle nostre trasfigurazioni fisiche e mentali, deriva dalla convinzione che dobbiamo disporre in modo diverso gli aspetti fisici e mentali della nostra esperienza per migliorarne la qualità.

Per accorgerci dell'errore di questa concezione, basta osservare come ci comportiamo quando affermiamo di volere la pace. Di solito adottiamo uno di questi due approcci: proviamo a riordinare le nostre circostanze fisiche, oppure cerchiamo di disporle mentalmente. Peraltro, si comportano proprio così i nostri rappresentanti politici, sia a livello nazionale che mondiale, e il loro operato dimostra quanto siano inefficaci entrambi gli approcci, dato che incidono sugli effetti ignorando le cause.

I leader politici che insistono per la pace pretendono di spostare e deportare i popoli, di ridisegnare i confini e di controllare il comportamento dei cittadini. Alla base di questo modo di pensare vi è l'idea che si possa raggiungere la pace cambiando le circostanze fisiche. Ma quest'approccio in realtà non la favorirà mai. Qualsiasi parvenza di pace ottenuta risistemando le circostanze fisiche avrà vita breve perché usa strumenti di controllo e sedazione. Anche se si esprime materialmente, l'esistenza pacifica non è determinata dagli aspetti fisici.

I nostri politici, inoltre, privilegiano gli "accordi di pace" in cui i governi e le organizzazioni internazionali presentano trattati, stipulano reciproci compromessi e, dopo lunghe discussioni, dichiarano di aver raggiunto il consenso per porre fine alle battaglie. Questo approccio muove erroneamente dal presupposto che la pace sia una cosa mentale. È ovvio che nemmeno in questo caso si può raggiungere una tregua autentica, e qualsiasi parvenza di pacificazione ottenuta per mezzo di trattative, discussioni mentali e accordi firmati dalle controparti, non è mai durevole, ma ha vita breve, perché nasce dal controllo e dalla sedazione. La pace non è né una circostanza fisica, né un accordo mentale.

È una vibrazione che riconosciamo con la percezione sensibile. Non si "fa la pace" e non "la si pensa". La si sente. La pace è. Non c'è bisogno di crearla. Si trova ovunque, anche se non ne siamo consapevoli. Tutto il pianeta terrestre è ammantato di pace.

È perfino facile rendersene conto a livello esperienziale. Se penetriamo in un ambiente lacerato dalle guerre o da qualsiasi conflitto, rimuovendo gli esseri umani sarà subito evidente una vibrazione pacifica. Al centro di ogni caos e conflitto si trova la pace. Nulla di quello che facciamo o pensiamo aggiunge o toglie qualcosa a questa realtà.

Siamo immersi nella vibrazione della pace in ogni momento dell'esperienza individuale. Tuttavia, a causa delle impronte delle nostre cariche emotive, impregnate di paura, rabbia e dolore, unite alle storie mentali che ci raccontiamo su questi stati emotivi e alle attività fisiche che derivano dal credere in tali racconti, non ci accorgiamo della pace che abbiamo già come dono interiore.

Non ci viene chiesto di "fare la pace", ma di essere consapevoli della sua esistenza, di vederla e percepirla con gli occhi del cuore.

Se la nostra esperienza è offuscata dalle reazioni fisiche, mentali ed emotive al disagio personale, allora non riusciamo a essere sereni. Soffocando e controllando gli stati di disagio che derivano dalle impronte emotive, escludiamo il meccanismo percettivo di cui abbiamo bisogno per realizzare la pace e che risiede nella nostra capacità di sentirla. La strada verso il suo raggiungimento è quindi intimamente connessa con l'integrazione della nostra carica emotiva.

Tutti ne siamo personalmente responsabili, vista la nostra capacità di essere pacifici. Nessun altro può sentire al posto nostro, quindi nessun altro ha la possibilità di regalarci l'esperienza che definiamo pace. È subito disponibile per noi, se decidiamo semplicemente di sentirla.

Una volta percepita questa vibrazione, la risonanza si propagherà luminosamente nella nostra mentalità e fisicità. La pace, quindi, inizia da noi stessi, a livello individuale. Realizzarla in prima persona è il prerequisito per raggiungerla in senso collettivo. Di qui la frase "la pace sia con te".

REALIZZARE LA PACE ATTRAVERSO IL PERDONO

Siamo arrabbiati perché da piccoli, invece di amarci incondizionatamente, ci volevano bene in modo condizionato. Questa non è un'accusa, ma la semplice situazione del nascere in un mondo caratterizzato da mutamenti costanti.

Fin dall'infanzia dedichiamo grandi quantità di energia nel tentativo di essere all'altezza delle condizioni che, secondo noi, ci farebbero guadagnare l'amore incondizionato. Per ricevere attenzione e accettazione manifesta mettiamo in scena infinite e drammatiche "azioni" fisiche, mentali ed emotive. Non possiamo indurre gli altri a riversarci amore incondizionato attraverso i drammi. L'attenzione che attiriamo grazie ad azioni drammatiche è condizionata per sua natura.

Falliamo ogni volta che cerchiamo di ottenere attenzione incondizionata perché l'amore assoluto è diverso dai soldi: non è una cosa che ci guadagniamo. Non si acquisisce grazie al merito; non ci si dota di qualifiche per raggiungerlo. Esso è, fa parte del diritto di nascita, ed è ciò che siamo già.

Durante l'infanzia, impariamo a definire cosa sia l'amore attraverso l'esempio fornito dal rapporto che abbiamo con i nostri genitori, e da quello che si instaura tra di loro e con gli altri. Questa è la conseguenza automatica dell'impronta emotiva ricevuta. Perciò, ogni volta che, da adulti, cerchiamo di manifestare un'esperienza d'amore, riproduciamo inconsciamente uno scenario fisico, mentale ed emotivo che ci ricorda la vibrazione emotiva provata nelle interazioni infantili con i nostri genitori. Non è detto che tale vibrazione debba essere per forza comoda o piacevole, basta che sia simile e quindi familiare.

Se per esempio da bambini abbiamo subito un abuso quando avevamo bisogno d'amore, la vibrazione percepita sarà diventata una parte costitutiva della nostra definizione infantile di amore. Di conseguenza, da adulti ogni qualvolta sentiremo il bisogno di essere amati vivremo un'esperienza che includerà a un certo punto la risonanza di quell'abuso. Ciò accade in maniera inconscia e automatica. Perché? Perché solo così sappiamo come ottenere ciò che le impronte del nostro passato ci inducono a credere sull'amore. Tuttavia, a causa di tale condizionamento l'amore che finiamo per ricevere ci farà del male.

Potremmo anche chiederci a livello conscio: "Perché continuo a fare queste esperienze?". Il motivo per cui ci continuano ad accadere gli stessi eventi dolorosi dipende dal fatto che non conosciamo niente di meglio. Questa è la difficile situazione emotiva tramandata dalle impronte che abbiamo ricevuto. Questa è la ferita aperta nel cuore collettivo dell'umanità. Ecco perché molti ritengono che l'amore faccia male. Ma il dolore e la

sofferenza sono una condizione, laddove l'amore, essendo uno stato, non lo è.

Nel processo della Presenza ci viene gradualmente insegnato a percepire al di là dei limiti delle nostre interpretazioni, che sono condizionate dalle impronte ricevute. Così, apprendiamo a crescere emotivamente e a eliminare le condizioni poste in essere dalle esperienze dell'infanzia. Durante questa fase, acquisiremo una diversa percezione della nostra esperienza, che non sarà innescata dalla carica emotiva non integrata, ma dalla consapevolezza del momento attuale.

Diventiamo consapevoli del presente, ricevendo intuizioni sulla situazione della condizione umana condivisa. Una di esse è che ogni persona che incontriamo, senza eccezioni e a prescindere dal suo comportamento, sta cercando amore incondizionato. Anche se esprime un atteggiamento aggressivo, stiamo assistendo a una richiesta d'amore, per quanto fuorviata.

Finché non ci risvegliamo alla consapevolezza del momento attuale, non riusciremo a capire che il comportamento adottato per esprimere l'esigenza di amore incondizionato non rispecchia quasi mai quello che cerchiamo. Non sappiamo riconoscere che il nostro comportamento è costruito per "ottenere" l'amore altrui e che in realtà poniamo delle condizioni all'amore incondizionato che vogliamo. In altre parole, siamo inconsapevoli del fatto che la nostra condotta è in contraddizione con l'esperienza che vorremmo!

Diventando consapevoli, capiremo e vedremo che ognuno tenta di "ottenere" qualcosa da noi. La sensazione che il mondo intero provi sempre a toglierci qualcosa, è il riflesso automatico del nostro comportamento tendente a ottenere qualcosa. Abbiamo adottato questo modo di fare sin da bambini, imitando i nostri genitori nella gestione della loro situazione emotiva. A loro volta, anche loro hanno seguito le orme dei genitori e così via. Ma l'amore incondizionato non si ottiene, non appare mai solo come nella forma "del dare e del ricevere".

Quando avremo sufficiente consapevolezza del presente per percepire che manifestiamo inconsciamente esperienze di amore condizionato, basate sulle impronte emotive infantili, scopriremo e accetteremo il lato comico della situazione tragica in cui ci troviamo. Rideremo della cecità con cui seguiamo l'esempio dei nostri genitori. Come avrebbe potuto essere diversa la nostra situazione, se abbiamo ricevuto un'educazione del genere?

È corretto affermare che siamo i nostri stessi genitori, finché non integriamo la condizione energetica che ci hanno impresso durante l'infanzia attraverso il nostro rapporto con loro. È la condizione dei ciechi che si fanno guidare da altri ciechi.

Riconoscere questa ciclicità ci dà la forza di perdonarci per il comportamento sbagliato che abbiamo adottato fino ad ora. Cerchiamo l'amore nei posti più sbagliati e nei modi più fuorvianti. Questa intuizione ci fa capire perché la qualità della nostra esperienza sia pessima.

Imbarchiamoci in questo viaggio verso l'autenticità cominciando con l'ammettere di non sapere cosa sia l'amore incondizionato. Non averne la minima idea e il minimo indizio, non significa non essere intelligenti. In un mondo così mutevole, l'esperienza dell'amore incondizionato è il diamante più raro. Amare senza condizioni è come prendere una boccata d'aria fresca nel fondo dell'oceano.

E proprio qui c'è la chiave per risvegliarsi, mentre siamo al mondo, all'amore incondizionato: se vuoi prendere una boccata d'aria nelle profondità oceaniche, ti consiglio di sprofondare fin laggiù.

Quanto più comprendiamo la nostra situazione, tanto più sapremo ridere di noi stessi per i drammi che mettiamo in atto. La medicina che cerchiamo sta nell'ilarità. Essere capaci di ridere dei nostri drammi dimostra che ci perdoniamo autenticamente.

Se lo accettiamo per noi, lo riterremo valido per chiunque altro. A prescindere da come ci appare il loro comportamento, tutti stanno cercando l'amore incondizionato, che si basa sulla vibrazione proveniente dalla carica emotiva che era stato loro impressa quando, da piccoli, volevano essere amati in modo incondizionato. Non conta come percepiamo il loro modo di fare, l'aspetto che proiettano o le circostanze di vita che manifestano: tutti fanno del loro meglio alla luce delle impronte del loro corpo emotivo.

Sebbene questa situazione ci sia comprensibile a livello mentale, potremmo non essere ancora pronti a perdonare gli altri per i danni che le loro impronte ci hanno procurato. Forse riusciamo ad accettare questa condizione apparentemente tragica e sbagliata per quanto riguarda la nostra situazione. Lo facciamo perché non sappiamo cosa sia l'amore incondizionato, così facciamo del male a noi stessi e agli altri. Eppure, non siamo disposti ad ammettere che anche gli altri si trovino in questo stesso stato, specie se sono i nostri genitori o qualcuno che continua a ferirci. Perché?

Perché c'è un aspetto della nostra esperienza che è tuttora offuscato e incrinato dalla rabbia. Perciò sentiamo il bisogno e il diritto di incolpare e cerchiamo di vendicarci perché non abbiamo ricevuto quello che, secondo noi, meritavamo.

La parte che ha difficoltà ad accettare il dolore inflittoci dagli altri è l'aspetto bisognoso e trascurato del sé bambino, cioè la carica emotiva sottesa al desiderio di essere amati in modo incondizionato.

Regrediamo a tale aspetto bisognoso e trascurato quando diciamo a noi stessi: "Sono i miei genitori, avrebbero dovuto saperlo"; oppure: "Mi hanno messo al mondo e spettava loro farmi diventare sicuro di me." Ma questi sono i drammi, le storie che ci raccontiamo. È la voce del bambino che ancora non comprende la complessità della situazione umana, che riguarda tutti.

Per integrare la rabbia, il bisogno di attribuire le colpe e il desiderio di vendicarci, dobbiamo affrontare uno dei maggiori ostacoli che si ergono davanti a noi lungo il sentiero dell'evoluzione emotiva: l'arroganza, la quale impedisce di riconoscere che la nostra condizione si riversa nell'esperienza di un'altra persona.

Solo l'arroganza soffoca la nostra capacità di perdonare noi stessi e gli altri una volta compresi a livello esperienziale i meccanismi e le conseguenze delle impronte emotive.

Di conseguenza, forse accettiamo facilmente di esserci comportati male per ignoranza, ma siamo tuttora arrabbiati per il comportamento altrui. Se non decidiamo di integrarla, questa rabbia ci impedirà di ammettere che gli altri, specie i nostri genitori, hanno fatto del loro meglio con le carte che avevano ricevuto a loro volta.

Per neutralizzare l'arroganza e la rabbia che ne deriva, basta questa semplice intuizione: tutti i comportamenti scorretti a cui assistiamo durante le interazioni sociali rappresentano una richiesta inconscia di amore incondizionato.

A livello superficiale potremmo non rendercene conto, perché gli adulti sanno nascondere molto bene la condizione interiore. Da grandi, diventiamo veri professionisti nel fingere che "tutto

vada bene". Sappiamo come agire simulando di volere una cosa, mentre in realtà vorremmo seguire una direzione del tutto diversa.

Nel mondo adulto, tutto è "bene, ok, perfetto", o "non troppo male". Però, la condizione emotiva nascosta sotto la superficie, ci mostra che la

gente che incontriamo non è affatto pacifica, perché dentro di sé ha un bambino impaurito, rabbioso e col cuore infranto perché non ha ricevuto amore incondizionato.

Questa intuizione è la chiave per la nostra liberazione percettiva, la porta per trovare la pace mentale, la base per il perdono autentico.

Quando il comportamento di un'altra persona ci sembra negativo, stiamo interpretando in modo errato la sua richiesta d'amore. Ma ciò non ci esime dalla necessità di essere più discreti, di rifuggire dal giudizio.

Giudichiamo gli altri perché guardiamo il mondo che abbiamo davanti come se fosse il nostro passato non integrato e lo specchio di terribili proiezioni future: invece di capirlo, diamo la colpa agli altri per questa percezione.

Accumulando la consapevolezza del momento attuale, percepiremo che il mondo in cui viviamo sta chiedendo, nell'unica maniera che conosce, amore incondizionato. Lo stesso vale per noi. Il mondo riflette la nostra condizione.

Anche i nostri genitori sono stati bambini. Quando guardiamo un genitore con la consapevolezza del presente, vediamo un bambino che, come noi, si è tuffato pieno di paure in questo mondo condizionato. Anch'egli, come il bambino ferito che abbiamo dentro, cerca amore incondizionato.

È giusto incolpare i nostri genitori di aver riprodotto il comportamento derivante dalle impronte delle loro esperienze infantili? In che modo tenerci stretti alla rabbia ci aiuta a riconoscere che la nostra percezione è errata? Esprimere giudizi indica mancanza di chiarezza, è un virus che infetta la percettività.

A qualsiasi livello, un giudizio è sinonimo di arroganza.

Inoltre, da una parte ci eleva per farci sembrare superiori, dall'altra insiste affinché tutti si comportino proprio come noi, rimproverando chi non lo fa.

Tuttavia, la conseguenza peggiore è che riconosciamo noi stessi e gli altri nell'esperienza che stiamo facendo, e non nella Presenza condivisa che è la nostra vera identità. Tutto sommato, condannando gli altri, li incolpiamo per la pessima situazione in cui ci troviamo tutti.

Cominciamo a dipanare questa confusione percettiva iniziando a perdonare i nostri genitori, riversando su di loro l'amore incondizionato che vorremmo aver ricevuto quando eravamo piccoli.

Basta questo semplice atto d'amore per iniziare l'integrazione di un tragico ciclo che ha devastato innumerevoli generazioni prima di noi. Una volta che ci saremo affrancati in tale maniera, pianteremo i semi di ciò che sarà la pace per chi verrà dopo che avremo superato i confini dell'attuale esperienza di vita.

Il nostro viaggio nelle braccia dell'amore incondizionato comincia appena diamo a noi stessi quello che cerchiamo dagli altri. In pratica, ciò implica sentire in ogni momento quello di cui si fa esperienza, senza porre condizioni.

Praticare l'amore incondizionato verso se stessi, significa capire che l'aspetto percepito della nostra esperienza non è solo valido ma anche necessario, e quindi va sentito bene. Grazie allo strumento della percezione sensibile, presteremo un'attenzione incondizionata alla sensazione che proviene dal nostro corpo emotivo, qualunque essa sia. Accada quel che accada, rivolgeremo a noi stessi un'attenzione senza condizioni.

L'amore incondizionato equivale a donare, coincide con il perdono. Ci perdoniamo grazie a tale amore senza condizioni.

Finché non eserciteremo la nostra percezione incondizionata sulle vibrazioni di disagio del corpo emotivo, il sé bambino non avrà esempi su cui commisurare l'amore senza condizioni. Dobbiamo fungere da esempio per rivelargli in modo attivo ed energetico cos'è l'amore incondizionato. Grazie a questo approccio, sviluppiamo simultaneamente la capacità di comportarci così anche con gli altri.

Finché non riveleremo l'amore incondizionato al sé bambino, continueremo a esprimere comportamenti basati sull'idea che l'amore è una cosa che dobbiamo procurarci andando a "prenderlo" nel mondo.

Se non portiamo l'esempio dell'amore assoluto nella nostra esperienza, attraverso un comportamento incondizionato nei confronti del disagio provato, l'attività fuorviante e vendicativa del sé bambino continuerà a frustrarci. Lo farà perché ogni volta che cercheremo amore incondizionato saboterà i nostri tentativi e emetterà le vibrazioni delle sue impronte emotive.

Non ci sono ragioni, scuse o giustificazioni per trattare noi stessi in un modo privo di amore incondizionato. Farlo sarebbe arrogante. Meritiamo di dare e ricevere amore senza porre condizioni. Spetta a noi scoprire cosa sia, praticandolo nei nostri stessi confronti, poiché questa è la sola maniera per

maturare la capacità di infondere tale vibrazione nella nostra esperienza umana.

L'amore incondizionato è il più grande servizio che rendiamo all'umanità. Se ci ameremo così, immetteremo un soffio d'aria pulita nelle profondità dell'oceano.

Il nostro viaggio verso la scoperta del grande mistero chiamato amore, esordisce con l'essere incondizionati verso se stessi, sentendo ciò che sentiamo veramente, senza giudicare in alcun modo l'esperienza, senza cercare di stabilizzarla, cambiarla, comprenderla, guarirla o trasformarla. Essere disposti a integrare il disagio, percependone la validità e quindi la necessità, e comportandoci di conseguenza, sta alla radice dell'esperienza del perdono e del raggiungimento della pace.

Assolvendoci per il comportamento derivante dalle impronte della nostra situazione, perdoniamo automaticamente anche il mondo. Al di là del perdono c'è il ritorno alla consapevolezza di quel che è veramente la pace.

Conseguire la pace attraverso il perdono è nelle nostre mani. Non ha niente a che vedere con "gli altri".

PREGARE PER IL PERDONO

A questo punto del viaggio nel processo della Presenza, sarà utile chiederci onestamente: "Come trattiamo le persone che ci domandano amore incondizionato nell'unica maniera che conoscono?".

Non dimentichiamo che si servono del solo modo a loro disposizione: l'impulso a ricreare la vibrazione emessa dalla carica emotiva risalente a quando erano bambini e cercavano di essere amati incondizionatamente dai genitori.

La nostra arroganza ci induce a presumere che dovrebbero comportarsi diversamente ed essere più saggi. Ma possiamo ritenerlo possibile, conoscendo bene qual è l'impatto delle impronte emotive sulla condotta umana? Noi abbiamo forse saputo far meglio?

Ciò non significa permettere agli altri di calpestarci solo perché manifestano un comportamento distruttivo causato dalle loro impronte. Saper perdonare non vuol dire essere gentili con chiunque. Si tratta soltanto di un approccio percettivo in base al quale non identifichiamo il prossimo col suo comportamento, cioè con la condizione derivante dalle sue impronte emotive.

Avere discernimento significa saper dire di "no" a quelli che, a causa dell'impatto delle loro impronte, ci possono ferire. Per saper distinguere bisogna tracciare una linea netta e opporci, quando gli altri non hanno rispetto per le nostre scelte. E pur dicendo di "no" a qualcuno per i suoi impulsi negativi, non dobbiamo giudicarlo. Possiamo prenderci cura di noi stessi senza confondere il suo comportamento con la sua identità.

Dire di "no" come reazione significa allontanare gli altri, farlo come risposta significa muoversi verso se stessi.

È utile riconoscere coloro che riteniamo di non poter perdonare, esaminando la vibrazione che sorge quando li visualizziamo, percependola incondizionatamente.

Questi individui sono il punto focale della vendetta del sé bambino non integrato, sono le vittime della nostra arroganza. Inoltre, sono coloro che ci aiutano a scoprire la pace mentale, finché non integriamo la forma emotiva che sorge quando ne diventiamo consapevoli, rimarremo imprigionati nel disagio emotivo non integrato, nella conseguente confusione mentale e nella reattività fisica.

La nostra rabbia nei loro confronti dipende dal fatto che ci manca chiarezza, ed è il motivo per cui non abbiamo sufficiente consapevolezza della pace che già esiste. Se non integriamo queste vibrazioni di disagio, un aspetto della nostra percezione sensibile rimarrà sotto controllo e sedazione, e quindi non saremo disponibili a sentire la pace in cui siamo immersi.

Non c'è consapevolezza della pace senza un perdono autentico che, a sua volta, non può esistere finché non integriamo la vibrazione che sorge in noi quando fissiamo l'attenzione su coloro che ci fanno ancora arrabbiare.

Lo strumento per neutralizzare l'arroganza e riconquistare la consapevolezza della pace, è la preghiera. Le persone arroganti non pregano chiedendo aiuto. Invoca la forza, la compassione e la maturità emotiva per saper percepire davvero la tua difficile situazione. Prega per avere la capacità di assolverti, così anche tu sarai graziato per aver ferito gli altri, dopodiché saprai perdonare veramente il prossimo. Chiedi che ti sia mostrato il contrario dell'arroganza, che è l'umiltà.

Solamente con la preghiera possiamo comprendere che le persone della nostra esistenza che abbiamo deciso di condannare e punire negando loro il perdono, sono i nostri salvatori mascherati.

Il perdono non può essere forzato. Né possiamo realizzarlo meccanicamente perché "è la cosa giusta da fare". Ecco perché ci

inginocchiamo umilmente per chiedere alla nostra fonte di assisterci in tale frangente.

La fede religiosa da noi professata non conta: la preghiera è preghiera. Chiedendo aiuto nella maniera più rispettosa, faremo crollare il castello dell'arroganza e disattiveremo il veleno della rabbia. L'umiltà estingue l'arroganza, che ci impedisce di pregare e di chiedere perdono.

Così si conclude l'ottava settimana.

NONA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:

"MI AMO INCONDIZIONATAMENTE."

INTEGRARE LA DEFINIZIONE INCONSCIA DI AMORE

Siamo pronti per produrre un impatto causale sulla nostra definizione inconscia di amore. Essa è responsabile per tutte le circostanze spiacevoli che manifestiamo ogni qualvolta lo "cerchiamo", ovvero per gran parte della nostra vita da svegli.

Tale definizione si manifesta nelle condizioni in cui è impossibile sperimentare l'amore incondizionato. Questo provoca drammi fisici, mentali ed emotivi, ed è il punto causale di qualsiasi esperienza di privazione.

Ognuno di noi ha un dramma principale, una tematica predominante che si ripete da quando non siamo più bambini. È la nostra tragedia e ferita mortale, il nostro tallone d'Achille. Si manifesta in una serie di stati emotivi, è raccontato nelle nostre storie mentali

ed è identificabile nelle circostanze fisiche di disagio, ma non è una cosa fisica, mentale o emotiva. Si tratta essenzialmente di una vibrazione, dell'impronta energetica ricevuta durante l'infanzia, dell'energia intrappolata in un modello di continua resistenza.

Finché "vivremo nel tempo", la nostra unica ossessione sarà la recita di tale tragedia. E se non accumuliamo consapevolezza del presente, non ci accorgeremo nemmeno della nostra recitazione, sebbene la percepisca chiunque passi un po' di tempo in nostra compagnia. Saremo sempre gli ultimi a rendercene conto!

Identificare la definizione inconscia di amore è difficile perché ci accompagna dall'inizio di quest'esperienza esistenziale. Si è impressa

energeticamente nel corpo emotivo attraverso il rapporto con i nostri genitori, osservando le loro interazioni e il loro comportamento nelle circostanze della vita.

Tale osservazione è nata come percezione energetica, che diventa concettuale e poi circostanziale. In seguito ci riconosciamo in questa vibrazione di disagio fino al punto di non saperla percepire separata da noi. Finché non ci identificheremo con la Presenza che siamo, crederemo erroneamente che le nostre esperienze, siano la nostra identità.

La nostra definizione inconscia di amore non è quella che abbiamo da adulti. Poiché siamo maturati durante l'adolescenza, il mondo ci fornisce una definizione adulta dell'amore. Ci viene detto che è tutto rose e fiori, che è coronato dal matrimonio, dai figli e da una vita in cui saremo "per sempre felici e contenti". Questa è una concezione condizionata dell'amore. Per contro, la definizione inconscia è quella disfunzionale assimilata dal sé bambino, che la impone implacabilmente sulla vita adulta, apparentemente contro le nostre migliori intenzioni. Mentre ereditiamo mentalmente la concezione adulta dell'amore, che è una "storia", quasi una fiaba, la definizione inconscia reca le impronte emotive dell'infanzia ed è sostanzialmente la percezione di un'esperienza energetica.

Il bambino amato in modo condizionato se ne infischia di quel che il mondo crede che sia l'amore. Lo avverte come ferita e dolore, nonostante le rose e i fiori, la bellissima cerimonia nuziale e la vita felice che i coniugi cercheranno di costruire, sarà costretto a soffrire finché non integrerà la sua definizione inconscia.

Benché trapeli in ogni aspetto della nostra vita adulta, la definizione inconscia di amore si rivela soprattutto nei rapporti intimi. Il nostro desiderio di essere amati in modo incondizionato e quello di avere rapporti intimi, si uniscono a livello dei genitali, liceo perché, esaminando gli effetti collaterali dei rapporti falliti, sarà facile scoprire la definizione di amore che abbiamo nell'inconscio. Possiamo usare le conseguenze dei nostri tentativi di intimità sessuale per individuare quale sia.

Se le nostre pregresse relazioni intime erano disfunzionali, il disagio si ripeterà e si rifletterà in tutti i rapporti sessuali con i nostri amanti.

Se "viviamo nel tempo", nessun amante può darci ciò che cerchiamo basandoci sulla nostra "definizione adulta di amore". Sarà così perché lei non entra nella nostra esperienza per donarci l'amore incondizionato che

vogliamo, ma per rivelare le cause della nostra incapacità di manifestare un 'esperienza di amore incondizionato per noi stessi.

In altri termini, "vivendo nel tempo", un'amante viene a mostrarci ciò che l'amore non è. Solo quando vivremo nella consapevolezza del presente, una persona che ci ama sarà il riflesso delle possibilità dell'amore.

La nostra definizione inconscia assume un volto diverso per ciascuno di noi, ma i meccanismi della sua manifestazione sono identici. Tale definizione è la vibrazione della firma emotiva sperimentata da bambini ogni volta che avevamo bisogno di essere amati. Di conseguenza, ogni volta che sentiamo il bisogno di amore incondizionato e tentiamo di mostrarlo a una specifica persona ricreiamo inconsciamente la vibrazione di quella firma.

Prima di accumulare una sufficiente consapevolezza del presente per percepirla nella nostra esperienza, tendiamo a riconoscerla solo negli altri. Pertanto, quando proviamo a costruire un rapporto sentimentale, ci sembra che "l'altro continui a darci sempre qualcosa in cui non c'è amore". Attraverso l'effetto riflesso del messaggero, la nostra definizione inconscia di amore si rivela nelle condizioni per essere amata poste dalla controparte.

Il modo in cui solitamente hanno inizio i rapporti sentimentali segue i dettami della definizione adulta di amore: fiori e rose, il nostro comportamento migliore, la promessa di vivere felici per sempre. La definizione inconscia, invece, si evidenzia nelle conseguenze dei tentativi che facciamo per fare esperienza dell'amore. In altre parole, essa non si rivela nel modo in cui esordiscono i nostri rapporti, ma nel modo in cui finiscono. Se per caso la relazione non finisse, la definizione inconscia dell'amore si manifesterà nella maniera in cui si rovinano e si inaspriscono. Naturalmente, noi percepiamo tali conseguenze come colpa ed errore del partner.

Proviamo a vedere adesso come funziona quest'effetto di rispecchiamento. La persona che "ci spezza il cuore" è il messaggero. Il modo in cui reagiamo emotivamente all'esperienza contiene il messaggio. Ormai abbiamo gli strumenti per integrare la carica emotiva che si rivela mediante il messaggio.

A questo punto del processo siamo pronti per compiere un ulteriore passo verso l'integrazione della definizione inconscia di amore. Per un bambino, non esiste maggior fonte di dolore dell'aprirsi all'esperienza di amore incondizionato e ricevere invece offesa, rifiuto e perfino umiliazione.

La vibrazione che chiamiamo "sofferenza" si acuisce quando il bambino entra nell'età adulta e vede ripetersi continuamente quest'esperienza spiacevole. Come integriamo tale ciclo inconscio e nocivo, con tutte le conseguenze fisiche, mentali ed emotive che genera? Basta porre le domande corrette, e affrontare le risposte in maniera che influiscano sulla causa di questo dramma continuo, cioè usando la percezione sensibile e incondizionataNon è difficile accedere a tale realizzazione. Chiediamoci quali sensazioni ci restino quando finiscono o si guastano i nostri rapporti sentimentali. Poniamoci la domanda: "Cosa sento dopo?".

Per fare ciò, dobbiamo spostare l'attenzione dalle circostanze fisiche riguardanti il modo in cui sono finite o il motivo per cui sono in crisi: non ci concentreremo più sul comportamento del partner, o sul nostro, ma proveremo a sentire le conseguenze.

Prima di iniziare il processo della Presenza, è probabile che al centro della nostra attenzione per risolvere il disagio vi fossero le circostanze fisiche del rapporto naufragato. Questo è il motivo per cui ci sembra che le varie relazioni avute in passato si siano risolte con esiti diversi. Ma a essere differenti sono soltanto le circostanze fisiche e il contenuto delle storie che ci raccontiamo. Ciò che faremo adesso è concentrare l'attenzione sulle sensazioni che ci sono rimaste dopo la fine di ogni rapporto. Dov'è ora, nel nostro corpo, quella sensazione?

Se usiamo direttamente la percezione sensibile della carica emotiva riguardante le relazioni fallite, ci troveremo di fronte alla nostra definizione inconscia di amore. Per integrarla dobbiamo applicare la stessa procedura usata per qualsiasi carica emotiva: sentire senza condizioni. Ciò produrrà un impatto sulla causalità, e le conseguenze parleranno da sole.

Quanto tempo ci vorrà per integrare tale carica e come apparirà successivamente la nostra esperienza, non sono un nostro problema. Ci vuole il tempo necessario. Sentire incondizionatamente non è "l'esperienza" o un'"esperienza", ma lo strumento che useremo. Ciò, infatti, avrà delle conseguenze e avvierà una serie di esperienze che irromperanno nella nostra vita per rivelarci le necessarie intuizioni. Così, avremo ciò che serve per integrare quest'impronta.

Capiremo fra l'altro di aver iniziato l'integrazione della definizione inconscia di amore quando non cercheremo più qualcuno per sentirci amati. Il comportamento di chi "cerca amore" si instaura solo se si è guidati da una

definizione inconscia. Una volta integrata questa carica, permetteremo all'amore di venire da noi, come è necessario che sia.

L'amore che doniamo incondizionatamente a noi stessi è sufficiente. Se nel nostro spazio entrerà qualcuno che vorrà condividere quel che abbiamo, saremo in paradiso. L'amore ha quindi a che fare solo col donare in modo incondizionato, e nel darsi senza riserve è incluso il ricevere.

LA MANIPOLAZIONE

Nasce un bambino. La prima cosa che accade è che spingono la sua faccia contro il capezzolo della madre. Lui lo succhia e, grazie a questa esperienza, riceve tutto il nutrimento. Poi, dopo un breve arco di tempo, il capezzolo scompare e glielo nascondono per sempre.

Poverino! Senza che se ne accorga coscientemente, passerà il resto della vita a cercare di vedere quel capezzolo per succhiarlo di nuovo. Ogni donna che incontra diventerà una potenziale candidata per questa ricomposizione. A causa di questo dilemma, lui avrà sempre fame e sarà continuamente inquieto.

Un giorno incontra una ragazza saggia che gli dice: "Non sono tua madre, non lo è nessuna donna. Lascia stare il mio seno. L'unica fonte è la sola madre che hai. Va' a trovare il suo capezzolo e non tornare finché non sai chi sono. Soltanto allora giacerò di nuovo nuda fra le tue braccia." Quest'esperienza scombussola tutti i suoi piani. Fino a quel momento, era convinto di sapere cosa fosse l'amore e perché facesse quel che faceva. Ma adesso ha avuto una rivelazione sconvolgente: la manipolazione del capezzolo!

In base a tale rivelazione, avverte chiaramente che, finché tratterà le donne (o chiunque altro) in quella maniera, non sarà altro che un parassita succhiatore, anche un po' stupido.

Se non integriamo la definizione inconscia di amore, non sapremo distinguere fra bisogno, voglia ed esigenza. Essendone all'oscuro, manipoleremo in modo cosciente o meno ogni esperienza, nel tentativo di ricreare la vibrazione della carica emotiva che associamo erroneamente a quella definizione inconscia.

Dal punto di vista del processo della Presenza, eccone la spiegazione.

Un bisogno è una necessità assoluta, indispensabile per continuare l'esperienza umana: cibo, acqua, ossigeno e così via.

Una voglia è ciò che cerchiamo per stare meglio nella condizione di sofferenza causata dalle nostre impronte. Per esempio, desideriamo ridurre la consapevolezza del disagio che sorge dalla carica emotiva quando la sediamo o la controlliamo. Siccome il punto causale di tale comportamento è il disagio, anche l'inevitabile esito sarà una sofferenza.

Un 'esigenza è identificabile con "ciò che succede". Le esigenze ci sono, anche se non le vogliamo. Sono aspetti della nostra esperienza messi in gioco dalla Presenza e tesi a facilitare l'evoluzione personale. Le esigenze non sono quasi mai esperienze che vogliamo, ma, se vi rispondiamo, la conseguenza sarà la crescita personale.

Quando siamo guidati dalla definizione inconscia di amore, ci interessiamo soltanto alle voglie. Allora, manipoliamo qualunque cosa per ottenere ciò che presumiamo di volere. Possiamo procurarcene e accaparrarcene anche una gran quantità, ma gli oggetti voluti non saranno mai abbastanza. Essendo condizionata per sua natura, la definizione inconscia di amore non potrà mai creare l'esperienza incondizionata che cerchiamo, e quindi ci priverà sempre della sensazione di "essere soddisfatti". Solo la vibrazione dell'"essere incondizionato" è in grado di avviare la vera esperienza di "appagamento".

Finché manipoleremo l'esperienza, sarà difficile rispondere ai nostri bisogni da persone mature e sarà quasi impossibile ricevere secondo le nostre esigenze, che sembrano sempre interferire con ciò che vogliamo!

Integrando la definizione inconscia di amore, sapremo distinguere fra bisogni, voglie ed esigenze, e sapremo rispondere in modo adeguato. Solo quando sapremo identificare i primi come nutrimento essenziale del corpo e le ultime come alimento principale per lo sviluppo dell'anima, smetteremo di condizionare l'esperienza.

Soltanto a quel punto riconosceremo nella manipolazione il tentativo di trasformare in qualcos'altro quel che già succede. L'intenzione di "essere

incondizionatamente con ciò che è", integra il comportamento manipolatorio, rivelando la carica delle impronte che lo guida.

DARE SENZA CONDIZIONI SIGNIFICA RICEVERE

La conseguenza delle nostre impronte infantili, è che se vogliamo ricevere qualcosa dobbiamo attingerlo da qualcun altro. La regola che adottiamo senza farci domande è: "Ottenere una cosa prendendola, significa riceverla." Se però lo esaminiamo nell'ottica unificata, questo comportamento appare insensato. Per accogliere una siffatta prospettiva dobbiamo avere l'abilità di immaginarci come una piccola cellula nel sistema di tutto ciò che è. Questa semplice visualizzazione ci aiuta a capire che siamo allo stesso tempo individui singoli e interdipendenti. Vedendo la nostra esperienza di vita come parte del campo unificato della Presenza condivisa, se una cellula ottiene ciò di cui ha bisogno togliendolo ad altri, significa che nella totalità dell'esperienza qualcuno ci rimette. E questo provoca disagio nel sistema complessivo, lo scombussola.

Quando proviamo ad attingere qualcosa dal mondo, sottraendola a un altro, avviamo il riflesso della carenza nella nostra esperienza. Com'è possibile che un atto di sottrazione possa ripristinare l'armonia? La mentalità dell'ottenere prendendo, manifesta soltanto una mancanza.

Per cominciare a integrare il fatto che prendere togliendo a qualcun altro implica una mancanza, bisogna che ci mettiamo davanti a uno specchio, comportandoci come se eliminassimo qualcosa al nostro riflesso. Attraverso questo comportamento, notiamo che il riflesso ci "sottrae per prendere qualcosa".

Anche se possiamo svolgere l'esercizio a livello mentale, senza uno specchio, è meglio farlo nella pratica, per dimostrare a noi stessi che il nostro sé bambino comprende la triste condizione in cui ci troviamo. Basta un attimo e, dopo averlo integrato, modificherà la qualità dell'intera esperienza di vita.

Per favore vai davanti a uno specchio, svolgi l'esercizio e osserva. Mettiti in piedi di fronte allo specchio e comportati come se cercassi di ottenere per sottrazione qualcosa dal riflesso. Vedrai bene che "ottenere prendendo" è la causa della nostra esperienza di carenza.

Quando avvertiamo una mancanza in un aspetto dell'esperienza, ciò dipende dal fatto che proviamo a ottenere quello che vogliamo, togliendo

agli altri quello di cui ci sentiamo carenti.

Ecco un'importante lezione da assimilare: il nostro volere, che è guidato dalla carica emotiva non integrata, ci induce a cercare qualcosa di solido e tangibile per sentirci soddisfatti: soldi, un'auto, una casa nuova, una crescita professionale. Ma non è così. Non è mai la "cosa" che inseguiamo ad appagarci davvero, bensì la vibrazione associata al suo possesso.

Quindi ci chiediamo: "Qual è la vibrazione associata al possesso di quel che voglio?". Allora, invece di rincorrere l'oggetto, ci procureremo la vibrazione sentendola adesso. La avvertiremo senza condizioni.

Svolgeremo questo esercizio ogni volta che ci accorgeremo di volere una cosa. Imparare a saziarci con la vibrazione riduce la mentalità dell'ottenere per sottrazione.

Invece di cercare di acquisire, come dei rapaci, ciò che sentiamo di non avere, diamolo prima a noi stessi in modo incondizionato. Così, percependo la risonanza che vi si associa, si ridurrà notevolmente il senso di mancanza, cioè la vibrazione che sorge dall'incapacità di nutrirci emotivamente da soli. Essa allora si manifesterà sotto forma di storie mentali e circostanze fisiche.

Se, per esempio, vogliamo una certa posizione professionale, occupata da un'altra persona nel nostro ufficio, forse la vibrazione da percepire è la sensazione di "avere successo". Allora, dovremo nutrirci con la vibrazione che associamo al successo sentendola nel momento attuale.

Per farlo, ci chiediamo: "Che sensazione produce avere successo ora?". Dopodiché, permetteremo alla vibrazione di sorgere spontaneamente dentro di noi, senza sottoporla a condizioni. Essendo causale, quella sensazione incondizionata attirerà le esperienze che servono per un vero successo, cosa molto diversa dal cercare di averlo togliendolo a qualcun altro.

Quando sapremo alimentarci con questa vibrazione, senza porre condizioni, saremo in grado di rapportarci con gli altri dando loro la possibilità di sentirsi persone di successo.

Allora si realizzerà la magia!

Nutrendo gli altri con tale vibrazione, trattandoli da persone di successo, senza condizioni, ci rivolgeremo a un'altra potente realizzazione: donare incondizionatamente significa ricevere.

Avvaliamoci di nuovo dello specchio e vediamo come funziona. Mettiti davanti allo specchio e porgi qualcosa al tuo riflesso. Nota come il riflesso ti consegni la stessa cosa. Ciò dimostra che dare vuol dire ricevere.

Tuttavia, è molto importante capire che la parola chiave per avviare questo rapporto fra dare e ricevere nel campo unificato è: incondizionato.

"Dare e ricevere" corrisponde alla frequenza energetica in cui si allinea il campo unificato che chiamiamo universo. Non è detto, però, che il punto in cui avviene il dare sia lo stesso in cui avviene il ricevere. Poiché operiamo in un campo unificato, ciò che otteniamo grazie al nostro donare incondizionato potrebbe giungerci da qualsiasi posto.

Se crediamo che la ricezione debba accadere nello stesso posto in cui elargiamo qualcosa, nel nostro donare sarà sempre presente la manipolazione. Il manipolare le cose trasforma il regalo in sottrazione e la ricezione in acquisizione.

Imparare a donare incondizionatamente a se stessi la vibrazione di quel che cerchiamo, e poi sviluppare la capacità di trasmetterla in modo incondizionato agli altri, è la chiave per la ricchezza illimitata.

La ricchezza illimitata è la ricezione di qualsiasi cosa di cui abbiamo bisogno nel momento in cui ne abbiamo bisogno, non l'ottenere ciò che vogliamo ogni volta che lo vogliamo. Non ha niente a che vedere con l'appagamento delle nostre voglie e delle loro condizioni. Le voglie sono tutte condizionate. È per questo che è necessario integrare la vibrazione della carica emotiva che le determina prima di poter provare la ricchezza illimitata. Il volere, e il comportamento dell'"ottenere prendendo" che esso incentiva, provoca la povertà, non la ricchezza.

L'uscita dal mondo della miseria e l'accesso in quello della prosperità illimitata, inizia quando diamo incondizionatamente a noi stessi ciò che cerchiamo negli altri: attenzione totale.

L'amore è tutto. Ecco perché integrarne la nostra definizione inconscia è la soluzione per scoprire sia la consapevolezza, sia l'esperienza di quel che è davvero la ricchezza illimitata.

La nostra esperienza, così come si sviluppa, e a prescindere da come ci possa apparire, è necessaria. Se accade, è perché deve essere così. Spetta a noi rispondere a quel che ci succede ritenendolo valido, e senza reagire. Grazie alla risposta incondizionata, integriamo. Con la reazione condizionata, disintegriamo.

È semplice rispondere incondizionatamente alla nostra continua esperienza. Dobbiamo affrontare ciò che accade con la percezione sensibile. Avvertiamo la vibrazione di quello che ci succede ritenendolo necessario e quindi valido. Lo sentiremo senza sottoporlo a condizioni.

Lo scopo non è guarirlo, comprenderlo, sistemarlo o trasformarlo. Lo sentiremo in modo incondizionato perché sta succedendo. La nostra sensazione non sarà legata ad alcuna aspettativa.

All'inizio potrebbe essere difficile farlo, perché tendiamo a reagire alle esperienze, manipolandole automaticamente affinché diventino ciò che riteniamo di volere, ciò che ci aspettiamo che esse siano. Nel momento in cui interrompiamo questa contraffazione, permettendo a noi stessi di ricevere ciò che ci accade per la sua "necessità" e sentendolo incondizionatamente, avvieremo l'integrazione della nostra definizione di amore. Questo è ciò che significa "amarsi in modo incondizionato": accogliere l'aspetto percepito della nostra esperienza in ogni momento, riconoscendo che è tanto valido quanto necessario, senza giudicare ciò che accade in noi e attraverso noi. Solo quando saremo in grado di comportarci così nei confronti della nostra esperienza percepita, potremo farlo anche nei confronti degli altri e delle esperienze che hanno bisogno di vivere.

In questo mondo non c'è nulla da "ottenere". Siamo nati senza niente e ce ne andremo senza niente: è un altro indizio per capire che ottenere prendendo non fa parte del nostro scopo su questo pianeta.

E nel mondo non c'è nemmeno amore da "guadagnare". Il mondo è neutro, proprio come uno specchio. Vi percepiamo ciò che gli poniamo davanti. Quando cerchiamo di strappare amore dal mondo, deviamo la nostra esperienza verso la povertà e la mancanza.

Eseguendo l'integrazione, non togliamo nulla al mondo. Anzi, siamo venuti per infondere amore incondizionato nella nostra esperienza terrena. Così, giungeremo nel luogo in cui ricevere tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Imparare a donare a noi stessi ciò che erroneamente abbiamo cercato negli altri è il messaggio che stanno provando a trasmetterci i nostri genitori, i familiari e coloro che ci regalano qualsiasi forma di intimità. Infondere amore incondizionato nella nostra esperienza non è mai stata una loro responsabilità, né lo sarà mai. Ciò che compete loro è solo riflettere a nostro vantaggio le condizioni a cui sottoponiamo il nostro amore nei loro confronti. Dobbiamo superare le condizioni energetiche impresse nel corpo emotivo durante l'infanzia, perché ci impediscono di conoscere l'amore incondizionato.

Nel momento in cui ci adoperiamo per integrare la vibrazione di disagio provocata dalla definizione inconscia di amore, inizieremo a percepire sotto una diversa luce i nostri genitori, i familiari e le altre persone care del

passato. Si solleverà il velo che le nostre cariche emotive proiettano su di loro e li percepiremo "alla luce" per quel che sono autenticamente: coloro che ci amano al punto da assumere il ruolo doloroso consistente nel riflettere la nostra carica emotiva non integrata, per darci l'occasione di percepirla, sentirla incondizionatamente e integrarla.

Siamo noi a sedare e controllare questa carica in modo talmente profondo che l'unico momento in cui possiamo percepirla è quando la recitiamo sotto forma di dramma esteriore. Nell'attimo in cui adottiamo le azioni di risposta utili per integrare la carica emotiva, non sarà più necessario mettere in scena per tutto il tempo questa tragica commedia.

Siamo noi a non saper vedere. Gli attori (i messaggeri), ne siano o meno consapevoli, hanno a cuore i nostri interessi. Sotto la superficie e l'apparenza dei loro ruoli si trova infatti l'incondizionata energia d'amore della Presenza condivisa, che fa di tutto per risvegliarci il più delicatamente possibile, senza privarci della nostra intrinseca responsabilità. La Presenza sa che non esiste libertà senza responsabilità. Se infatti non siamo capaci di rispondere coscientemente in ciascun momento, come potremo mai essere liberi?

Il libero arbitrio non consiste nel fare e ottenere esattamente ciò che vogliamo, ma riguarda la capacità di rispondere in modo cosciente a quel che si richiede. È necessario comprendere che dobbiamo fornire a noi stessi la vibrazione delle cose che abbiamo sempre voluto ottenere dagli altri. Solo così riceveremo tutto quello di cui abbiamo bisogno.

Quando fatichiamo a staccarci dalle condizioni provocate dalle nostre impronte, gli angeli che vengono per liberarci ci appaiono come demoni. Ma, nel momento in cui risponderemo coscientemente, accedendo alla consapevolezza del momento attuale, i demoni si trasformeranno di nuovo negli angeli che realmente sono. Come fratelli e sorelle, collaborano con noi per stabilire l'armonia del tutto, quella che nasce dalla consapevolezza responsabile. Quando riceveremo tale consapevolezza attraverso l'esperienza, cominceremo a integrare le nostre paure, rabbie e sofferenze.

La vita in cui ci troviamo ci è data, fra l'altro, per scoprire ciò che significa amare incondizionatamente. Percependo la nostra esperienza umana senza sottoporre a condizioni il nostro impegno, ci amiamo senza riserve e riusciremo a comportarci nello stesso modo con chiunque altro.

Così si conclude la nona settimana.

DECIMA SETTIMANA

La nostra risposta cosciente per i prossimi sette giorni è:

"APPREZZO CIÒ CHE SONO."

ENTRARE COSCIENTEMENTE NEL CAMPO UNIFICATO

La legge di causa ed effetto afferma che "troviamo quel che cerchiamo" e "riceviamo ciò che chiediamo". Ne consegue che vedremo sempre ciò che cerchiamo e che le esperienze che abbiamo in ogni momento saranno precisamente quelle che abbiamo chiesto.

Ciò significa che la nostra vita e il modo in cui la viviamo sono la risposta alle domande che ci poniamo continuamente. La maggior parte delle nostre ricerche e domande, però, avviene inconsciamente, guidata dalla carica emotiva impressa nel nostro campo energetico quando eravamo bambini.

Se avessimo la capacità di quantificare le cariche e le impronte della nostra attuale condizione e se potessimo calcolare le vibrazioni emanate dagli aspetti fisici, mentali ed emotivi della nostra

esperienza di vita, vedremmo che, nella loro somma, si equivalgono perfettamente.

Pertanto, ogni volta che non ci sentiamo in armonia con la qualità della nostra esperienza, spetta a noi integrare la condizione causata dalle impronte che abbiamo ricevuto. Nessuno può farlo per noi, è una nostra responsabilità. Saperlo fare da soli corrisponde al libero arbitrio.

Il processo della Presenza ci offre un grande vantaggio: vivere avendo uno scopo nel campo unificato dell'esperienza umana. Vediamo come sia possibile applicarlo nella pratica, nelle interazioni quotidiane.

Esiste una distanza fra noi e ogni altro essere umano, lo spazio intermedio che percepiamo. A causa della fisicità dei corpi, esso ci appare reale. Il mondo si manifesta nello spazio fra noi e chiunque altro: coincide con questo divario.

Il corpo fisico, però, ci induce a credere che la distanza sia reale, perciò riteniamo di esistere separati dagli altri. Pensiamo che il nostro corpo sia distinto dagli altri e che provi, quindi, sensazioni fisiche private. Crediamo di avere un corpo mentale personale, cioè pensieri esclusivi. Siamo convinti di avere un cuore speciale, cioè stati di percezione individuali. Riteniamo di

avere un nostro corpo vibrazionale, intuizioni e rivelazioni che appartengono solo a noi.

Questa percezione segregazionista ci fa pensare che, quando non ci troviamo in compagnia di altri esseri umani, siamo completamente soli. Possedere un corpo fisico ci fa credere di poter essere del tutto soli nel campo unificato.

Tutti, però, abbiamo fatto esperienze che dimostrano il contrario. Le definiamo "esperienze unificate". Abbiamo visto alcune persone ferirsi e subito abbiamo avvertito il loro dolore nel nostro corpo. Abbiamo pensato a un amico e poi ci siamo imbattuti in lui, oppure ci ha telefonato poco dopo. Abbiamo percepito qualcosa dietro di noi, ci siamo voltati e abbiamo scoperto che qualcuno ci stava osservando. Capita che, mentre stiamo per formulare un pensiero, lo stesso venga perfettamente espresso da qualcuno al nostro fianco. Stiamo per confidare a una persona il nostro stato emotivo e lei ci previene, rivelando che stava facendo la stessa esperienza. Abbiamo avuto intuizioni che credevamo specificamente nostre, per poi accorgerci che ne parlavano anche altri.

Possiamo definire queste esperienze unificate in vari modi: "intuito", "empatia", "telepatia", "sensitività". Non è importante l'etichetta che vi affibbiamo. Ciò che conta è il nostro adattamento alla percezione della "realtà", secondo le prove che l'esperienza unificata ci pone continuamente davanti. Le prove insite in tale esperienza ci rivelano le seguenti cose.

- Il nostro corpo fisico non è distinto, anche se lo sembra. È intimamente interconnesso a livello energetico con quelli altrui.

- Il nostro corpo mentale non coincide col cervello e la materia cerebrale. Le sue capacità si estendono al di là del corpo fisico, raggiungendo qualsiasi distanza che riusciamo a pensare.

- Le nostre esperienze emotive non sono esclusivamente nostre. Le condividiamo con il mondo che ci circonda.

- La nostra consapevolezza in continuo sviluppo non è individuale ed esclusiva, ma universale e inclusiva.

Malgrado queste esperienze unificate, che il corpo mentale tende a ignorare il più possibile, ciò che ci fa continuare a credere di avere esperienze separate dagli altri è l'incapacità di comunicare con chiarezza quello che ci accade. Non ci accorgiamo ancora che, quando dialoghiamo con il prossimo, in pratica scambiamo sempre le stesse esperienze. Non ce ne rendiamo conto perché siamo focalizzati sulla nostra interpretazione

dell'esperienza (la storia mentale che raccontiamo a noi stessi), e non sulla vibrazione dell'esperienza in sé.

Nel momento in cui interpretiamo un'esperienza a livello mentale, la personalizziamo, e così facendo la trasformiamo in un evento individuale, cioè separato e apparentemente isolato. Se gli altri non riescono a capire quello che cerchiamo di comunicare, e a mettersi in rapporto con noi, avvertiamo un senso di alienazione e separatezza. Ciò rafforza l'illusione di essere distinti e di poter avere "la nostra esperienza".

Quando tentiamo di trasmettere le nostre esperienze fisiche, mentali ed emotive, siamo troppo concentrati su quello che esse significano, e non su ciò che accade dentro di noi a livello di pura percezione sensibile.

A causa dei differenti sistemi di credenze, che in fondo sono storie mentali sulla natura dell'esperienza, un certo fatto significa cose diverse per persone diverse. Siccome le nostre convinzioni ci fanno vedere quello che cerchiamo, l'interpretazione delle esperienze ne risulta distorta rendendola conforme a ciò che riteniamo sia vero.

Quando quel che appare davanti a noi non rientra nelle categorie contemplate dalle nostre storie mentali, cerchiamo di spiegarlo in qualche modo o di eliminarlo. Ma ciò corrisponde a non vederlo per niente. Il corpo mentale continua a rimuovere il campo delle esperienze unificate perché esso non rientra nelle sue teorie, che attualmente ci dicono che abbiamo un corpo fisico separato da quello degli altri.

Non serve a nulla discutere se siamo o no unificati: infatti, a seconda delle storie personali, il significato cambia da persona a persona. Sarà quindi più fruttuoso ignorare quel che pensiamo su questa unità e concentrarci su quel che rivelano già le esperienze

che ci fanno sentire unificati. Rendiamole la nostra prova, facciamo sì che siano d'insegnamento, e accettiamole per la loro validità.

Se ci telefona una persona a cui avevamo appena pensato, perché continuiamo a comportarci come se fosse distinta da noi? Non ci basta questa dimostrazione?

Affrontando coscientemente l'esperienza unificata, che è il legame della Presenza tra ciascuno di noi e la vita in generale, ci accorgiamo fino a che punto siamo ancora schiavi a livello inconscio e percettivo delle antiche impronte che ci sono state tramandate da generazioni. Esse si traducono mentalmente in convinzioni epocali che supportano l'idea della separazione.

Dal momento in cui nasciamo, ereditiamo dai genitori queste impronte antiche, così come loro le avevano ricevute dai loro avi.

Cominciamo con l'ammettere che, per loro natura, le vecchie impronte e le convinzioni che generano, "sul modo in cui è fatto il mondo", sono ormai obsolete. Anche se sembrano familiari, e quindi comode per il corpo mentale, in realtà sono inefficaci. Probabilmente, ci sono servite fino a un certo punto della nostra evoluzione, ma adesso non sono più necessarie; anzi, ci limitano, perpetuano l'inganno della reciproca separatezza, ci dicono che siamo soli, che dobbiamo "uscire e guadagnarci ciò che vogliamo", altrimenti ne saremo sempre privi.

Queste impronte e le vecchie credenze, sono anche le ragioni della nostra sofferenza come specie umana. Incoraggiano il razzismo, l'isolamento, il nazionalismo e la coscienza di classe, causando periodi di paura, rabbia e dolore. Abbiamo le prove della nostra attuale esperienza unificata, perciò continuare a percepire di essere in qualche modo separati l'uno dall'altro è una pazzia. Significa negare i fatti e illudersi. Equivale a credere che la terra è piatta anche se vediamo bene la curva all'orizzonte.

Un modo efficiente e rapido per aggiornare questa percezione e accogliere la realtà del campo unificato, consiste nell'attirare nella nostra consapevolezza gli incontri con il paradigma unitario. D'ora in avanti decidiamo di comportarci come se fossimo una cosa sola con la vita che ci circonda. Così inviteremo gli eventi quotidiani che riguardano l'esperienza unificata.

Chiedi e ricevi. Lo attiviamo mediante la legge di causa ed effetto, cercando coscientemente le prove che siamo un corpo, una matrice mentale, un cuore e un campo vibrazionale unificati. Se cerchiamo in modo consapevole tali prove, le percepiremo, poiché la legge di cui abbiamo parlato afferma che percepiamo quel che cerchiamo.

Cerca e trova. Tutto questo chiedere e cercare verte su un accordo fatto con noi stessi: quando ci viene presentata la prova esperienziale, non permetteremo al corpo mentale di giustificarla e cancellarla.

Il modo migliore per impedire che il corpo mentale agisca, consiste nell'applicare una procedura detta trattenimento. Quando nel nostro paradigma unificato e negli incontri quotidiani si presenteranno le prove esperienziali, non dovremo rivelarle o spiegarle a nessuno. Se lo facessimo, cercheremmo una conferma di ciò che accade. Nessuno può confermarci l'esperienza personale del campo unificato, perché l'azione stessa dello

spiegare sarebbe l'ammissione di essere distinti e separati: nel momento in cui lo riferiamo a un altro, non siamo più uno ma due! Chiarire un'esperienza unificata richiede e rafforza la coscienza della separatezza fra due individui.

L'accordo o il disaccordo altrui non ha niente a che fare con la validità della nostra esperienza.

Solo se non spieghiamo a nessuno le esperienze unificate, riusciremo a evitare di giustificarle ed eliminarle. Quando facciamo una di tali esperienze e la tratteniamo, finiremo per assimilarla. Il vantaggio metabolico di questa pratica è che la nostra fede nel paradigma unificato si trasformerà in "conoscenza". Pervaderà la nostra

consapevolezza e il nostro comportamento, a scapito di quello che trasmettevano le antiche impronte del mondo. La fede non ha bisogno di un puntello esterno, solo le credenze devono essere sostenute.

Chiunque ci informi che "siamo uno" parla dal punto di vista della coscienza isolata. L'autentica sensazione condivisa di "essere unificati" si estende naturalmente seguendo la nostra condotta. Non è un argomento su cui conversare, discutere o dibattere in cerca di convalida.

Dopo aver trattenuto e assimilato la nostra esperienza, potremo accelerare il processo per accogliere il paradigma unificato e diventarne consapevoli. Lo faremo compiendo un passo deciso verso la conferma del paradigma: decideremo di vivere in questo modo. Non è difficile farlo, e del resto sarà il processo della Presenza a guidarci. L'essere unificati è il terreno della consapevolezza del momento attuale, poiché sentire la comunione con ogni forma di vita è possibile solo nel presente.

Riportiamo ora l'attenzione al divario che percepiamo fra di noi, quello cioè in cui esiste il mondo. In tale spazio, vi è sostanza, materia solida in abbondanza. Lo sappiamo perché concordiamo sui nomi da attribuire ai singoli componenti.

Se per esempio mettiamo una penna nello spazio fra due persone, entrambe sanno che cos'è perché sono d'accordo sul nome dell'oggetto e sul suo scopo. È a causa di tale accordo che possiamo dire: "Passami la penna." Allora, ci comprendiamo a vicenda, senza bisogno di discutere e spiegarci, soprattutto perché siamo al corrente dello scopo.

Questa è la natura di tutti gli oggetti che troviamo nel divario ha due persone: hanno un nome e uno scopo. Sui nomi siamo perlopiù d'accordo; possono cambiare se una persona usa una lingua diversa ma, traduzioni a

parte, di solito il linguaggio ha un significato univoco: una penna è una penna, un'auto è un'auto e una casa è una casa.

Qualora vi fosse una diversità di opinioni che dà luogo a malintesi, incomprensioni e divergenze sul significato dell'oggetto, ciò riguarderà la destinazione d'uso dell'oggetto. In sé, la penna, come tutti gli oggetti nello spazio, è neutra. Non ha un fine specifico, e quindi nemmeno un significato. È l'utente a fornirle senso e scopo, ed è a questo punto che l'esperienza diventerà condivisa o separata.

Per esempio, possiamo usare una penna per scrivere una lettera d'amore o per firmare una dichiarazione di guerra. In sé, l'oggetto non contiene odio o passione, ma è guidato da questi sentimenti. Il nostro scegliere l'odio o l'amore ci porta a condividere l'esperienza di colui che usa la penna.

Proseguendo con questa indagine, sospendiamo per un attimo le nostre convinzioni sulla separazione, per riflettere sulla condizione instillata in noi dall'idea di separatezza. È facile accettare che esista un divario fra noi e le altre persone, e che in questo spazio esiste il mondo come lo conosciamo. Ora il processo della Presenza ci esorta a considerare che la distanza fra noi, il luogo in cui esiste il mondo a cui abbiamo dato un nome e uno scopo, è la cosa che si frappone all'esperienza dell'identità della Presenza condivisa.

In altre parole, dobbiamo riflettere sul fatto che il divario che percepiamo fra noi e qualsiasi altro essere umano o creatura vivente, è lo stesso che si trova tra noi e la nostra esperienza della Presenza. Dobbiamo considerare, inoltre, che il significato che diamo a questo divario ci impedisce di capire che la Presenza ci guarda dall'altro lato dello spazio frapposto.

È molto utile rileggere lentamente il precedente paragrafo con l'intenzione di permettere al nostro cuore di sentire e assimilare le frasi.

Il processo della Presenza ci invita a percepire che questa distanza, ovvero il mondo che abbiamo creato, è un velo più sottile delle ali di una farfalla e più trasparente di un soffio d'aria. Tuttavia, a causa dell'importanza che assegniamo agli oggetti, al loro scopo e significato, dimentichiamo di percepire ciò che è autentico. Non osserviamo bene il divario per riconoscere ciò che è immutabile.

Tutti gli oggetti nel mondo continuano a cambiare. Perciò, il suo contenuto non può essere definito una realtà durevole. Quando ricorderemo come percepire ciò che è autentico ed eterno, ci accorgeremo che la Presenza che ci sbircia dall'altra parte del divario è sempre la stessa.

Se affrontiamo soltanto ciò che non è autentico, cioè lo spazio e gli oggetti che contiene, ci concentriamo sull'espressione della Presenza, non sulla Presenza in sé.

Per saper vedere oltre il divario, bisogna ricordare come trascendere, attraverso la percezione, le tre parti di cui si compone la struttura dell'esperienza umana. Dobbiamo imparare a non dare troppa importanza al comportamento, all'aspetto o alle circostanze dell'espressione della Presenza, nei vari momenti in cui si manifesta. Perché? Perché questi aspetti della Presenza sono sempre mutevoli e quindi non autentici. Fanno parte dell'illusione che esiste tra noi e ciò che è per sempre immutabile. Quando, grazie alla percezione sensibile, scorgeremo nel divario ciò che trascende le espressioni mutevoli, capiremo di avere davanti sempre la medesima Presenza, che è condivisa. La Presenza siamo noi, unificati.

Per "vederla", occorre sviluppare la percezione sensibile, integrando la carica emotiva delle impronte ricevute durante l'infanzia. Finché tale carica rimarrà irrisolta, non raggiungeremo la percezione sensibile e quindi crederemo alla storia mentale secondo cui il nostro aspetto e comportamento, e le circostanze della vita, rappresentano la nostra vera identità. Commetteremo, inoltre, lo stesso sbaglio nei confronti degli altri.

Finché non saremo capaci di adoperare la percezione sensibile per collegarci con la Presenza che abbiamo dentro, faremo fatica a connetterla agli altri. Perciò, non comprenderemo che siamo un corpo solo, un'unica matrice mentale, un cuore e un'essenza vibrazionale. Per demolire quest'illusione, per fortuna serve solo la volontà.

Abbiamo soltanto due opzioni tra cui scegliere: o allarghiamo la distanza tra di noi vivendo secondo le antiche impronte, oppure la colmiamo aprendoci alle possibilità illimitate derivanti dall'essere la Presenza unificata. O si conferisce valore al divario e a quello che contiene, oppure si apprezza la Presenza. È semplice, ovvio, facile. E la decisione spetta a noi.

Quando, per esempio, paghiamo la spesa, possiamo concentrarci sui vari generi alimentari oppure sulla cassiera che batte lo scontrino. Possiamo arrabbiarci per il prezzo dei prodotti, oppure salutare cordialmente la cassiera. Abbiamo la possibilità di valutare se abbiamo acquistato gli ingredienti giusti per la cena, oppure chiederle come passerà il fine settimana. O ampliamo il divario concentrandoci sugli oggetti, oppure lo

riduciamo riconoscendo la Presenza dall'altra parte. È semplice, ovvio, facile. E la decisione riguarda noi.

Se ci focalizziamo solo sulla materia della vita, sul mondo che abbiamo costruito fra di noi, il divario si allarga. Se invece ci concentriamo sulla Presenza, la distanza si riduce e si colma. Ogni incontro umano ci dà l'opportunità di allargare o colmare lo spazio.

Ampliare il divario è una reazione alla vita, colmarlo è una risposta.

Durante la nostra vita facciamo una di queste due cose in ogni momento: o manteniamo il velo della separazione, oppure lo scostiamo per riconoscere la nostra Presenza unificata e condivisa.

Allargare o chiudere il divario non è un "fare", ma uno stato dell'essere. Non ci sono periodi o luoghi specifici, né mansioni particolari che lo rendano possibile. Si tratta di un punto di vista, quello che riconosce "il punto sacro dentro di noi". Significa vivere col cuore. È un livello di coscienza scelto di proposito, che richiede solo la consapevolezza del presente.

A determinare se stiamo ampliando o colmando il divario, sono le nostre relazioni con gli oggetti al suo interno. Possiamo usarli per conseguire vari scopi, dal momento che non ne hanno uno proprio. Tutto il "mondo" e ciò che vi è contenuto sono neutri. Una bomba è solo un coacervo di materia finché non le assegniamo un obiettivo. Una rosa è un fiore come tanti finché non la regaliamo alla persona amata. Dobbiamo essere d'accordo nel ritenere neutri gli oggetti contenuti nel divario, perché è l'utente a fornire loro scopo e significato. Chi adopera una penna deciderà se essa scriverà lettere d'amore o minatorie. Scrivendo le prime colmiamo il divario; scrivendo le seconde, lo spalanchiamo. La scelta spetta a noi e la nostra esperienza di vita sarà la conseguenza delle decisioni prese e dell'intenzione applicata. È semplice, ovvio, facile.

VIVERE CON UNO SCOPO

Accedendo al processo della Presenza, alcuni potrebbero accorgersi di voler scoprire qual è lo scopo della loro esistenza. C'è chi pensa che si tratti di "qualcosa che fa", altri presumono di avere un dono o una vocazione e desiderano applicarli, immaginando di raggiungere così l'equilibrio e l'armonia. Alcuni ritengono che scoprire lo scopo della vita possa garantire loro la pace.

L'idea che l'obiettivo dell'esistenza sia rintracciabile in qualcosa che facciamo è un equivoco che nasce durante l'infanzia. È un errore tramandatoci dagli antichi sistemi di credenze che hanno lasciato la loro impronta energetica dentro di noi.

La causa alla base di tale errore concettuale è semplice. Poiché non veniamo amati incondizionatamente per ciò che siamo già (ognuno di noi è un'espressione unica della Presenza), cerchiamo di immaginare cosa fare per diventarne meritevoli.

Se da piccoli non siamo stati amati senza alcuna condizione, cresciamo sentendoci a disagio con noi stessi. Ciò scatena una serie di conseguenze, per cui iniziamo a cercare qualcosa che ci consenta di essere in pace. Dato che non veniamo accettati per quello che siamo, rivolgiamo l'attenzione all'esterno, lontano dalla nostra Presenza autentica, e cominciamo a cercare la nostra presunta identità.

I nostri genitori ci hanno chiesto spesso: "Cosa farai da grande?". Questa domanda sconfessa la validità di tutto ciò che già siamo. Ci costruiamo quindi una vita che fornisca la risposta corretta, per ricevere l'amore incondizionato che ci è mancato da piccoli.

Tale ricerca mette in moto l'infinito "agire" che diventerà la nostra esperienza adulta. Proviamo a dimostrare di essere degni di stare al mondo, attraverso il successo o meno. Anche se siamo già vivi, vaghiamo in cerca di un modo per "guadagnarci da vivere".

In realtà, ci sforziamo di essere degni di "ricevere amore".

Le conseguenze di questo comportamento reattivo sono il disagio, la confusione, la separazione, il senso di carenza e tutti gli squilibri derivanti dalla paura, dalla rabbia e dal dolore. L'esperienza di vita diventerà allora una ricerca per scoprire il significato e lo scopo in tutto quel che "facciamo".

Siccome non troviamo alcun senso in ciò che già siamo (cioè un'espressione unica della Presenza condivisa), tentiamo di fabbricare un significato con le nostre azioni. Attribuiamo, inoltre, un senso arbitrario alla materia di cui si compongono gli oggetti e ai beni materiali che acquisiamo grazie al nostro agire. Credendo che le nostre azioni e gli oggetti che abbiamo usato siano fonte di liberazione, innalziamo un muro fra ciò che siamo e ciò che è autentico. Realizziamo un divario illusorio fra il senso intimo di integrità e la nostra espressione mondana, che è artefatta. Questo divario, la cui validità per noi è indiscutibile, è la causa fondamentale di

ogni paura, rabbia e dolore. Non è quello il nostro scopo. È una cosa che inventiamo, non è la verità, solo una sua espressione transitoria.

Se il processo della Presenza raggiunge un obiettivo, è questo: il riscatto da una gamma infinita e inconscia di azioni; è un invito a tornare alla consapevolezza di quello che già siamo.

La procedura ci incoraggia fin dall'inizio a fermarci: stando immobili e rendendo il respiro circolare, rispondiamo a quello che siamo grazie alla vibrazione del presente. Siamo completi così come siamo. Siamo perfetti già adesso. Nulla di quel che facciamo migliora ciò che siamo già. Non c'è nessun bersaglio verso cui tendere, se non essere presenti nella nostra attuale esperienza, così com'è: essere presenti, qui e ora.

Il processo della Presenza ci invita a fermarci per avere l'opportunità di scoprire il nostro scopo, che non è un "agire" infinito ma un essere. Siamo appunto esseri umani, non azioni umane. Ce ne accorgiamo portando il nostro comportamento reattivo al punto di immobilità per trattenerlo, per sentire in modo incondizionato la carica delle impronte che lo guidano inconsciamente. Se "rimaniamo" con loro sarà possibile integrarle.

Finché non completeremo l'integrazione di queste antiche impronte energetiche, saremo persi in un mondo di reattività. Se non scopriamo come fermarci, facendo respirazioni continue e sentendo ciò che esiste senza condizioni, ci perderemo nell'idea che tutto andrà a posto, quando faremo ciò che si presume sia necessario.

Percependo la validità della Presenza condivisa che già siamo, sentiremo anche la vibrazione della pace che esiste da sempre in noi. Allora, accada quel che accada, proseguiremo in pace.

APPREZZARE L'APPREZZAMENTO

Avvicinandoci al completamento di questo percorso, veniamo posti di fronte a un altro compito, che va oltre le dieci settimane di esercizi, proseguendo per l'intera esperienza che si sviluppa davanti a noi. Di nuovo, esso non implica un "fare", ma è una vibrazione dell'essere.

Siamo esortati ad apprezzarci per quello che siamo già e che siamo sempre stati, cioè l'espressione unica della Presenza unificata. Siamo diventati consapevoli che quest'effimero spettacolo chiamato vita non è la nostra identità. Veniamo incoraggiati non solo ad apprezzare l'eterna Presenza condivisa, ma anche la sua unica, complessa e bellissima

espressione in questa sfera che chiamiamo "mondo". Attenzione però a non perdere la distinzione fra ciò che è causale e ciò che non lo è. Apprezziamo quello che è causale: la nostra Presenza condivisa.

Cosa significa il verbo "apprezzare"? A livello superficiale, vuol dire ammirare, stimare, essere grati e così via. Ma c'è un altro senso della parola. Se abbiamo azioni e obbligazioni che aumentano di valore, diciamo che si "rivalutano". In altri termini, apprezzare una cosa equivale a incrementarne il valore, ad accrescerlo.

Una delle abilità creative che raramente sfruttiamo in modo cosciente, è quella per cui facciamo crescere facilmente tutto ciò a cui dedichiamo la nostra attenzione consapevole. Nel processo della Presenza, l'apprezzamento significa quindi anche far crescere qualcosa con amore, percependone e riconoscendone il valore mediante l'applicazione incondizionata dell'attenzione.

Siamo invitati ad apprezzare la Presenza condivisa in modo da aumentarne la nostra consapevolezza. Dobbiamo apprezzare tutti gli aspetti delle sue espressioni. Allora, incrementeremo anche la consapevolezza delle qualità della Presenza condivisa: pace, innocenza, amore incondizionato e unione cosciente.

Attribuire valore alla Presenza, è un compito che nessun altro essere umano può svolgere per noi. Finché non lo facciamo, non avremo la capacità di vedere oltre il divario dell'illusione, e quindi non riconosceremo il valore della Presenza, che ci osserva da tutte le forme di vita.

Apprezzando in modo incondizionato la Presenza, ripristiniamo la nostra fedeltà a ciò che già siamo, anziché valorizzare solo quello che facciamo. In questo senso, colmiamo il divario ogni volta che tiriamo un respiro. Comprenderemo inoltre che spetta a noi decidere come usare gli oggetti che troviamo nello spazio. Apprezzando la Presenza condivisa, ci serviamo automaticamente degli oggetti proprio per colmare il divario.

Grazie al semplice strumento dell'apprezzamento, scopriremo qualcosa che stimola una stupefacente esperienza: il campo unificato tende per sua natura a colmare il divario.

Nel momento in cui ci impegniamo sinceramente a usare la nostra esperienza e la "materia" di questo mondo per colmare la distanza, tutte le risorse del campo unificato si coalizzeranno per sostenere ogni nostro movimento. Allora capiremo che il disagio, la confusione, il senso di mancanza, la solitudine, la paura, la rabbia e il dolore derivano dal fatto che

sentiamo, pensiamo, parliamo e agiamo come se fossimo separati. Il campo unificato non sostiene questi comportamenti perché non appoggia la non autenticità. Siamo noi a mantenere quest'illusione con lacrime, sudore e sangue.

Vivere in isolamento equivale a spingere un fiume verso la sua sorgente. Ci vogliono sforzi, energie e macchinari, una cosa impossibile da sostenere indefinitamente. Se abbiamo mai compiuto qualcosa vivendo isolati, ci sarà costato una grande fatica. Inoltre, tutto ciò che avremo conseguito in questo modo non sarà affatto durevole. Nel frattempo, vi saranno ulteriori espressioni di disagio.

Quando apprezzeremo la Presenza condivisa in quanto causa di ogni esperienza umana, a prescindere da quale essa sia, scopriremo un modo tutto nuovo di essere. Troveremo la soddisfazione, la chiarezza, la gioia spontanea, la comodità, la sicurezza e la fonte illimitata di amore incondizionato. Scopriremo pace e armonia. Riscopriremo ciò che è autentico. Recupereremo la Presenza, quella che condividiamo con tutti, ovunque e in ciascun momento: solo lei è in grado di donarci esattamente ciò che chiediamo, ogni volta che ne abbiamo bisogno.

Il nostro compito è facile. Dobbiamo distogliere l'attenzione dai generi alimentari di questo mondo, preferendo guardare negli occhi la cassiera, superando il divario con l'intenzione di riconoscervi la Presenza condivisa. Siamo invitati a sentire questa verità.

"Ciao", potremmo dirle. "Come va oggi?".

È semplice, ovvio, facile.

Quando il nostro incontro sarà finito, potremmo esclamare: "Grazie per avermi servito oggi".

È semplice, ovvio, facile.

In tale momento di riconoscimento e soprattutto di apprezzamento, esortiamo la Presenza a guardare coscientemente nei nostri occhi attraverso quelli altrui. Quando ci avviciniamo a qualcuno muovendo da questa prospettiva, ci accorgiamo della sua presenza. Ciò, a sua volta, ci farà sentire presenti. Guardando oltre il divario e interagendo volontariamente con la Presenza, attireremo un'esperienza autentica.

Decidendo di apprezzare la Presenza negli altri, ci permettiamo di guardare negli occhi ciò che per noi è la fonte di tutto, concedendole l'occasione di ricambiare lo sguardo e strizzarci l'occhiolino. Ci regaliamo l'opportunità di ricordare che siamo tutti cellule interconnesse di un unico

corpo, un'unica matrice mentale, che sentiamo con un solo cuore danzando al ritmo della vibrazione condivisa.

Praticando quest'"evocazione della Presenza", senza spiegare a nessuno la natura della nostra intenzione, attestiamo il miracolo della consapevolezza del momento attuale. Riconosceremo la Presenza in individui apparentemente sconosciuti e in una serie illimitata di maniere imprevedibili. Quando meno ce l'aspettiamo, giocheremo con la Presenza, che ricambierà il nostro apprezzamento con gesti deliberati di amore. Concedendoci un numero sempre maggiore di esperienze unificate, sapremo senza ombra di dubbio di non essere soli. Inoltre, valorizzeremo per la sua unicità la compagnia di ogni forma vitale come preziosa espressione della Presenza condivisa.

Quando accetteremo di essere unificati, si squarcerà il velo e percepiremo tutto quello che è, così com'è, nel suo sviluppo verso uno scopo. Allora scopriremo il nostro obiettivo nell'"essere qui e ora": amare e apprezzare senza condizioni ciò che siamo già.

Aumentando le nostre esperienze della Presenza all'interno del campo unificato della consapevolezza, ne assimileremo la gioia, senza provare a spiegarla a nessuno. Essere unificati non è qualcosa che abbiamo bisogno di giustificare alla nostra fonte, ma un'esperienza che solo noi possiamo apprezzare.

CONGRATULAZIONI!

Hai completato la decima settimana del viaggio esperienziale nel processo della Presenza.

QUARTA PARTE

POSSIBILITÀ

DOVE C'È UN GIARDINIERE C'È UN GIARDINO

La vita di un giardiniere è un'eccellente metafora per esprimere la natura della Presenza condivisa. Quando ci rimbocchiamo le maniche e affondiamo le mani nella terra con l'intenzione di partecipare pienamente a tutte le manifestazioni della vita, infondiamo la consapevolezza del momento attuale in ogni esperienza che facciamo.

Ciò significa diventare causali, cioè un'espressione di ciò che è unisce il tutto. Allora saremo giardinieri della vita. Attraverso l'esempio, apriremo a chiunque le porte della rigenerante consapevolezza del presente.

Nelle pagine rimanenti analizzeremo alcune possibilità derivanti dalla decisione di prenderci cura del giardino della nostra esperienza, così come si sviluppa. Ciò rivelerà i fiori e i frutti di cui godremo intimamente, arricchendo le nostre esperienze con la luminosità della Presenza. Essi sono le potenzialità a cui apriremo le porte e che svilupperemo scegliendo responsabilmente di rivelarci qui e ora.

Ci sono indubbiamente molti altri luoghi ed esperienze affascinanti nel campo unificato, ma adesso siamo qui perché questo è il posto in cui ci si richiede di essere. Solo essendo in questo, qui e ora, acquisiremo la saggezza e l'impulso necessari per lanciarci oltre i limiti dell'attuale esperienza umana. Non ci si evolve negando e distraendosi, né desiderando di trovarsi altrove. Maturiamo assumendoci la responsabilità di affrontare e accogliere le circostanze e le occasioni che abbiamo, qui e ora.

Il processo della Presenza ci ha invitato inizialmente a fare una respirazione circolare, poi un'altra e un'altra ancora, fino ad attivare pienamente il viaggio di risveglio nella consapevolezza del momento attuale. Ma non si esaurisce tutto in questo semplice invito, perché soltanto

nutrendo la vita di cui stiamo facendo esperienza qui e ora, sarà possibile costruire la scala che ci porterà ovunque vogliamo.

Completando il processo a livello di esperienza, o semplicemente assimilando il testo, abbiamo messo in movimento un'energia che cambierà per sempre il corso della nostra esistenza. Cerchiamo ora di capire meglio quali possibilità maturiamo avviando coscientemente questo viaggio nella consapevolezza del presente.

FIORI E FRUTTI

Esamineremo le possibilità a cui ci apriamo realizzando la consapevolezza del presente. Forse riconosciamo già alcuni di questi spostamenti nell'esperienza che facciamo. In questo modo, li apprezzeremo maggiormente.

RISPONDEREMO INVECE DI REAGIRE. Questa è una conseguenza dell'aumento della consapevolezza del momento attuale. Quando comprendiamo di essere responsabili per la qualità della nostra esperienza, tenderemo a reagire meno alle circostanze, indipendentemente da come si presentano e si sviluppano.

A livello più profondo, sapremo che la nostra esperienza è la somma di emozioni, pensieri, parole e azioni del passato, e che reagire incolpando qualcuno o qualcosa significa negare questa verità.

Scopriremo di sentirci più leggeri, liberi dal fardello che portavamo prima di integrare le nostre cariche emotive. Perciò, saremo meno inclini a esplodere emotivamente, "facendo saltare il coperchio". Sarà anche meno probabile creare esperienze generate da paura, rabbia e dolore.

Il comportamento reattivo è un comportamento inconsapevole. Più siamo presenti e meno indulgeremo in questa condotta inconscia.

AVREMO PIÙ ENERGIA. Quando ancora non sapevamo ridurre la carica emotiva, investivamo grandi quantità di energia nel tentativo di sedare e controllare il disagio proveniente dal nostro corpo emotivo.

Inoltre, prima di capire che il mondo è uno specchio, che riflette ciò che non sappiamo percepire dalle impronte che ci condizionano, tendiamo a usare tantissima energia per opporci a quei riflessi.

Come se non bastasse, investire a qualunque livello su paure, rabbia e sofferenze ci fa esaurire. Trattenere i rancori e meditare vendetta per cose accadute in passato prosciuga le nostre risorse. Tentare di controllare il

futuro affinché non riaccadano cose del passato, causa una grande stanchezza. Nel momento in cui smetteremo di adottare un comportamento reattivo sentiremo di avere maggiore vitalità.

SUPEREREMO LA TENDENZA A DIFFERIRE. Nel paradigma basato sul tempo, coltiviamo numerosi progetti su quel che vorremmo realizzare "al momento giusto". Il tempo però non sarà mai foriero di realizzazioni se lo trascorriamo meditando sul passato e progettando il futuro.

Accumulando la consapevolezza del presente, scopriremo che il momento giusto è proprio adesso.

Evitando di cedere ai pensieri, ci occuperemo delle attività del presente: non recrimineremo sul passato, né sogneremo a occhi aperti il futuro. Di conseguenza, realizzeremo gli obiettivi fissati, le mete che avevamo pianificato tante volte, ma che non eravamo mai abbastanza presenti per conseguirle.

COMPLETEREMO I COMPITI IN MODO PIÙ EFFICACE, SENZA SFORZO; CI SEMBRERÀ DI AVERE PIÙ

TEMPO PER REALIZZARLI. Prima di scoprire come integrarla, l'attività mentale inconscia ci vessa per ventiquattro ore al giorno. Pertanto, quando siamo al lavoro, anche se presumiamo che la nostra attenzione sia assorbita dal compito che abbiamo sotto mano, raramente è così. Gran parte di essa si concentra sui conflitti inconsci.

Dopo aver integrato tutto questo, aumenterà la nostra capacità di fissare l'attenzione sull'attività che stiamo svolgendo. Di conseguenza, i compiti che ci parevano difficili e prosciugavano le nostre energie, fileranno come l'olio e li completeremo più in fretta. Ci sembrerà di avere più tempo e avremo la sensazione che tutto quello a cui ci dedichiamo accada più velocemente.

Inoltre, siccome avremo meno attività inconsce per distrarci, scopriremo che le faccende che in precedenza ci stancavano, ora ci divertono e ci infondono maggiore energia. Aumentare la consapevolezza del presente trasforma le attività a cui opponevamo resistenza in azioni gioiose e significative.

NON CI AFFRETTEREMO PIÙ. Accumulando consapevolezza del momento attuale, comprenderemo che, nell'evoluzione di quell'avventura che è la vita, vi è spazio e tempo per ogni cosa. Capiremo che è inutile tentare di mettere forzatamente in moto ciò che non si muove, o di fermare

ciò che tende al movimento. Non cercheremo più di far scorrere un fiume. Faremo del nostro meglio per completare i compiti che abbiamo ma, se non li finiamo, ci accontenteremo pacificamente di ciò che abbiamo fatto.

Ce la metteremo tutta, ma non ci affretteremo in modo forsennato. Capiremo che affrettarsi significa manifestare inconsciamente il fatto di essere in ritardo.

Cominciando ad attingere dalla Presenza, comprenderemo che la vita termina e quindi non ha senso affrettarsi per finirla. Cambieremo la coscienza della meta/destinazione con la coscienza del viaggio.

Il non affrettarsi comporta automaticamente una maggiore lucidità e ciò incrementerà inevitabilmente la quantità e qualità delle nostre realizzazioni.

LE CONDIZIONI DI LAVORO DIVENTERANNO PIÙ GODIBILI. Prima di svolgere il processo della Presenza, a molti veniva l'idea di lasciare la propria occupazione e trovare un altro posto. La conseguenza del "vivere nel tempo" è che raramente ci godiamo il luogo in cui lavoriamo.

Tuttavia, dopo il completamento del processo, scopriremo il lato divertente della nostra professione. Il lavoro sarà più interessante, lo svolgeremo con meno sforzo, troveremo i colleghi più simpatici, e svanirà l'idea di metterci in cerca di un prato più verde.

Capiremo di trovarci nel posto in cui c'è bisogno di noi e ci resteremo finché non giungeremo al punto finale di quel particolare ambiente. Sapremo che, se e quando andremo via, si apriranno facilmente, senza sforzo, le porte del cambiamento. Ci renderemo conto che essere in quello spazio specifico, in quel particolare momento della nostra esperienza, fa parte della realizzazione del nostro scopo vitale. Ciò che conta sopra ogni altra cosa sarà essere lì finché siamo lì.

Il nostro ambiente lavorativo sarà più piacevole, non perché sia cambiato, ma perché, integrando la carica emotiva, trasformeremo la nostra esperienza di quella realtà.

OPPORREMO MINORE RESISTENZA AGLI EVENTI

IMPREVEDIBILI DELLA VITA. È naturale, dal momento che nella vita ogni cosa ha un tempo e un luogo. Accumulando consapevolezza del presente, comprenderemo che tutto quello che avveniva in passato, specie le esperienze difficili, era materia grezza per lo sviluppo emotivo e per l'evoluzione dell'umanità.

Capiremo che la felicità è una condizione passeggera, che va e viene. Nei momenti felici ci divertiremo, pur sapendo che questi periodi non

preparano necessariamente la crescita emotiva, anzi assomigliano a periodi di riposo prima di altre evoluzioni.

Ecco perché sceglieremo la gioia autentica, che non è uno stato emotivo, ma uno stato dell'essere in cui accettiamo tutto ciò che offre la vita come necessità, specie i momenti difficili. La gioia autentica sa che la felicità è il tempo per ridere, riposare e giocare e che i momenti di apparente infelicità servono per crescere, guardarsi dentro e attingere forza per il nostro viaggio.

In tale ottica, ciò che pensiamo della felicità e dell'infelicità tenderà a sovrapporsi. Proveremo gioia in entrambe le situazioni, poiché le accetteremo come elementi essenziali per raggiungere un'esperienza di vita integrata. Di conseguenza, contrasteremo di meno i guizzi imprevedibili dell'esistenza. Impareremo ad arrenderci, "a seguire la corrente". Permetteremo alla vita di trasportarci nelle sue braccia sempre mutevoli, sapendo che l'esperienza, a prescindere da come possa apparire nei vari momenti, si sviluppa secondo le nostre intenzioni più alte e nobili.

SPERIMENTEREMO LA CREATIVITÀ SPONTANEA.

Ciò che onoriamo come nostra fonte non è un "guaritore". Non esiste nulla di rotto, dal momento che la fonte si manifesta in modo perfetto e pertanto non può fare esperienza di imperfezione.

Ciò che però fabbricano le impronte del nostro sé muovendo dalle manifestazioni esteriori, diventa imperfetto a causa delle nostre interpretazioni della "realtà", convinzioni errate che si fondano su un passato non integrato, invece che su quel che avviene adesso. Ecco perché coltiviamo l'idea di doverci guarire. Una volta capito che dobbiamo solo integrare la nostra esperienza, non ci sarà più bisogno dell'idea di cura. Dopodiché la nostra energia accederà all'autenticità.

La guarigione non rappresenta un uso autentico dell'energia. Si tratta soltanto di un riallineamento transitorio e temporaneo. Se ci identifichiamo ancora con la fase di guarigione della nostra esperienza, saremo come un cane che si morde la coda. La nostra fonte condivisa non è un guaritore, è un creatore.

Nel momento in cui finiamo il compito di integrazione della nostra esperienza, accederemo all'integrità, o santità. Poi l'esperienza si allineerà alla volontà della fonte condivisa. Ne conseguirà che saremo ispirati a livello creativo. Assomiglieremo alla fonte: questo significa essere creativi.

Preoccuparsi continuamente di guarire vuol dire limitarsi a essere persone rotte che "fanno" qualcosa, anziché evolvere e diventare creative.

Se scegliamo la professione del guaritore, potremmo decidere inconsciamente di restare rotti e di vivere nel mondo in questo modo.

CI SENTIREMO PIÙ A NOSTRO AGIO CON I MEMBRI DELLA FAMIGLIA. Finché non integriamo la carica emotiva, i familiari più prossimi fungono da specchio del lavoro interiore che ci aspetta. Finché non ci rendiamo conto di come funziona il riflesso dello specchio e scegliamo di non integrare la nostra esperienza, sarà difficile stare in compagnia dei parenti. Questo dipende dal fatto che in loro vediamo costantemente gli aspetti che non abbiamo ancora integrato. Ciò si traduce in sentimenti di irritazione che contribuiscono a far scattare le nostre reazioni.

Tuttavia, nel momento in cui avremo realizzato l'integrazione, non ci sarà più bisogno che i familiari riflettano le nostre cariche emotive non integrate. Al contrario: riceveremo segnali di progresso grazie a una sensazione di maggiore tranquillità e gioia derivanti dalla loro Presenza. Eseguire l'integrazione emotiva consente di sentirsi a casa con i membri di famiglia.

LE PERSONE E LE CIRCOSTANZE CHE CI IRRITAVANO NON OCCUPERANNO PIÙ LA NOSTRA ATTENZIONE. Quando decidiamo di rispondere, anziché reagire, al riflesso dello specchio, le cose del mondo che ci facevano arrabbiare ci sembreranno miracolosamente scomparse. In realtà, non vanno via: se osserviamo con attenzione, vedremo che esistono ancora e che sono immutate. Siamo noi ad aver cambiato la condizione interiore e di conseguenza anche il rapporto emotivo con tali esperienze.

Il processo della Presenza ci impedisce di continuare a pulire lo specchio per integrare le macchie che vi si riflettono.

MIGLIORERANNO I NOSTRI RAPPORTI INTIMI. I

partner, come i familiari, sono il nostro specchio. Prima di iniziare in modo cosciente l'integrazione emotiva, siamo inconsapevolmente attirati verso le persone che riflettono ciò che non abbiamo ancora assorbito. All'inizio tali riflessi ci piacciono perché crediamo di avere la "possibilità di essere felici".

L'idea che questa persona possa renderci felici è la comprensione inconscia per cui, integrando le impronte che essa riflette, migliorerà la qualità della nostra esperienza.

A livello inconscio cerchiamo di integrare le impronte infantili derivanti dai nostri genitori. A livello cosciente, crediamo di "essere innamorati" e di aver "finalmente trovato la persona giusta, quella dei nostri sogni". Sì, è proprio quella che cercavamo, ma non perché ci renderà felici. È quella giusta perché abbiamo stretto con lei un patto sacro affinché rifletta ciò che ha bisogno di essere integrato per recuperare la consapevolezza del momento attuale.

Quando diventerà evidente che le nostre nozioni romantiche sono semplici idee, tutt'altro che realistiche, ne saremo amareggiati. Poiché non riusciamo a cogliere l'occasione di lavorare sul riflesso del partner, le qualità che all'inizio ci attiravano, ora ci annoiano e ci fanno addirittura innervosire. Allora indossiamo una corazza e assumiamo atteggiamenti difensivi, o persino aggressivi. Tuttavia, nel momento in cui decidiamo di integrare il nostro bagaglio emotivo tutto questo scenario cambierà. Scopriremo che quello che ci attirava all'inizio è solo la superficie, fondata sul nostro senso di incompletezza nei rapporti coi genitori.

Una volta raggiunta l'integrazione emotiva con noi stessi, il partner si trasformerà. Ci sembrerà di incontrarlo per la prima volta! Lo percepiremo per quel che è, invece che come riflesso del nostro passato.

Questo cambiamento dell'esperienza può assumere due direzioni: il nostro amore sboccerà in una vera intimità, oppure avremo l'intuizione di non essere fatti l'uno per l'altra. In ogni caso, i rapporti col partner miglioreranno e diventeranno più stretti perché saranno autentici.

SMETTEREMO DI INTERFERIRE NELLA VITA ALTRUI. Accettando il fatto che la nostra esperienza si sviluppa nell'unico modo possibile, e che se sentiamo un disagio la causa va cercata nella carica emotiva non integrata, molto probabilmente non dispenseremo agli altri consigli ingiustificati. Comprenderemo che, come noi, fanno del loro meglio in base a ciò che sanno e capiscono. Anche loro si risveglieranno all'intrinseca responsabilità quando saranno pronti, non un momento prima.

Interferire con l'esperienza di un'altra persona, dandole consigli non richiesti sul modo in cui dovrebbe comportarsi, significa agire pensando ancora che la sua condotta e le circostanze della sua vita possano influire negativamente su di noi. Altrimenti perché preoccuparsene? Interferire significa "mostrare la propria paura".

Immischiarsi nell'esperienza altrui equivale a negare che ognuno di noi è responsabile per la qualità della sua esperienza. La consapevolezza del

momento presente, invece, ci permette di percepire che ognuno, a causa della carica emotiva non integrata, è nel posto giusto sul suo cammino, proprio come noi.

Perciò, non dobbiamo aver paura che il comportamento altrui possa influenzare la qualità della nostra esperienza. A volte ci sembra che succeda perché quel comportamento riflette la nostra carica non integrata.

Sappiamo già che non riusciremo a effettuare un'integrazione autentica includendo nei nostri drammi il "messaggero". Bisogna solo ascoltare, osservare e trarre intuizioni in base al riflesso

che proietta. Così, mentre accumuleremo la consapevolezza del presente, ci risveglieremo all'importanza di non interferire. Una volta integrata la paura, cesseremo di immischiarci nei fatti altrui o di farci intimorire dagli altri.

IL NOSTRO SONNO SARÀ PIÙ RIPOSANTE. Finché non integriamo consapevolmente la carica emotiva, cerchiamo di farlo inconsciamente. Ciò produce due effetti. In primo luogo, durante la giornata ricorriamo alla sedazione e al controllo per evitare di venire a patti con la "nostra materia". In secondo luogo, di notte, quando la coscienza cede al sonno, l'inconscio prende il sopravvento e fa di tutto per vagliare e integrare le esperienze. Questa attività richiede energia e quindi ci priva di un sonno ristoratore.

Nel momento in cui da svegli diventiamo coscientemente responsabili della qualità dell'esperienza, ci accorgeremo che il nostro sonno subirà un periodo di transizione. All'inizio potremmo dormire di più, poi potremmo non essere più in grado di riposare bene, infine il modello di riposo si stabilizzerà e godremo di un sonno più tranquillo. Ricorderemo meglio i sogni che riguardano la nostra esperienza. Queste modifiche sono dovute al fatto che

svolgeremo il lavoro interiore di giorno, mentre siamo desti, invece di svolgerlo inconsciamente di notte, mentre dormiamo.

SI INTEGRERANNO I SINTOMI FASTIDIOSI DI CUI SOFFRIAMO DA ANNI. È la naturale conseguenza dell'integrazione della carica emotiva. Spesso iniziamo il processo della Presenza perché siamo disturbati da sintomi traumatici. Tuttavia, quando si hanno gravi malesseri, è probabile che si soffra anche di condizioni sintomatiche più lievi, ma egualmente fastidiose, trascinate da anni e che abbiamo ormai accettato nella nostra esperienza. Sarà bellissimo vedere che si integreranno anch'esse.

ABBANDONEREMO LE ABITUDINI INVETERATE.

Interromperemo consuetudini che duravano da una vita, come il mangiarsi le unghie, grattarsi o darsi pizzicotti. Ciò accadrà in modo talmente improvviso che forse ce ne accorgeremo solo dopo qualche settimana.

Queste abitudini, al pari dei tic nervosi, sono provocate dall'ansia, che è un desiderio di evadere dal presente. Poiché siamo irrequieti non vediamo vie d'uscita. Quando saremo a nostro agio nel presente, cioè anche nel nostro corpo fisico, questi comportamenti abituali verranno integrati.

PERDEREMO PESO SENZA METTERCI A DIETA. Essere sovrappeso è indice di un eccesso di carica emotiva. Seguire una dieta senza prima integrarla, sarebbe come mettere un cerotto sul morso di uno squalo.

Potremmo trovare alcuni metodi per soffocare temporaneamente la consapevolezza della nostra condizione interiore, sedando e controllando in modo forzato le manifestazioni esterne del disagio ma, se non integriamo la causa della nostra condizione, non saremo quasi mai capaci di alimentarci correttamente. Prima o poi abbasseremo la guardia e riprenderemo il peso che abbiamo forzatamente ridotto con la dieta.

Integrando la carica emotiva, il nostro peso si aggiusterà automaticamente. Essere grassi è un effetto, non una causa. In ogni persona che pesa troppo c'è un'enorme carica emotiva da integrare al più presto.

CI DIVERTIREMO IN COMPAGNIA DEI BAMBINI. È

la normale conseguenza della cancellazione delle impronte infantili. Esiste un proverbio che dice: "Non è mai troppo tardi per un'infanzia felice." Il bambino che abbiamo dentro si rintana in uno stato quasi mortale perché è soffocato dall'adulto insicuro che è diventato. Integrando le insicurezze dell'età adulta, il nostro sé bambino uscirà per giocare.

Gli adulti da cui siamo circondati non riusciranno a unirsi anoi nel gioco perché saranno troppo occupati a fingere di essere cresciuti. Perciò, sarà per noi normale gravitare verso i più piccoli,

che a loro volta si divertiranno in nostra compagnia.

Siamo tutti figli della Presenza.

RIDEREMO DI PIÙ E SAREMO PIÙ GIOCOSI. Non è

mai troppo tardi per un'infanzia gioiosa, come si diceva. Nel presente, ci rendiamo conto che l'adulto è una vaga miscela umana, mentre il bambino è una manifestazione della Presenza. Gli uomini sono » spesso molto seri e troppo impegnati per mettersi a giocare.

I bambini sono invece leggeri e sempre pronti a ridere. Nel presente, scopriremo che in questo mondo non ci sono adulti, bensì bambini vivaci, presenti e giocosi, e altri bambini seri che lavorano duro per mantenere finzioni da grandi.

Una volta abbandonati i dispiaceri del passato e le paure per il futuro, di cosa dovremmo preoccuparci? Siamo vivi, e nella vita tutto è possibile. Ritenere che gli esseri consapevoli siano seri, devoti e assorti in una profonda contemplazione delle pesanti questioni religiose è un errore concettuale.

Più ci sveglieremo, più ci divertiremo. Impareremo a ridere di noi stessi e dei nostri drammi apparentemente infiniti. Anche se non abbiamo il coraggio o l'intuito per ammetterlo, non dobbiamo dimenticare che, alla fine, l'allegria è la medicina che ci serve. Un'innocente risata di tutto cuore elimina ogni idea di separazione e isolamento. Ridere equivale a un orgasmo vibrazionale.

LA NOSTRA DIETA INCLUDERÀ AUTOMATICAMENTE ALIMENTI SALUTARI. È la conseguenza naturale dell'essere presenti nel corpo fisico. "Vivendo nel tempo", mangiamo senza avvertire l'effetto del cibo, perché non siamo mai sufficientemente presenti nel corpo per digerire quest'aspetto dell'esperienza.

Accumulando consapevolezza del momento attuale, specie a livello fisico, saremo sempre più consci di come sentiamo dentro di noi i diversi alimenti. Quelli che non ci fanno bene diventeranno meno attraenti, quelli sani e vitali lo saranno di più. Non abbiamo bisogno di forzare questa trasformazione seguendo rigide diete. Basterà attivare la consapevolezza del presente.

Il modo in cui mangiamo è un effetto. Spesso consumiamo cibo per sedare e controllare le nostre impronte emotive. Ce ne serviamo per ricacciare giù la carica che affiora e per distrarci da eventi e circostanze che ci mettono a disagio. Integrando la carica emotiva, perderemo l'abitudine di abbuffarci come forma di automedicazione. Allora non mangeremo per provare un falso piacere e una vuota soddisfazione, ma per nutrirci, per stare bene fisicamente e complessivamente.

Alcuni ritengono che mangiare spinti da esigenze nutrizionali, e non per piacere, ci porti a una dieta noiosa. Al contrario, i cibi sani e nutrienti hanno un sapore e un aspetto migliore. Inoltre, li digeriamo meglio e ci procurano

stati di maggiore lucidità mentale, nonché un'espressione emotiva più tranquilla.

CI IINTERESSEREMO ALLA NOSTRA SALUTE. Solo diventando presenti al nostro corpo fisico, avvertiremo l'importanza del benessere mentale ed emotivo.

Finché non saremo presenti, il corpo fisico sarà perlopiù una manifestazione inconscia degli stati emotivi non integrati. Dal momento in cui lo diventeremo, sapremo usarlo come strumento causale. Attivando la Presenza fisica, ci apparirà subito chiaro il privilegio di avere un corpo, un meraviglioso meccanismo organico con un numero di funzioni di cui non possiamo neppure tenere il conto. La sua funzione principale consiste nel radicare la piena consapevolezza della nostra esperienza attuale. Senza il corpo non potremmo essere presenti qui e ora.

Non è facile essere presenti in un corpo che prova disagio. Imparare a raggiungere il benessere fisico contribuisce alla qualità della propria esistenza. Senza corpo non possiamo danzare e se non lo facciamo, non siamo vivi. Senza corpo non possiamo essere pienamente presenti nel qui e ora.

È il nostro tempio, al suo interno vi è l'altare su cui recitiamo le preghiere di ringraziamento alla fonte di tutto ciò che è. Accumulando la consapevolezza del momento attuale, ci prendiamo amorevolmente, delicatamente e responsabilmente cura di quest'unica espressione della Presenza condivisa.

GLI ALTRI SARANNO MAGGIORMENTE ATTIRATI VERSO DI NOI E STARANNO BENE IN NOSTRA COMPAGNIA. Ciò dipende dal fatto che saremo più autentici. Anche se non ce ne accorgiamo, tutti cerchiamo l'autenticità. Farllo è nella nostra natura.

Quando vediamo che un certo individuo attrae molte persone, pensiamo che ciò sia dovuto al suo aspetto, al suo comportamento o alla sua posizione. Tuttavia, questi attributi esterni non sono quasi mai la causa. Di solito il motivo del suo fascino risiede nell'espressione particolare della Presenza. La consapevolezza della Presenza che abbiamo soppresso dentro di noi, cerca di esprimersi e tende ad andare verso chi la esprime. I simili si attraggono.

Perciò, più siamo presenti, più appariremo affascinanti per gli altri. Crederanno che possediamo ciò che cercano, anche se magari non sanno neppure cosa sia. Spesso sentiamo dire che le persone magnetiche sono

quelle che "incarnano la vita stessa". A volte si dice che hanno "una grande presenza".

CI GODREMO LA SOLITUDINE. Se abbiamo difficoltà a essere presenti, ci serviamo della compagnia altrui come mezzo di distrazione. Dal momento in cui ci impegniamo a integrare le nostre impronte, lo faremo sempre meno. Cominceremo ad apprezzare la pace e la tranquillità insiti nello stare con noi stessi. Quando avverrà sapremo di essere maturati in senso emotivo.

PRESENTIREMO GLI EVENTI PRIMA CHE ACCADANO. Ciò succede perché la Presenza trascende il cosiddetto "tempo". Essendo intimamente connessa col fluire della vita, sa già tutto ciò che è accaduto e che accadrà. Ascoltando il nostro intuito, ci sembrerà di percepire gli eventi futuri. In effetti, avvertiremo le conseguenze di quel che ci sta accadendo adesso.

Ogni cosa che avviene ora produce conseguenze. "Vivendo nel tempo", non sappiamo riconoscerlo, ma più diventeremo presenti e più saremo capaci di sintonizzarci intuitivamente sugli effetti. Ci sembrerà pertanto di prevederli prima che avvengano. Questo è vero, in un certo senso. Eppure, una conseguenza è qualcosa che è già accaduto, sebbene non si sia ancora manifestato nel nostro campo di consapevolezza.

Ogni cosa produce necessariamente un effetto. Quando vivremo sul punto causale della vita, che è il momento attuale, le conseguenze inevitabili, quantunque non ancora manifestatesi a livello fisico, mentale ed emotivo, saranno per noi già evidenti. Questo succede perché la causa e la sua conseguenza non sono

fatti distinti, ma eventi che accadono simultaneamente. Nel "tempo" sembrano accadere in maniera distanziata, con un certo ritardo, ma è un trucco. Tutto avviene contemporaneamente, causa ed effetto sono una cosa sola. Il corpo mentale non può comprendere questa simultaneità perché la si deve sentire, non capire.

FAREMO ESPERIENZA DELLA SINCRONICITÀ NEGLI EVENTI DELLA VITA. La sincronicità è un'altra esperienza che avviene quando si percepisce il nesso energetico fra causalità ed effetto. Anche il déjà vu è una conseguenza della consapevolezza del momento attuale. Si presenta quando la noti! La consapevolezza è in rapporto con l'effetto prima di essere cosciente del punto causale. Diventando consapevoli del punto causale,

sentiremo che quanto accade in questo momento è già accaduto. . Anche questa è una conseguenza dell'accesso alla consapevolezza del presente.

FAREMO ESPERIENZA DI MAGGIORE RICCHEZZA. Il denaro è un riflesso esterno del flusso energetico interiore. Quando il nostro corpo emotivo ha gravi blocchi, manifestiamo esternamente una penuria finanziaria. È però scorretto presumere che, diventando sempre più presenti grazie all'integrazione emotiva, potremo accumulare subito grandi somme di denaro. Quest'accumulo deriva dalla paura, specie se la ricchezza incamerata proviene da sangue, sudore e lacrime, dal controllo e dalla manipolazione degli altri e del mondo esterno.

Entrando nella consapevolezza del presente, i soldi diventeranno come il pane: ne avremo esattamente quanti ne servono per sostentarci in un determinato momento. Ne possederemo abbastanza per questo momento. Permetteremo che fluiscano liberamente, ma in modo responsabile, attraverso noi. Se per timore della fame comprassimo una quantità di pane sufficiente per anni, ammuffirebbe ancor prima di mangiarlo. Il denaro nel tempo presente è un flusso di energia che giungerà alla nostra esperienza nella quantità necessaria, spesso appena prima di averne bisogno.

Quando saremo presenti, non ci saranno preoccupazioni in merito alla ricchezza, perché sapremo che il modo in cui rispondiamo all'esperienza è la causa del flusso finanziario. Più saremo presenti e meno ci procureremo disagi, tanto meno manifesteremo una mancanza di soldi. Ne avremo a sufficienza in ogni momento, e siccome vivremo nel momento attuale ciò sarà abbastanza. Quando ci sembrerà che non bastino, sapremo di aver bisogno anche di questa esperienza. Sapremo che soltanto comprendendo di averne abbastanza ora ne avremo a sufficienza in ogni "momento" del futuro.

Essere finanziariamente ricchi nel presente non significa possedere molto. Significa avere solo ciò che serve, quando ci serve. Possiamo concepirla come una vita in sintonia con l'economia della fonte. Quest'economia non ha bisogno che si costruiscano sotterranei dove custodire immense ricchezze per paura che accada qualcosa di inaspettato nel futuro. Si fonda sulla fede, il che significa essere sicuri di potersi assumere la responsabilità per la qualità della propria esperienza.

Non c'è maggior spreco di energia dell'accumulare solo per il gusto di farlo. Essere ricchi per il piacere di esserlo, è una malattia che nasce dalla paura e da un comportamento privo di fede.

CI SENTIREMO MENO INCLINI A PROGETTARE IL FUTURO. Quando ci si prende cura di quello che accade adesso, che è l'unico momento a cui possiamo dedicarci con autenticità, ci si prende cura anche dei momenti del futuro.

Progettare significa galleggiare su un fiume volendo decidere quale corso debba prendere per sfociare nel mare. Questo comportamento deriva dall'arroganza e dall'inganno. C'è solo un corso che segue il fiume della vita, ovvero la volontà della Presenza condivisa.

Ovviamente, l'idea di non poter fare progetti perché la volontà

della Presenza ha già deciso tutto, appare minacciosa per il corpo mentale, che crede disperatamente nel suo libero arbitrio. Tuttavia, lo interpreta come la "possibilità di fare quello che gli pare",

di funzionare separatamente dall'integrità. Si tratta di un'illusione molto grave, come quella di chi crede che, galleggiando, sia possibile determinare il corso di un fiume. Nel corpo umano, quando una cellula si comporta così, la definiamo tumorale. Quando invece è un uomo a comportarsi così, diciamo che è "ambizioso", che è un "capitalista".

Una volta partiti per il viaggio nella consapevolezza del presente, capiremo fino a che punto siamo stati condizionati dall'esperienza della nostra infanzia. Comprenderemo che, "vivendo nel tempo", ciò che definiamo libero arbitrio è una reazione inconscia che ci viene inculcata dalle impronte emotive. È così perfino per i nostri vezzi e manierismi. Come possiamo definire libera la nostra esperienza se siamo dei duplicati dei nostri genitori, che a loro volta sono copie dei loro?

Nella creazione c'è solo una cosa che è libera: la fonte dell'espressione collettiva a cui ci colleghiamo grazie alla Presenza e alla consapevolezza del momento attuale. Questa connessione non è determinata dal modo in cui ci muoviamo nel mondo esteriore, ma dal modo in cui entriamo nel santuario del nostro cuore. Più scaveremo a fondo dentro di noi, allineandoci alla Presenza, e più ci sentiremo liberi.

Il libero arbitrio è un concetto valido solo nel presente. Nel paradigma basato sul tempo, non esiste, perché le attività che svolgiamo nel mondo sono la fotocopia emotiva di ciò che è successo

nel passato. Nel comportamento reattivo non vi è libera volontà. La recuperiamo solamente allineandoci alla fonte collettiva. La libertà è responsabilità. Arrendendoci al presente, ci affranchiamo dalla "vita nel tempo". Decidendo di essere responsabili per la qualità della nostra

esperienza, come lo è la fonte collettiva, saremo liberi di rispondere a qualunque cosa accada in qualsiasi momento.

In questo stato dell'essere, che bisogno ci sarà di progettare? Fare piani significa credere che sia possibile inserire un cuneo nell'ingranaggio della nostra intenzione. Sapendo di essere responsabili per la qualità della nostra esperienza, chi ci potrà tendere un agguato?

FAREMO LE PULIZIE PRIMAVERILI E ABBANDONEREMO LE "COSE" CHE ACCUMULIAMO DA ANNI.

Come per l'eccesso del peso corporeo, la tendenza a fare incetta di oggetti e riempirci la vita di cose inutili, è l'effetto di istanze emotive non integrate, il desiderio di trattenere il passato ed erigere barricate a difesa del futuro. Una volta integrate le impronte delle cariche emotive, riconosceremo le cose accumulate per quello che sono: confusione e disordine. Abbandonarla incondizionatamente sarà liberatorio e favorirà la leggerezza dell'essere.

Spesso le persone molto magre con profonde impronte emotive, manifestano la loro obesità nelle cose con cui intasano la loro esperienza.

MANIFESTEREMO MENO DRAMMI. Cosa sono i drammi se non una richiesta di attenzione? Nel momento in cui scopriremo come essere genitori di noi stessi (guidandoci, educandoci, alimentandoci e integrando l'esperienza), smetteremo gradualmente di creare drammi. In quella stessa occasione ci allontaneremo anche da coloro che sventolano i loro drammi come una bandiera di successi conseguiti. Rinunciando al desiderio di fare

tragedie, risveglieremo la nostra sete di dharma. Il comportamento reattivo ci impedisce di fare alcunché con "uno scopo".

ALCUNI SI SPOSTERANNO DALLA NOSTRA SFERA

DI ATTIVITÀ. Non tutti cercano di integrare il passato e di accogliere la consapevolezza del presente. Non tutti vogliono vivere coscientemente. Chi desidera attenersi a quello che accadeva ieri e affrettare le cose terribili di domani, non gode della compagnia di chi sceglie di svegliarsi da queste drammatiche illusioni.

Le persone che decidono di poltrire nelle paure basate sul tempo lo fanno perché hanno ancora bisogno di riposo. Ecco perché si spostano gradualmente dalla nostra sfera di attività quando decidiamo di abbracciare la consapevolezza del momento attuale. Hanno bisogno di farlo perché, sotto lo splendore della nostra

crescente Presenza, vedranno rispecchiate le loro istanze emotive soppresse.

La consapevolezza del presente non asseconda rimpianti o sensi di colpa. Non usa le ferite apparentemente ingiuste della vita come argomento di conversazione. Perciò, chi non è pronto a superare la mentalità da vittima o da vincitore sarà spazzato via come polvere dalla Presenza di chi sta accelerando per assumersi la responsabilità della consapevolezza.

IL NOSTRO ASPETTO SARÀ NATURALMENTE OTTIMISTICO. Perché non dovrebbe esserlo? Quando saremo

responsabili per la qualità della nostra esperienza, perché non dovremmo assaporare ogni momento? Ci renderemo conto che le esperienze stimolanti e impreviste vengono poste sul nostro cammino per avvantaggiarci e questa consapevolezza ci renderà ottimisti anche nelle circostanze più difficili. È facile esserlo quando tutto fila liscio, ma ci vuole consapevolezza del presente per mantenere l'ottimismo in ogni situazione.

Ciononostante, la consapevolezza del momento attuale non incoraggia un forzato atteggiamento positivo. Quando si è presenti alla propria esperienza vitale, l'approccio ottimista non è artificioso, ma spontaneo e contagioso.

La negatività è la forma che prendono i nostri drammi. È un non accettare, è una reazione.

SAREMO INTERESSATI AL NOSTRO BENESSERE VIBRAZIONALE. Grazie alla consapevolezza del presente sperimenteremo un aspetto dell'essere che rimane immutato, indipendentemente da quel che accade. Pertanto, la nostra immortalità ci apparirà come un vero "sapere". Ci ricorderemo di qualcosa che non cambia mai. Acquisiremo maggiore coscienza di quello che esiste sempre.

Sarà naturale sviluppare un rapporto con quest'aspetto del nostro essere perché, accumulando consapevolezza del presente, apparirà chiaro che la Presenza condivisa è la fonte di ogni autenticità. Tenderemo, perciò, a svolgere pratiche che stimolano la nostra identità vibrazionale. La nostra fonte non sarà più un'entità legata alle impronte religiose che abbiamo ricevuto. Diventerà una Presenza eterna e senza volto, che è contemporaneamente il nulla e il rifugio di tutta la vita. Sarà naturale esserne incuriositi. A differenza di quanto avviene "vivendo nel tempo", il nostro modo di affrontare la fonte nel presente sarà autentico. Non cercheremo più di comprendere la fonte, ma di farne un'esperienza diretta.

SMETTEREMO DI CERCARE DISTRAZIONI. Ogni volta che alimentiamo inconsciamente la carica emotiva, cerchiamo di distrarci in mille modi diversi, ascoltando la musica ad alto volume, mangiando, praticando sport, stando con gli altri, lavorando... Ci sforziamo, cerchiamo di tenerci costantemente occupati, sempre in movimento. La nostra incapacità di restare fermi dimostra che c'è qualcosa che stiamo coprendo.

Quando ci impegniamo in molte attività, lo facciamo perché non sappiamo semplicemente essere, e siamo incapaci di godere di questa condizione. Riducendo la carica emotiva, attenueremo la nostra frenesia. Ci verrà naturale restare fermi. Per chi vive nella coscienza basata sul tempo la cosa più difficile è non fare niente quando non c'è niente da fare!

DIVENTEREMO PIÙ GENTILI E COMPASSIONEVOLI CON NOI STESSI. Se da piccoli non abbiamo ricevuto amore incondizionato, presumiamo di non averlo meritato. Ciò conduce inconsciamente all'autolesionismo e a una scarsa autostima.

Se inoltre, i nostri genitori avevano problemi coniugali e comportamentali, probabilmente abbiamo pensato di esserne la causa. I figli si incolpano per tutto quello che va storto. Ciò dipende dal fatto che, dentro di noi, sappiamo di essere responsabili per la qualità della nostra esperienza. Ma, essendo innocenti, ci riteniamo responsabili anche della qualità dell'esperienza dei nostri genitori e dei nostri fratelli.

Questa supposizione errata porta a un'esistenza di sacrifici inutili per essere d'"aiuto" a qualcuno. Le professioni assistenziali sono spesso il destino dei figli i cui genitori avevano gravi malattie o dipendenze.

Nel mondo in cui viviamo, è normale crescere senza sapere come nutrirci e perfino credere che alimentarsi sia segno di egoismo e debolezza. Ma quest'atteggiamento cambierà quanto più ci muoveremo nel processo della Presenza. Capiremo che dobbiamo imparare ad accudirci, perché l'amore incondizionato non ci viene concesso dagli altri, ma solo da noi stessi. Solo così diventeremo capaci di donarlo al prossimo in modo autentico.

Diventeremo più gentili e compassionevoli con noi stessi. Comprenderemo che qualsiasi cosa vogliamo dagli altri dobbiamo prima chiederla a noi stessi, dopodiché svilupperemo l'abilità

di trasmetterla incondizionatamente a chiunque ci capiti davanti. Quando sapremo amare noi stessi in modo cortese e compassionevole, il mondo lo rispecchierà e faremo esperienze gentili e compassionevoli.

SAREMO MENO ANSIOSI. Nell'ansia vi è l'idea di non avere possibilità di scampo. Ci fa sfuggire dalla consapevolezza del presente, privilegiando l'illusione di un altrove inesistente.

Il processo della Presenza ci insegna a usare la tecnica di integrazione emotiva, che ci permette di metabolizzare qualsiasi esperienza, per quanto difficile. Quando impareremo a servircene in ogni circostanza, i nostri livelli di ansia diminuiranno perché le incertezze della vita non ci faranno più paura. Sapremo di avere gli strumenti per elaborare ogni evento, e acquisiremo saggezza e intuizione per vincere le sfide. L'insicurezza si trasformerà allora in accettazione e in fusione con l'intera esperienza vitale.

Dove sarà mai l'ansia in un'esistenza che accoglieremo e abbracceremo?

SAREMO PIÙ COMPASSIONEVOLI E AVREMO PIÙ PAZIENZA CON GLI ALTRI. Sarà così perché comprenderemo di essere tutti sulla stessa barca. La vita non è facile, specie se non conosciamo i meccanismi con cui si manifesta la nostra esperienza. Il processo della Presenza ci conferisce forza perché li rivela. Ci mostra che siamo segnati dalle impronte infantili, ma possiamo integrarle, per abbandonare gli atteggiamenti che non servono, sostituendoli con comportamenti utili.

È arrogante giudicare le esperienze altrui quando si sa che la condizione umana è la stessa in ogni percorso di vita. Siamo tutti plasmati dalle impronte e facciamo del nostro meglio con quel che abbiamo ricevuto, anche se a livello superficiale potrebbe non sembrare così. Ogni vita è la manifestazione dell'aspirazione individuale all'amore incondizionato. Il processo della Presenza ci aiuta a sviluppare maggiore pazienza e compassione per quello che devono affrontare gli altri, rivelando la verità della condizione umana nella nostra esperienza.

LA VITA DIVENTERÀ UN VIAGGIO, NON UNA CORSA VERSO LA META. Finché "vivremo nel tempo", il nostro desiderio di finire tutto ciò che stiamo facendo è motivato inconsciamente dalla ricerca di approvazione. Crediamo infatti che, raggiungendo gli obiettivi prefissati, alla fine riceveremo la ricompensa. Ciò è ovviamente sbagliato e fuorviante. Quando avremo capito che nulla di quel che facciamo ci farà "ottenere" l'amore incondizionato che vogliamo, ci rilasseremo e valuteremo la situazione in modo nuovo.

"Vivendo nel tempo", ci concentriamo sull'inizio e la fine delle cose, e tutto sarà un mezzo per conseguire uno scopo. Quando ci stabilizzeremo nella consapevolezza del presente, vedremo che niente inizia o termina, ma

tutto continua ininterrottamente. Inoltre, diventerà sempre più chiaro che niente si conclude, ma tutto si trasforma in qualcos'altro. La consapevolezza del momento attuale ci dà la forza di sintonizzarci sull'essenza eterna dell'essere, che esiste al di là di qualunque cosa facciamo.

Di conseguenza, rallenteremo il passo e non avremo più alcuna fretta perché non ci sarà nessun posto in cui recarsi, basterà essere qui e ora. Cambieremo la quantità in qualità. Ci godremo ogni momento e distoglieremo l'attenzione dai risultati.

Il viaggio è il luogo causale in cui trovarsi, mentre la meta è un effetto di cui non dovremo preoccuparci perché sarà automatica. Accumulare consapevolezza del presente è un percorso continuo, incessante. La nostra fonte è infinita e tale è il viaggio verso la sua comprensione. Che fretta c'è? Goditi la giornata, fa' un respiro profondo, sorridi e va' in pace.

SENTIREMO SPONTANEA GRATITUDINE. La gratitudine è un ottimo metro per misurare fino a che punto siamo presenti. Più accediamo alla consapevolezza del momento attuale, più ci sentiremo grati per ogni cosa. La vita ci svelerà le sue ricchezze anche se avremo in tasca un solo centesimo. Scorrerà con gioia persino nelle circostanze che sembrano sfavorevoli. Emanerà salute anche quando avremo dolori e acciacchi.

Non è facile descrivere questo senso di gratitudine a chi non l'ha mai provata. Si tratta di una riconoscenza avulsa da ogni paragone, che non richiede motivi, giustificazioni o spiegazioni. Quando si entra nella consapevolezza del presente non si è solo grati per la vita, per le apparenze o le circostanze, ma si è onorati di far parte della stessa esistenza.

Accogliendo la consapevolezza del momento attuale, percepiremo cosa scorre sotto la superficie del mondo. Sentiremo la forza invisibile della fonte che ci contiene, e ci spinge misteriosamente verso il destino. Così, saremo grati per tutte le vicende passate, sgradevoli o piacevoli che fossero. Proveremo riconoscenza anche per tutte le esperienze che verranno, poiché sapremo che quanto ci accadrà è inevitabile, perché segue il fiume della grazia.

Ci sembrerà che la gratitudine si riversi dai pori della nostra pelle, saturando la nostra intera esperienza. Una cosa di questo genere non può essere forzata, né richiesta, né tantomeno pretesa. Accadrà spontaneamente perché abbiamo scelto l'autenticità. Ci indurrà a restare a bocca aperta davanti alla meraviglia della vita, perché ne facciamo parte, anzi perché siamo la vita.

CIÒ DI CUI ABBIAMO BISOGNO VERRÀ A NOI; NON SAREMO NOI A CERCARLO. Prima di iniziare il processo della Presenza ci comportavamo probabilmente come tutti quelli che "vivono nel tempo": se volevamo una cosa, uscivamo per prenderla, con sudore, lacrime e sangue.

Ma un lavoro difficile non è giustificabile se non è anche gioioso. Attivando la consapevolezza del presente, ci renderemo conto che quel comportamento forzato comincerà ad attenuarsi. Assomiglieremo al Budda, che siede tranquillo, con gli occhi chiusi e i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Ciò di cui avrà bisogno apparirà spontaneamente sui suoi bellissimi palmi.

Abbiamo tutti questa capacità, che aumenta quanto più accumuliamo consapevolezza del presente. Scopriremo che, concentrandoci incondizionatamente e facendolo con percezione sensibile, le cose necessarie appariranno in modo spontaneo. Diventeremo calamite per le nostre esigenze. Noteremo che, quanto più localizziamo la percezione sensibile sulle cose di cui abbiamo bisogno, tanto più esse si manifesteranno spontaneamente. Ciò dipende dal fatto che la Presenza è in tutti e in ogni cosa, dirige qualsiasi movimento della vita.

Se scegliamo il sentiero della fatica, lastricato di paure, dubbi e assenza di fede nell'interconnessione di ogni esistenza, la Presenza, che non interferisce mai, ci lascerà agire finché non saremo esausti. Ma se smettiamo di controllare e le permettiamo di portarci ciò che ci serve grazie alla fede e alla fiducia, così sarà. Questo è uno degli insegnamenti della Presenza del Budda della Medicina. La sua frequenza è dentro di noi e aspetta di venire attivata attraverso la consapevolezza del momento attuale.

AVVERTIREMO UN SENSO DI MAGGIORE CONNESSIONE CON LA NATURA. La vita su questo pianeta, che si manifesti sotto forma di albero, uccello o nuvola, contiene la consapevolezza del momento attuale, la stessa che attiviamo col processo della Presenza. Esiste infatti una sola Presenza, che permea ogni cosa. Tutto ne è la manifestazione ed espressione. Più ci sintonizziamo e più questa relazione si rispecchierà nella nostra esperienza del mondo. Allora, vibreremo in modo naturale insieme a ogni forma vitale.

Accumulando consapevolezza del presente, in certi momenti sembrerà che uccellini e farfalle siano intimamente consapevoli di noi. Ciò dipende dal fatto che essi sono. Solo "vivendo nel tempo" crediamo erroneamente che la natura non abbia coscienza e sia insensibile. Lo è solo se lo siamo

anche noi. Ogni pianta che incontriamo e ogni brezza che ci scompiglia i capelli è conscia della nostra Presenza.

All'inizio è difficile accettarlo e ancor più arduo comprenderlo perché, a causa delle nostre antiche impronte, presumiamo che la natura sia ignorante e inconsapevole. Se una cosa non sa parlare, la riteniamo inferiore; se non si muove, ci comportiamo come se fosse morta. Il più delle volte agiamo come se la natura fosse inanimata e supponiamo che gli uccelli cantino solo per fare chiasso. Invece la natura è viva, infinitamente intelligente e consapevole. È il nostro specchio, come gli altri esseri umani. Più diventeremo presenti e più ci sentiremo collegati al mondo naturale.

Solo chi non è presente danneggia la natura. Soltanto una persona che "vive nel tempo" uccide per divertimento. Nella sfera temporale, il nucleo del nostro cuore è chiuso e non riusciamo a percepire l'impatto delle nostre attività sulle forme vitali attorno a noi.

Più accumuliamo consapevolezza del presente e più diventeremo consci dell'effetto che produciamo sull'ambiente naturale e di quanto stretta sia la connessione che ci lega. Allora incederemo delicatamente su questo magnifico pianeta, e il mondo ci accompagnerà benevolmente. Saremo unificati col tutto.

DIVENTEREMO UNA PARTE DEI CICLI NATURALI.

Più saremo presenti e più diventeremo consapevoli dei cicli energetici che si susseguono nel campo unificato. Anzi, è più preciso dire che l'intero campo unificato è un ciclo energetico.

"Vivendo nel tempo", si eseguono rituali e cerimonie per il plenilunio, il solstizio invernale o estivo, ecc. Quando si entra nella consapevolezza del presente si agisce in modo diverso. Non finiremo più il dovere di celebrare quei riti, pur scoprendo di rispettare ancora i cicli naturali. Potremmo, per esempio, decidere d'istinto di fare un picnic a sera inoltrata; mentre stenderemo la

coperta sotto la luce delle stelle, alzeremo lo sguardo e noteremo il sorgere della luna piena. Oppure decideremo improvvisamente di fare le pulizie primaverili e, dopo aver finito, qualcuno ci informerà che un pianeta ha assunto il moto retrogrado, creando quel che si ritiene essere il periodo migliore per "fare piazza pulita".

Questi eventi di sincronicità si verificano perché siamo ancorati al presente e quindi riconosciamo i cicli naturali all'interno del campo unificato. Questi cicli diventeranno parte integrante della nostra esperienza,

pertanto non avremo bisogno di fare nulla di aggiuntivo o straordinario. Li riconosceremo in quanto parte normale dell'esperienza, dato che saremo presenti nel momento in cui si sviluppano. Li sentiremo e risponderemo conseguenteménte al loro accadere. Diventeremo i cicli e non funzioneremo più come entità distinte che hanno bisogno di attivarsi per riconoscerli. Coincidendo coi cicli, non avremo più nemmeno necessità di "rispettarli".

PERCEPIREMO LE FINZIONI DEL MONDO. Una delle tante conseguenze del processo della Presenza, è il ripudio della vanità e delle operazioni di facciata. Non dovremo più indossare abiti particolari per sapere di essere speciali. Non dovremo più sventolare uno striscione per far sapere agli altri che ci siamo anche noi. Non dovremo più assumere un nome degli indiani d'America per sentire il nostro sé indigeno che segue la corrente della vita quotidiana. Non dovremo più mettere un cartello sulla porta dell'ufficio per segnalare che siamo "aperti".

Entrando nella consapevolezza del presente, non sarà necessario pubblicizzare il nostro mestiere. Coincideremo con esso e la Presenza ci porterà chi ha bisogno dei nostri servizi. Faremo sapere agli altri che facciamo qualcosa essendola, non parlandone. Quest'approccio non è valido solo per le professioni metafisiche, ma per ogni lavoro. Un altro insegnamento del Budda della Medicina.

Scopriremo inoltre di non dover cercare le persone che offrono i servizi che vogliamo: compariranno nel momento in cui saremo pronti a interagire con loro.

Molti vivono già così. Non si pubblicizzano, perché sanno che la Presenza è onnipresente. Non si vendono e non provano ad approfittarsi. Non tentano di manipolare astutamente la gente affinché richieda i loro servizi. Non cercano clienti da ingannare per fidelizzarli il più a lungo possibile. Perfezionano la loro arte e lasciano che la Presenza li guidi verso coloro che hanno bisogno di attenzione. Questa è l'economia della fonte.

NON CERCHEREMO PIÙ LA STRAORDINARIETÀ.

Quando si è alieni dal presente, si cerca quello che è straordinario. Lo facciamo perché non sappiamo apprezzare l'intima bellezza e magnificenza del presente in cui ci troviamo già. Ecco uno dei motivi per cui ricorriamo a vestiti speciali, a nomi da indigeni americani, a cariche professionali e altre forme non autentiche.

Se però accumuliamo la consapevolezza del momento attuale, percepiremo subito quanto sia stupido il nostro comportamento e ci faremo

una bella risata, alla faccia della nostra vanità e ipocrisia, per riprendere una condotta autentica. Ridere di sé affranca dalle stupidaggini della presunzione.

Essendo sempre più consapevoli, smetteremo in modo naturale di cercare la straordinarietà. Quando saremo presenti in ogni momento dell'esperienza ordinaria (facendo la doccia, mangiando, lavando i piatti o chiacchierando con un vicino), tutta la nostra vita diventerà eccezionale. Scopriremo che non è la ricerca delle cose strane a renderla speciale, ma la capacità di assimilare qualsiasi momento ordinario, accogliendo l'energia della Presenza che lo pervade.

Ci rilasseremo e godremo ogni attimo così com'è, straordinario per il fatto stesso di essere diretto dalla nostra fonte collettiva.

PROSPERERÀ LA NOSTRA CAPACITÀ DI FIDARCI DELL'INTUITO. Questo

è il passo finale che compiamo per emanciparci dal pensiero, dalla progettazione e dal tentativo di controllare il mondo, ovvero dai tentativi di dominare la fonte

collettiva. La fonte, invece, continua ad agire e ci lascia inventare ogni tipo di dramma, benché alla fine non realizziamo niente.

per liberarci da quest'inutile scena dobbiamo ricollegarci alla nostracapacità di intuito,che è la voce con cui si esprime la fonte. L'intuizione è silenziosa e immobile. Parla con chiarezza e,

se impariamo ad ascoltarla, ci rivelerà tutto quello che abbiamo bisogno di sapere. Poiché trascende il tempo, conosce tutto ciò che è accaduto e che accadrà.

Ascoltando l'intuito e fidandocene, non avremo più la necessità di pianificare la giornata. La cominceremo facendo attenzione a ogni momento che si presenta, perché ci rivelerà come rispondere

al successivo. Non avremo più bisogno della lista della spesa: entreremo nel negozio col carrello e rimarremo ricettivi all'intuito. Se lo ascoltiamo, possiamo buttare via la sveglia e perfino l'orologio da polso. Ci parla attraverso tutto e tutti. Potrebbe perfino chiudere una finestra col vento per avvisarci che sta arrivando un temporale, o addirittura far abbaiare il cane del vicino per svegliarci dal pisolino pomeridiano. Potrebbe parlare per mezzo del nostro capufficio, o grazie a una canzone trasmessa alla radio. Però dobbiamo allenarci all'ascolto, non per udire con le orecchie, ma per ricevere col cuore.

La difficoltà sta nel fatto che l'intuizione non ci appare necessariamente sensata, dato che parla da una posizione che trascende la nostra tabella cronologica. Ma, se le obbediremo, ci renderemo conto che si prende cura dei nostri interessi più nobili. Ci mette in allarme anche contro gli eventi incombenti e i disastri naturali, oltre a informarci subito se abbiamo lasciato aperto un rubinetto o manca il latte.

Fidarsi dell'intuito è la realizzazione più grande, perché significa stabilire una linea diretta fra la voce della fonte e il nostro orecchio interiore. Così non avremo più bisogno di intermediari come sacerdoti, indovini o meteorologi. Attingeremo le informazioni direttamente alla fonte. Allora cosa sarà la paura? Dove sarà l'ansia? Si saranno disperse e noi cammineremo in intima connessione con la fonte, verso la visione che conserva per noi. Vivremo davanti alla meraviglia che è il miracolo della vita.

Imparare a vivere significa imparare ad ascoltare. Ascoltare è ricevere. Quando saremo in grado di prestare ascolto, capiremo che riceviamo sempre ciò di cui abbiamo bisogno.

AVREMO IL DONO DI UNO SCOPO. Svolgendo il processo della Presenza, capiremo che non c'è nulla che facciamo che ci possa rendere più o meno di quello che già siamo. In quanto "esseri", siamo già perfetti e immutabili; forse la nostra esperienza non è equilibrata, ma ormai sappiamo come integrarla.

Il nostro scopo autentico non è il lavoro che si presume necessario. Basta essere qui, ora, nel posto in cui siamo collocati. Attraverso il processo della Presenza, siamo invitati a considerare che non esiste obiettivo maggiore del rivelarsi, dell'essere utili e disponibili nel presente, prestandovi totale attenzione. Così facendo, diventeremo gli occhi, le orecchie, le mani e i piedi della fonte: cammineremo, parleremo, vivremo e ameremo per lei. La nostra Presenza coinciderà con quella della fonte.

Allora esisteremo deliberatamente e ogni cosa che faremo avrà uno scopo. Saremo, semplicemente. Non avremo piani, progetti o interpretazioni. Abbandoneremo ogni condizione. La vita diventerà un'esperienza "da conoscere", in cui ci fideremo di sapere ciò che è necessario al momento opportuno. Questo sarà il rapporto che intratterremo con la fonte.

Non prenderemo niente, non interferiremo, non interromperemo o controlleremo nulla. La nostra esperienza e il suo contenuto diverranno la

nostra valigia degli attrezzi per stimolare l'evoluzione personale e collettiva. Vivremo per amare e ameremo per vivere.

APPORTEREMO UN CONTRIBUTO AUTENTICO AL MONDO. Entrando nella consapevolezza del presente, serviremo il tutto prendendoci cura della parte che ci compete. L'entusiasmo per questo servizio sboccerà dentro di noi e, se seguiremo il suo impulso, accederemo a un'esperienza gioiosa e profondamente appagante.

Non c'è posto più benefico dello stare al centro di un'esperienza dedicata al servizio incondizionato. Questa è la fonte della sorgente eterna dell'amore assoluto, la vetta della montagna più elevata che si possa scalare. Avere l'occasione di mettere le ali per svolgere un servizio gioioso, è il più grande dono che possiamo fare a noi stessi.

Le tracce del servizio amorevole nascono dal cuore e portano alla fonte che sta al suo centro. In primo luogo serviamo noi stessi, ripristinando la consapevolezza del presente. Poi serviamo la nostra famiglia considerandola perfetta, integra, giusta così com'è, una benedizione per ogni passo che compiamo. In seguito serviamo la nostra comunità, procedendo del tutto svegli al suo interno, senza giudicare e senza preoccuparci. Poi serviamo la nostra città, liberandoci dalle nebbie del tempo. Poi serviamo il pianeta rimanendo al centro della nostra esperienza e permettendo alla fonte di essere il più possibile presente in ogni respiro.

Infine, guarderemo nel modo più autentico possibile il campo unificato e sorrideremo alle stelle, alla luna e al sole. Il più grande servizio che possiamo offrire sulla terra è essere sempre svegli e affermare con silenziosa certezza: sono qui, ora, sveglio e vivo. Sono un essere umano, ma anche molto di più. Sono una vibrazione completamente presente e cosciente all'interno della materia. Grazie alla Presenza condivisa, guardo tutti con amore e con apprezzamento. Sono qui per ricordare che tu sei me e io te. Svegliamoci insieme dall'incantesimo del tempo e cantiamo l'inno alla Vita Eterna, adesso e per sempre.

DIFFONDERE RESPONSABILMENTE LA CONSAPEVOLEZZA DEL MOMENTO ATTUALE

Risvegliandoci, Lasciamo dolcemente il letto, Usciamo piano, in punta di piedi, dalla stanza oscurata Per entrare nella luce del mattino.

Giochiamo lì.

Non scuotiamo gli altri che sono ancora a letto.

Dormono perché hanno bisogno di riposo.

Quando si sveglieranno e ci sentiranno giocare, Verranno per unirsi a noi.

Il processo della Presenza ci invita a svegliarci dal tempo onirico, a camminare nella nostra esperienza mondana come esempi di responsabilità autentica. Ci insegna che dobbiamo accedere da soli alla consapevolezza del presente. Non possiamo farlo per nessun altro, né qualcun altro può farlo per noi.

Se vogliamo che il viaggio sia autentico, compiremo da soli, per noi, i passi verso la liberazione da una consapevolezza basata sul tempo per entrare in quella del momento attuale. Una volta preso il ritmo, la nostra devozione per questa ricerca irradierà la consapevolezza del presente in ogni cellula di ogni forma vitale

benedetta dalla nostra Presenza. Sarà a quel punto del viaggio che

assumeremo il compito di diffondere responsabilmente la consapevolezza del presente.

Svegliare gli altri poiché vediamo che sono addormentati, è una pazzia, oltre che segno di arroganza, ignoranza e interferenza. Il sonno non è un errore, ha uno scopo. Un seme dorme finché non germoglia. E lo fa non solo perché è pronto per la vita, ma anche perché tutte le forme vitali che lo attorniano sono preparate a favorirne il risveglio. Forzarlo a germogliare significa percepirlo come se fosse separato, e quindi trascurare l'intima partecipazione di ogni parte del campo unificato al miracolo del suo risveglio.

Per analizzare il lavoro di trasmissione della consapevolezza del presente, farò un passo indietro e tornerò a parlare della mia esperienza individuale. Raccontare come mi sono risvegliato alla vibrazione della non interferenza, è il modo migliore per spiegare e diffondere quest'insegnamento, che è cruciale, poiché più diventiamo presenti e più si richiede la nostra responsabilità. Questa conoscenza fa appello all'integrità, senza la quale procureremo solo danni.

Il nostro livello crescente di consapevolezza del momento attuale ci permette di percepire chiaramente la situazione di chi cammina come un sonnambulo sulle strade del mondo. Se ne hai mai svegliato uno, saprai in quale stato di disorientamento si trova. La cosa migliore da fare in questi casi è evitare di svegliarlo del tutto: meglio guidarlo in sicurezza verso il

suo letto, dove riposerà comodamente e si desterà in modo naturale. Scuoterlo è un errore pericoloso. Ho dovuto apprendere questa lezione nella maniera più dura. Ti svelo quest'intuizione affinché la tua esperienza sia più delicata e ricca di responsabilità di quanto fosse inizialmente la mia.

Come già detto nell'introduzione, scoprii il processo della Presenza seguendo la mia convinzione circa l'esistenza di una siffatta procedura. Non ho mai pensato che si trattasse di un'illuminazione, né lo credo tuttora. Sospetto, infatti, di essere l'unico del mio ambiente a non essere ancora illuminato, forse perché non ritengo credibile un concetto così mentale, per di più orientato verso una meta.

Ho la netta sensazione che, quando integrerò totalmente le mie impronte emotive e rientrerò nel presente eterno, tutti saranno lì ad aspettarmi pazientemente. Sventoleranno uno striscione che dice: "Cosa ti ha fatto tardare tanto?". A quel punto del viaggio prevedo già di cadere in ginocchio e di mettermi a ridere istericamente della mia pazzia. Quest'eccesso di ilarità è la medicina che cerco. Eppure, siccome apprezzo la nozione di servizio, ho voluto che il mio accesso alla consapevolezza del presente mi diventasse evidente in modo graduale e metodico, così da avere la possibilità di cartografare il terreno. Ho scelto quest'approccio affinché le mie tracce siano un esempio per coloro che sono interessati allo stesso mio percorso. Questo è il mio piccolo contributo al dharma dell'umanità. So che si tratta di un paradosso inestricabile, ma questo è il modo in cui mi si rivela la vita: un paradosso impermeabile alla comprensione del corpo mentale, ma del tutto chiaro per le intenzioni del cuore.

Ho cominciato l'esperienza di accumulo della consapevolezza del presente in modo inconscio, come mezzo disperato per "guarirmi". Ho iniziato il viaggio entrando nel mondo della guarigione, non perché volessi diventare guaritore, ma perché soffrivo di dolori atroci. Mentre mi prestavo alle varie tecniche delle arti mediche, mi resi conto di essere attratto dalla possibilità di influire anche sulla causa, oltre che sulla mia condizione.

Quando si affronta la guarigione a livello "professionale" il pericolo di diventare presuntuosi è concreto. La cosa arriva di soppiatto, senza avvisarci, e quindi ci sorprende. È accaduto a me, ma ho visto tanti altri cadere vittime di tale malattia.

Ancor prima di recuperare una minima parvenza di equilibrio nella mia esperienza, stavo già tentando di curare il mondo intero. Mi credevo un "guaritore", benché mascherassi la mia boria dicendo umilmente di

ritenermi un "autoguaritore". In segreto, accarezzavo l'idea di poter usare una capacità magica, mistica e invisibile, per recare conforto ai sofferenti, riposo agli stanchi e speranza ai disperati. Quest'atteggiamento è forse un effetto collaterale delle impronte religiose ricevute.

Ubriacato dall'idea di salvare il mio mondo dalla sua disperata condizione, dimenticai in fretta di fare quello che dovevo per lenire la mia sofferenza, diventando avido di potere e perfezionando la mia capacità di guarire i disordini che vedevo riflessi ovunque. Naturalmente, i miei riflessi continuavano a riverberarsi nel mondo, per cui più volevo guarirlo e più squilibrato esso mi appariva.

Alla fine, questo sentiero di presunzione, apparentemente "lastricato di buone intenzioni", sfociò in un vicolo cieco. Dopo aver inaugurato la mia pratica di guarigione, mi sentii sempre più turbato, mentre le persone che cercavo di "facilitare" rimanevano bloccate quanto me. Allora l'esperienza del dolore cominciò a schiacciarmi, minacciando di travolgermi e affogarmi del tutto. Fuggii il più rapidamente possibile da chiunque sembrasse aver bisogno del mio aiuto. Non sopportavo più di ascoltare lamenti, gemiti o rimpianti altrui; stava diventando dolorosamente ovvio che non avevo l'abilità di fare nulla di autentico in quella direzione.

Per circa due anni soffrii di un profondo turbamento fisico, di confusione mentale e disordine emotivo. Mi sentivo privato di ogni consapevolezza vibrazionale, naufrago su un'isola di delusioni. Questa condizione divenne talmente grave che temetti di perdere le facoltà fisiche e mentali. Il contatto col mio cuore era perso da tempo. Ormai avevo tradito la mia integrità. Ero sconcertato, incapace di capire come mai il sentiero delle buone intenzioni che avevo imboccato mi avesse condotto in circostanze tanto disperate.

Solo quando giunsi al punto di assoluta disperazione fui capace di ascoltare e udire le parole sagge di un'altra persona: "Quando seguirai i tuoi consigli? Quando farai per te stesso ciò che cerchi di fare per gli altri? Quando guarirai la tua esperienza?".

Questo momento di comprensione, e la decisione di mettere fine alla mia pazzia o arroganza di curare il mondo, mi fecero uscire dal pozzo nero del "guaritore ferito". Mi guardai allo specchio e vidi la mia vita appesa a un filo, rendendomi conto che indugiando ancora nella presunzione avrei potuto spezzarlo. Capii che non potevo guarire gli altri e dovetti ammettere

che, nel mio mondo, nessuno più di me aveva bisogno di essere risanato dalla sua esperienza.

Come sempre, il mondo svolse il ruolo di fidato e obbediente specchio. Finché ero convinto che avesse bisogno del mio aiuto, esso rifletteva quell'illusione. Mi faceva sempre cenni per aiutarmi, mi vessava con le sue grida strazianti. Non c'era fine alla sua pena. Ma quando compresi che ero io a dover essere soccorso, mettendo da parte presunzione e orgoglio per essere guidato, mi arrivò aiuto in tutte le forme possibili, e mi salvai dalla mia arroganza. Solo allora il mondo mi fece incontrare saggi maestri che mi rivelarono che ero io a dover essere nutrito, guidato, guarito e istruito. Mi impartivano singolarmente la loro lezione e scomparivano subito dopo, per non permettermi di diventare dipendente da loro. Mi rivelavano il lavoro da fare e mi lasciavano solo a svolgerlo. Non c'era alcun trasporto, nessuna interferenza. Deponevano amorevolmente la lezione davanti a me, poi se ne andavano tranquillamente affinché qualsiasi scelta fosse solo mia. Si avvicinavano senza pietà o simpatia, e se ne andavano senza

preoccupazioni. Offrivano un potere autonomo, che dovevo gestire responsabilmente, senza chiedere nulla in cambio.

Questa divenne la base del mio approccio per costruire il processo della Presenza. Quando mi resi disponibile per facilitare tale viaggio, mi considerai nulla più che uno studente volenteroso

della consapevolezza del momento attuale. Non sono un maestro, solo uno studente mediocre, ma volenteroso; adesso lo so. È la Presenza condivisa da tutti a essere responsabile di tutto ciò che

realizzo nella mia esperienza.

Ho fatto del mio meglio per tenere aperta la porta del cuore e del corpo mentale, in modo che gli altri possano continuare a essere miei maestri. Chiunque sia stato individualmente facilitato da questo processo, è stato per me un maestro. Ognuno di questi individui ha posto ai miei piedi la sua lezione. Impegnandosi ad attivare la loro consapevolezza del presente, hanno reso concreta l'integrità del processo. Poteva sembrare che fossi io ad agevolarli nel percorso, ma le cose stavano diversamente. In realtà, ero disposto a scoprire come attivare la consapevolezza del momento attuale, stabilendo un rapporto autentico con la nostra Presenza

condivisa. Inviati dalla Presenza, sono venuti per mostrarmi la via.

In quest'ottica, tutti gli individui che sono entrati nel processo, permettendomi di agevolarne il viaggio, hanno contribuito alla stesura del

libro che stai leggendo. Sono loro gli eroi di quest'impresa. Il volume è un dono posato nelle nostre mani da ognuno di loro. Non ho pensato nemmeno per un attimo di averli guariti. Ho sempre fatto del mio meglio per sapere chiaramente, dal profondo del cuore, che stavo integrando la mia esperienza, imparando il più possibile sulla consapevolezza del presente, osservando e ascoltando chiunque venisse a indicarmi il modo per migliorare. In questo senso, la vita è mia maestra e io sono il suo allievo.

Oggi non uso nemmeno più il verbo "guarire". Preferisco la parola "integrare". Non sarò mai a mio agio, in nessun caso, se mi chiamano "guaritore". Se, però, si vuole attaccare un'etichetta al mio lavoro, ammetto di essere affezionato al termine "integrazionista".

La tecnica che definiamo processo della Presenza si è sviluppata osservando il modo in cui alcuni individui tracciavano il loro percorso verso la consapevolezza del momento attuale. Il processo nasceva dal porsi grandi domande, per poi attendere con pazienza che si manifestassero le risposte sotto forma di esperienze fisiche, mentali ed emotive integrate. Ho raccolto ogni aspetto di questo processo da autentiche esperienze del presente, e anche da quelle di totale distrazione. Le fondamenta si basano comunque su una sola parola: esperienza. Ecco perché questo processo influisce e produce un impatto su chiunque vi acceda.

Nel mio cuore, so che tutti quelli che decidono coscientemente di leggere quest'opera e completare il viaggio, tuffandosi fiduciosamente nel loro abisso emotivo, vivranno un'esperienza di "rinascita dalla morte". L'integrazione cosciente delle impronte della carica emotiva, è la strada che intraprendono i più coraggiosi. Il processo della Presenza è davvero un atto di fede, e tutti quelli che si pongono sotto la sua luce saranno ricompensati, ricevendo esattamente ciò di cui hanno bisogno.

È essenziale ricordare che il processo della Presenza come viaggio esperienziale, può non essere adatto a tutti. Non commettere l'errore di non capirlo. Chi è pronto per il processo non ha bisogno di persuasioni o convincimenti. Chi non lo è, manifesta naturalmente resistenza o disinteresse.

Questa non è un'esperienza della cui validità occorre convincere gli altri, perché ha funzionato nel nostro caso. Si tratta di un viaggio nell'esperienza che farà solo chi è disposto ad accoglierne l'autenticità. Alcuni potrebbero ottenere ciò che gli serve semplicemente leggendo il testo. Inoltre, indipendentemente dal livello di accesso che scegliamo, tutti

piantiamo un seme nel giardino della consapevolezza del presente, e tutti i semi sono accettati, benvenuti e festeggiati. Magari piantiamo un solo semino, ma può diventare un albero di senape o un baobab.

Non dimenticare che, completando il viaggio, cioè leggendo tutto il testo e partecipando al processo tramite l'esperienza, trasformi la tua intera matrice percettiva e, quindi, la tua visione del mondo. Il mondo cambia se cambiamo il modo di vederlo. Se la tua esperienza parte da qui, comprenderai bene che il processo della Presenza produce conseguenze profonde, che occorre praticare per capire.

Grazie alla nostra incessante esperienza, diffonderemo la consapevolezza del presente nell'esperienza di chiunque incontriamo. Quest'effetto continuerà per il resto della nostra vita su questo pianeta, e anche dopo. Grazie alla Presenza condivisa, potremo distribuire la ricchezza di cui ci siamo dotati a tutti quelli che incontreremo. Alcuni assimileranno con gratitudine ciò che abbiamo piantato e fatto crescere, altri ci chiederanno come fare per curare il loro giardino di consapevolezza del presente. Saper distinguere i due gruppi ci impedirà di compiere l'errore consistente nell'interferire.

In questo testo non mi sono mai permesso di evocare casi individuali. Tuttavia, ora che sto per terminare questa parte del viaggio, mi piacerebbe svelare un particolare incontro. Esaminandolo con attenzione, potremo riconoscere le possibilità derivanti dall'attivazione della consapevolezza del presente. Una volta compreso il tutto, rimarremo sbalorditi da quello che siamo davvero e da cosa è possibile realizzare se "facciamo a noi stessi ciò che vorremmo che facessero gli altri".

LA STORIA DI CLIVE E NADINE

Un giorno mi telefonò un certo Clive per chiedermi se potessi facilitare anche i bambini. Disse che aveva una figlia dodicenne, Nadine, che era stata da poco ricoverata in un istituto psichiatrico.

Le era stato diagnosticato un disturbo bipolare e le stavano somministrando il litio.

Mi raccontava che aveva da poco divorziato e che la figlia era stata affidata alla ex moglie. Sembra che, dopo le procedure legali per il divorzio, Nadine avesse adottato, all'insaputa del padre, una condotta strana e imprevedibile, caratterizzata da violenti scatti d'ira e azioni di apparente

pazzia. Il comportamento si era aggravato al punto che la madre, dietro suggerimento di uno psichiatra, aveva accettato di farla ricoverare.

Clive mi disse che, appena ne era venuto a conoscenza, si era recato in tutta fretta presso l'istituto psichiatrico per riprendersi Nadine, nonostante le proteste del personale. Adesso, mi spiegava, aveva una ragazzina dodicenne in casa, sotto cura farmacologica e dal comportamento bizzarro; voleva sapere se potessi fare qualcosa per lei. La mia risposta lo sorprese: "No, ma se tu sei disposto a fare questa esperienza di lavoro, lei potrà integrare la sua condizione".

Gli spiegai brevemente che quando abbiamo dei figli, se non risolviamo le impronte della nostra infanzia, le trasferiamo automaticamente a loro. Gli dissi che finché non sapranno integrarle, i nostri figli non potranno avere un'esperienza autentica. Aggiunsi che tutti i bambini che hanno disturbi di vario tipo riflettono quelli dei genitori.

Poi gli domandai quale fosse l'atteggiamento della madre nei confronti di quella situazione. Mi disse che era comprensibilmente preoccupata, ma che era convinta che l'ospedale psichiatrico "avrebbe risolto il problema", sebbene Nadine fosse costretta alla reclusione e dovesse assumere il litio. A casa la donna non riusciva più a sopportarla, né aveva voglia di farlo. Clive precisò che, se la ex moglie non voleva occuparsi di Nadine, lui si sentiva obbligato a farlo perché non tollerava l'idea che rimanesse in quella terribile situazione nemmeno per un attimo. Si sentiva traumatizzato al solo vederla così.

Gli dissi che, in base alla breve conversazione e vista la sua grande preoccupazione, siccome era stato lui a contattarmi, era evidente che i disturbi di Nadine erano in larga misura un riflesso delle sue istanze infantili non integrate. Gli spiegai che questa era la ragione per cui la persona "molto preoccupata" era egli stesso. Gli dissi: "Non c'è niente di sbagliato in tua figlia, Clive. Lei è solo un riflesso delle tue impronte infantili non integrate. Quando integrerai la tua carica emotiva soppressa, Nadine tornerà subito a stare bene".

Clive ne fu ovviamente stupito e impressionato. Disse di non aver mai sentito parlare di un approccio simile. Allora gli chiesi cosa gli fosse accaduto quando aveva dodici anni; ci fu un attimo di silenzio dall'altra parte della cornetta. Poi mi arrivò la sua voce flebile: "Mio padre se ne andò. Come fai a sapere una cosa accaduta quando avevo quell'età?". Gli menzionai brevemente il ciclo settennale. In seguito gli domandai se si era

accorto che le sue storie passate si stavano ripetendo meccanicamente, in quel momento, nell'esperienza della figlia. Si rendeva conto che il suo recente abbandono della famiglia, a causa del divorzio, era un modello ciclico che si stava riversando sull'esperienza di Nadine? Mi rispose che fino a quel momento non era consapevole del fatto che i disturbi della ragazzina fossero collegabili alla sua difficile infanzia.

Ancora oggi non credo che Clive capisse davvero ciò che gli raccontai sulle "impronte emotive" del suo passato e sulla natura del ciclo settennale; forse l'ha assimilato dopo il completamento del processo. Probabilmente, all'inizio accettò il mio approccio (integrare la sua esperienza prima di tutto e poi aiutare la figlia) perché era disperato e perché anch'io, come lui, disapprovavo le cure farmacologiche di Nadine. Inoltre, stabilire il collegamento tra i problemi della figlia e la sua condizione emotiva non integrata, gli forniva profonde intuizioni.

Clive accettò quindi di iniziare subito il processo della Presenza. Concordammo anche di far coincidere il tempo necessario, affinché la figlia si disintossicasse dal litio con il periodo che gli ci voleva per completare il viaggio nel processo. In effetti la versione del processo a cui lo sottoposi non è la stessa che presento in questo volume: la sua procedura personale implicava una seduta di respirazione facilitata di tre ore alla settimana, accompagnata da sessioni di rispecchiamento individuale da me condotte e da tre sedute di tre ore in acqua molto calda. Ma queste tecniche non vanno mai eseguite da soli.

Non dirò che per Clive la convivenza con Nadine fu facile in quelle dieci settimane di agevolazione, ma per entrambi si trattò di un'esperienza autentica. Grazie al suo impegno a completare la versione personale del processo della Presenza, da me facilitata, (un servizio che non offro più), rinacque l'intimità fra padre e figlia e in casa si ristabilì gradualmente la gioia.

Nelle prime tre settimane, Clive, padre disperato, svolse il processo mosso soprattutto dalla fede. Non avevo dubbi sulle conseguenze della sua ricerca, dato che molte volte avevo osservato la capacità di integrazione del processo. Sembrava che Clive non avesse alternative, se non insistere; inoltre, sono sicuro che nelle prime settimane si aggrappava alla mia certezza sulla riuscita dell'integrazione.

Egli poté accedere ai traumi del suo corpo emotivo e integrarli, dopodiché si realizzarono spostamenti miracolosi. Una volta, tornando a

casa dal lavoro, scoprì un cambiamento improvviso e inspiegabile nel comportamento della figlia. Quando ci rivedemmo, mi disse scuotendo la testa, come se non ci credesse: "Non mi urla più in faccia." La volta dopo esclamò: "Ieri sera Nadine si è seduta in cucina per parlarmi"; e successivamente: "Ha cominciato a lavare i piatti con me, senza che nemmeno glielo chiedessi." E poi: "Oggi mi ha abbracciato in auto e mi ha detto che mi vuole bene." Alla fine delle dieci settimane, Nadine era già rientrata a scuola, aveva smesso di prendere il litio e faceva quello che fanno tutte le ragazzine. L'ex moglie era sconcertata, specie quando le portò la figlia per passare del tempo tutti insieme. Anche l'approccio della ragazza ai compiti scolastici era cambiato, al punto che un insegnante telefonò al padre per complimentarsi per i bei voti.

Al termine dell'ultima sessione del processo, Clive mi domandò: "Come mai nessuno conosce questo lavoro di integrazione?". Mi limitai a sorridere, sapendo che c'è tempo e spazio per ogni cosa. Disse che voleva scrivere un libro su ciò che gli era successo. So che questo era il suo modo per esprimere la gratitudine per

i fiori e i frutti della consapevolezza del momento attuale. Spero sinceramente che un bel giorno si metta a narrare la vicenda di Nadine per tutti i padri e le figlie di questo mondo. Altrimenti basterà che la sua voce arrivi attraverso le poche righe che le ho dedicato in questo libro.

La vicenda di Clive e Nadine è uno dei tanti esempi. Ho deciso di svelarla perché voglio che si sappia che il processo della Presenza non ha a che fare con la guarigione del mondo e di tutti quelli che lo abitano. Si tratta solo di avere il coraggio di integrare l'esperienza che ne facciamo. Il processo non va usato per interferire. Non suggerisco a nessuno di accedervi per diventare ciò che crediamo sia giusto essere. La strada lastricata di ottime intenzioni conduce spesso a esiti infernali, specie se muoviamo inconsciamente dall'intenzione di cambiare gli altri, affinché si inseriscano alla perfezione nel quadro della vita che abbiamo in mente. Se non ci piace ciò che vediamo negli altri, occorre cambiare la nostra percezione, integrando la relativa carica emotiva al nostro interno, senza aggiustare le circostanze esteriori che osserviamo. Il processo della Presenza deve essere un viaggio che intraprendiamo per noi stessi e dentro di noi, da soli; tuttavia, come abbiamo visto nella vicenda di Clive e Nadine, il suo miracolo consiste nel fatto che, una volta attivata la consapevolezza del presente, ne beneficiano tutti.

La consapevolezza del momento attuale attivata in modo autentico, si espande come il profumo delle pesche mature.

LO SVILUPPO ORGANICO DELLA CONSAPEVOLEZZA DEL PRESENTE

Ho iniziato il mio viaggio verso la vera integrità solo dopo aver superato il desiderio erroneo di "cambiare il mondo". Ho cominciato a guardare dentro di me, lavorando sulle impronte che provocavano disagi nella mia esperienza immediata. Poi ho guardato alla mia famiglia come in uno specchio, usando il riflesso per percepire altre cose che avevo bisogno di integrare.

I nostri familiari più vicini sono il ritratto più chiaro e onesto delle impronte che dobbiamo integrare. Qualsiasi cosa che ci sembra "sbagliata" in loro, tanto da sconvolgerci emotivamente, è la nostra istanza da risolvere. È un'amara medicina, ma non esistono eccezioni alla regola. La nostra famiglia ci rispecchia, ecco cosa la rende nostra. Se commettiamo l'errore di voler pulire lo specchio per eliminare le macchie sgradevoli, aggiungiamo altri detriti alle famiglie infelici. Se, invece, decidiamo di abbracciare i membri della nostra famiglia, poiché amandoci ricoprono il ruolo di specchio fedele, realizzeremo miracoli.

Una volta sono fuggito anch'io dalla mia famiglia. Preferivo la compagnia di chiunque altro a quella dei parenti più stretti. Oggi, grazie ai benefici e alle intuizioni della consapevolezza del presente, percepisco i miei familiari per quello che sono: perfetti. Tutto quello che in passato volevo cambiare in loro è diventato ciò che mi manca quando non sono fisicamente presenti nella mia esperienza. Oggi sono fortunato ad avere una famiglia gioiosa, non perché ne abbia cambiato qualche componente, ma perché ho adeguato la mia esperienza osservando meglio il loro riflesso. Sono esseri perfetti. Era il mio modo di percepirli ad essere offuscato. Essi non coincidono con le loro impronte, ma sono espressioni uniche della Presenza condivisa.

Una volta raggiunta la consapevolezza della pace all'interno della nostra famiglia, diffonderemo la consapevolezza del presente nell'intera comunità, poi in tutta la città, nella nazione e infine nell'intero pianeta. Ritengo che sia questo il mio scopo in un viaggio che non finisce mai.

Peraltro, non ho scritto questo libro per cambiare il mondo e i suoi abitanti, dato che siamo già perfetti. Non corrispondiamo alle impronte ricevute, né all'aspetto, al comportamento o alle circostanze che esse proiettano. Penso, però, che questo volume sia un invito rivolto a tutti quelli che attualmente stanno vivendo un'esperienza di disagio, a causa della carica emotiva non integrata. Il mio libro li aiuterà a cambiare la qualità della loro esperienza, indicando la via che porta a diventare responsabili per la condizione delle loro cariche emotive.

Non sono ancora riuscito a cambiare nessuno. Ringrazio la fonte per questo, dal momento che non cerco più di interferire con l'espressione della Presenza condivisa. Ora so che, quando nella mia esperienza c'è qualcosa di storto, è perché la percepisco male.

Come faccio a sapere quando sono presente e quando non lo sono? Osservo la mia percezione del mondo e penso a come si sarebbero dovute svolgere le circostanze del passato. Poi comincio a pianificare il futuro con l'obiettivo di cambiare gli eventi in via di sviluppo. In questo caso non sto vivendo nel presente, ma in un luogo di turbamento chiamato "tempo". Il tempo è il posto in cui niente va mai bene. Ma, se osservo il mio mondo e ne percepisco la bellezza, la sua perfetta imperfezione, la sua pienezza di vita, e mi sento grato, anche senza motivo, per viverci in ogni momento e particella, so di essere qui, ora.

Mi ci è voluto molto "tempo" per accettare il "tutto" che è la vita. Adesso la amo profondamente, amo ogni cosa, tutte le espressioni di ciò che per me rappresentano la fonte. Non ci sono lentiggini sul volto dell'esistenza, non c'è nulla che vorrei cambiare. Certo, continuo a darmi da fare, ma solo perché devo ancora integrare alcune impronte. Malato o in buona salute, ricco o povero, giovane o vecchio, sveglio o dormiente, amo e onoro ciascun momento.

La vita è la mia fonte, e la consapevolezza del momento attuale è l'altare verso cui rivolgo le mie preghiere di ringraziamento. Ora non bramo nulla, eppure non c'è niente che non voglia. Ora possiedo ciò di cui ho bisogno e ho bisogno di ciò che ho. Come potrebbe essere altrimenti? Se fosse diverso, vorrebbe dire che mi sono allontanato dal presente. Nel mio cuore sento adesso il calore e il sorriso gioioso della nostra Presenza condivisa, infinita ed eterna. Finché continua questo viaggio, sarò felice di assecondarlo.

So che si possono varcare soglie che trascendono ciò che si può scrivere in un libro. Sono gli stati dell'essenza che ci vengono comunicati solo tramite l'esperienza personale di tale consapevolezza. Questo è l'abisso in cui mi tuffo continuamente, nel modo più audace che conosca. Queste sono le avventure a cui ti invito a partecipare, e i grandi interrogativi che ti incoraggio a porre.

Diversamente da quanto possa asserire il paradigma del tempo, non siamo noi a dover portare pace nel mondo. Questa nozione è un inganno e una distrazione. Il pianeta è una cosa neutra e, in quanto tale, rappresenta la "struttura" perfetta per chiunque sia pronto a evolvere grazie al rituale della responsabilità personale. Siamo qui perché ci hanno "strutturato a essere". Siamo qui perché ci hanno esortato a "essere" malgrado le distrazioni di un infinito agire. La scuola della terra è un grande atrio di infiniti specchi tra i quali batte un cuore.

Siamo qui, ora, per scoprire di poter realizzare la pace in questo pianeta, solo se sapremo offrire autenticamente la consapevolezza della vibrazione terrena al nostro cuore. Quando ci regaleremo la consapevolezza della pace, lo specchio di questo mondo rifletterà il sorriso e il gioco del tutto. Allora la consapevolezza della pace che già esiste, e sempre esisterà, si riverbererà a cascata in ogni direzione.

QUINTA PARTE

CONTINUAZIONE

Col processo della Presenza abbiamo piantato più semi di quanto sia possibile contare. Questo viaggio costituisce la primavera del nostro risveglio alla consapevolezza del momento attuale. Completandolo, facciamo in modo che il giardino della nostra continua esperienza si riempia e si arricchisca; così potremo invitare anche gli altri a condividere la frescura, a godere la bellezza e la ricchezza dei fiori e dei frutti in esso contenuti. Vivremo sempre nella vibrazione delle grandi possibilità, e gli altri lo avvertiranno. Ciò accadrà ovviamente se ci prenderemo cura dei semi piantati.

Giunti a questo punto del testo, sappi che, nel processo della Presenza, il termine "completamento" non significa "fine". Terminare questo particolare viaggio vuol dire essere entrati in uno stato di consapevolezza in cui siamo disposti ad accettare la piena responsabilità per la qualità della nostra esperienza. Vuol dire esserci elevati al punto da vivere al livello causale della nostra consapevolezza. Farlo coscientemente equivale a seminare ancora in un terreno fecondo. Si tratta di una condizione di persistente maturazione.

Oltre a farci accedere alla coscienza causale, aver completato il processo della Presenza significa essere impregnati di consapevolezza della responsabilità individuale. Perciò, quando spunteranno dal terreno e verranno alla luce i germogli dei semi piantati con parole, azioni, pensieri ed esperienze percepite, saremo pronti a innaffiarli e curarli. Ci impegneremo a vivere coscientemente ciascun momento della vita, perché sappiamo che non esiste altro modo di essere.

Ci adopereremo per accogliere ogni momento della nostra esperienza in maniera tale da innaffiare e alimentare la consapevolezza del presente. Ora sappiamo come farlo: scegliendo di rispondere invece di reagire, fungendo da veicolo, non da vittime o davincitori. In questo tratto finale del processo,

esamineremo la strada che ci sta davanti. Ricaveremo ulteriori intuizioni, molto preziose, per capire la vibrazione dell'esistenza in quanto "causa". Inoltre, ci verrà donato lo strumento per affrontare coscientemente la consapevolezza vibrazionale.

LA LIBERTÀ È RESPONSABILITÀ

Hai ormai completato con successo il viaggio nel processo della Presenza, ma ci sono ancora alcune intuizioni da condividere prima di chiudere il libro. Ringrazia te stesso per essere arrivato in fondo a questo bellissimo e profondo viaggio. Solo tu sai quel che hai passato, e quindi soltanto la tua comprensione dell'esperienza ha valore. Qualunque cosa tu abbia provato e continuerai a provare, è valida. È il tuo tesoro da cui attingerai sempre preziose intuizioni.

Concludendo un'esperienza come questa, sia che tu abbia soltanto letto il libro o lo abbia usato in modo esperienziale svolgendo il processo, hai realizzato un obiettivo notevole. Hai fatto qualcosa di autentico, attivando un vero movimento nella qualità dell'esperienza. Forse, per arrivare fin qui, sei passato tra le fiamme dell'inferno personale, per cui appare sensato fermarsi, riprendere la respirazione circolare, sorridere internamente e godersi l'attimo. Sei stato bravo, hai ottenuto dei vantaggi; la tua esperienza di vita, e tutti coloro coi quali ora entri in contatto, ne trarranno beneficio. Complimenti!

Per fortuna, questa non è la fine. In questo momento sei sul punto di continuare un viaggio profondo nell'incessante esperienza della consapevolezza del presente.

In fondo, completando il processo abbiamo invertito la rotta della nave e indirizzato la nostra vita verso acque più limpide e calme. Abbiamo dimenticato la mentalità basata sul tempo. Siamo maturi per raccogliere per sempre i fiori e i frutti del viaggio, che ci condurranno inevitabilmente nella consapevolezza dell'eternità. La nostra esperienza del mondo non sarà più come prima. Ci stiamo risvegliando dolcemente da un lungo sogno inconscio per cogliere i doni di una vita autentica.

È a questo punto che diventerà essenziale vivere da esseri umani responsabili.

Il semplice fatto di muoverci nella direzione giusta non significa che dobbiamo togliere le mani dal volante. Anche se sembra che vivere

responsabilmente permetta alla nostra esperienza di scorrere liscia, la nostra capacità di esprimere consapevolezza responsabile non ha il pilota automatico. Nella responsabilità non vi è nulla di inconscio. Al contrario, adesso più che mai abbiamo bisogno di adottare un approccio pratico e concreto per tenere saldo il volante della qualità dell'esperienza personale. Da questo punto in avanti sarà utile ricordare la seguente analogia.

Un pilota d'aereo non mantiene quasi mai la rotta iniziale. La corregge continuamente perché l'aereo, urtato dai venti e dalle turbolenze atmosferiche, viene deviato dal percorso stabilito. Pertanto, il pilota aggiusta la rotta come mezzo di compensazione. È una manovra necessaria per far sì che il volo segua un percorso che conduca alla destinazione stabilita.

Ricorda che, completando questo libro, abbiamo dato avvio a un movimento autentico della nostra esperienza. Assomigliamo a un treno che una volta era fermo, ma che ora si sta muovendo lungo i binari, prendendo sempre maggiore velocità. Se ora decidessimo di non assumerci la responsabilità per la qualità di ciascun momento, finiremmo per schiantarci da qualche parte. Arrestando improvvisamente la locomotiva, cioè la nostra intenzione di restare nel presente e di intensificare la consapevolezza del momento attuale, avvertiremmo il peso dei vagoni, che rappresentano i diversi aspetti del l'esperienza che si accumulano, e deraglieremo dal viaggio cosciente verso l'autenticità. Non è una minaccia, è il naturale corso degli eventi, perché l'aumento della consapevolezza ha provocato anche un incremento della responsabilità.

Lo schianto e l'incidente si verificheranno se permetteremo a noi stessi di ricadere nell'incoscienza, di tornare a eseguire la danza mortale nei riflessi immaginari di un passato irrisolto, o di continuare a proiettare paure, rabbie e sofferenze sullo schermo neutro del mondo. Così, riprenderemmo a distrarci fisicamente, a confonderci mentalmente, a sconvolgerci a livello emotivo. Schiantarsi vorrebbe dire optare per l'irresponsabilità delle conseguenze delle

cariche non ancora integrate nel nostro corpo emotivo.

Scegliendo di incorrere in altri incidenti, evitando laresponsabilità di mantenere e accumulare la consapevolezza del presente, stavolta non potremo nemmeno accampare la scusa dell'ignoranza circa i meccanismi della nostra esperienza. Se cediamo all'incoscienza, faremo una scelta consapevole in tale direzione. Andare a sbattere non è necessario. Può darsi

che di tanto in tanto manifesteremo ancora quest'esperienza negativa, per ricordare a noi stessi che è meglio essere responsabili.

Spetta a noi rimanere risoluti nelle nostre intenzioni ed effettuare i necessari aggiustamenti qualora dovessimo perdere la concentrazione; in altre parole, rispondere è una nostra responsabilità. Ci capiteranno di sicuro esperienze in cui ci sembrerà che la nostra consapevolezza si affievolisca o si azzeri. Saremo confusi, ci sembrerà di disfare la tela del nostro scopo. Perché succede? Perché le turbolenze atmosferiche della vita e le nostre esperienze fisiche, mentali ed emotive ci devieranno costantemente dal percorso, perciò ricorderemo come rispondere. Finché siamo vivi in questo mondo, saremo tenuti a rispondere coscientemente all'esperienza.

La meta è la nostra rotta di volo. Come faremo a rispondere in modo cosciente quando ci sentiremo ricacciati nell'incoscienza del "tempo"? Che manovra di compensazione dovremo fare per apportare i necessari aggiustamenti?

Interromperemo subito l'attività che stiamo svolgendo e renderemo circolare il respiro, finché non sarà ripristinata la consapevolezza del presente. È semplice, naturale.

Rendere coscientemente circolare la respirazione, ripristinerà la consapevolezza del momento attuale e ci ricorderà qual è il nostro scopo quando le turbolenze dell'esperienza ci provocheranno confusione. Interconnettere il respiro ci salva dalle rovine degli incidenti in cui potremmo incorrere. Impegnandoci a eseguire la pratica dei quindici minuti di respirazione continua, ci assicuriamo contro la perdita della Presenza. La costanza di questa respirazione è una nostra responsabilità, perché così avremo sempre accesso alla via verso l'interiorità, che è il luogo in cui si effettuano tutti gli aggiustamenti di percorso. Gli esercizi di respirazione sono la nostra cintura di sicurezza in caso di eccessiva turbolenza, gli strumenti da usare durante le calamità e la nostra bussola in caso di confusione.

Siamo e saremo sempre al centro della nostra esperienza. Essa accade solo perché ci siamo noi. È quindi nostra competenza impegnarci costantemente per essere il più possibile presenti. È nostra responsabilità tener viva dentro di noi la consapevolezza della pace, scegliendo coscientemente di essere pacifici ogni giorno per alcuni momenti. Spetta a noi essere aperti per ricevere in modo incondizionato ciò che ci piace dare. È compito nostro indirizzare con tatto la nave dell'esperienza verso il nucleo

dell'autentico sé vibrazionale. Tocca a noi dare amore incondizionato a noi stessi, ricordare di fermarci ogni tanto per apprezzare l'eterna, preziosa esperienza che è il "presente", che ci è dato per poter eseguire un'altra cosciente respirazione circolare. È nostra responsabilità vivere come se fossimo completamente vivi.

Passando di nuovo in rassegna il processo della Presenza, dall'inizio del libro fino a questo punto, non possiamo non stupirci dei numerosi strumenti percettivi di cui ci siamo dotati per agevolare il viaggio. Adesso siamo ben forniti per navigare coscientemente in questo mare burrascoso che è la vita. Rileggendo

il testo ogni volta che ci sembrerà opportuno, comprenderemo sempre meglio le intuizioni contenute. Questo è di per sé un parametro per misurare quanto rapidamente sia cresciuta la nostra

consapevolezza. Allora, saremo di nuovo ispirati e incoraggiati a

risvegliarci alle potenzialità illimitate e avvincenti di un rapporto

cosciente con la Presenza condivisa.

Dopo un periodo di integrazione, potremmo decidere, come fannotanti, di ripetere quest'esperienza o di rileggere il testo per accedere a intuizioni ancora più profonde. Possiamo eseguire il processo tutte le volte che ne sentiamo la necessità. Lo incontriamo sempre dove siamo e ci conduce verso le profondità abissali della consapevolezza del momento attuale. La nostra esperienza sarà sempre valida.

OGNI ROSA HA UNA SPINA

Una delle intuizioni che ci ha svelato il processo della Presenza è che la vita assomiglia a una rosa, e tutte le rose hanno le spine. La nostra fonte collettiva ha creato le rose come simbolo

d'amore e profumo di tenerezza. Ma ha deliberatamente decorato questi bellissimi fiori con spine acuminate, per ricordarci di essere equilibrati e per spingerci all'integrazione, risvegliandoci al rispetto e alla gentilezza.

Tutti abbiamo provato disagio. In questa vita, abbiamo fatto tante di quelle esperienze sgradevoli a livello fisico, mentale ed emotivo che tendiamo a cercare, in modo conscio o inconscio, la condizione della gioia eterna. Questo stato dell'essere è possibile, ma non deriva dalla scelta di un sentiero che porta verso una "meta" o attraverso una pratica esclusiva. Poiché la nostra fonte è infinita, il viaggio verso la sua comprensione è

eterno. La fonte ha creato tutto, quindi per integrare la sua essenza dobbiamo accettare ogni cosa.

Il modo per realizzare la gioia autentica vivendo in questo mondo, non consiste nell'al lontanare certe esperienze, attirandone altre. La gioia non è l'approdo a un punto di felicità infinita. La vita non ha niente a che vedere con tutto ciò. Qualsiasi azione tesa al costante benessere, alla semplificazione di ogni circostanza e al raggiungimento di un'integrazione completa e istantanea in ciascun aspetto dell'esistenza, è un'illusione. La vita ha due facce, non si ferma mai e si ostina a prendere tutte le direzioni.

La via verso un'esperienza davvero gioiosa è possibile solo se accettiamo come indispensabile ogni evento che la vita ci offre. Certo, non è facile. La gioia deriva dalla capacità di cogliere la bellezza e le spine dell'esistenza. Ciò potrebbe ancora apparirci oscuro, perché stiamo tentando di sfuggire a una condizione dell'essere preferendone un'altra. Tuttavia, a tempo debito, quando avremo imparato a procedere sensibilmente lungo tutto il sentiero, ci sembrerà sensato. Continuando a praticare quel che abbiamo realizzato col processo della Presenza, senza fissarci su un punto d'arrivo, accederemo inevitabilmente alla gioia, in quanto effetto inevitabile di tutto ciò che il processo mette in moto. Se avremo pazienza, germoglieranno tutti i semi piantati e tutti i fiori daranno frutti.

Quando il percorso diventerà arduo, sarà importante ricordare che nella vita tutto è espressione della nostra fonte collettiva, anche se in certi momenti potremmo interpretare la cosa in modo diverso.

La chiave per l'integrazione è l'accettazione incondizionata, non la resistenza.

Non è possibile accedere alla piena consapevolezza della nostra intrinseca santità (o integrità), escludendo le espressioni percepibili degli aspetti fisici, mentali, emotivi o vibrazionali della fonte. Questo è il compito a cui siamo chiamati in quanto esseri umani in crescita che realizzano il loro potenziale.

C'è un modo per sapere se siamo o no in sintonia col presente: essere in grado di salire senza presumere che scendere implichi "una fine", ed essere in grado di scendere senza pensare di non poter più risalire. Quando non saremo legati all'alto e al basso, vedremo con gli occhi della fonte. L'unico posto in cui ci sentiremo a casa nell'esperienza terrena, sarà l'eterno presente in cui giù abitiamo. La nostra casa sarà la consapevolezza del momento attuale. Aspirare a essere interiormente a proprio agio, cioè del

tutto presenti mentre si è al mondo, è una ricerca. Chi non cerca altri luoghi di rifugio non sarà quasi mai deluso. La consapevolezza del presente non è un obiettivo, ma un viaggio che non finisce mai. Coltiveremo perciò una pazienza e compassione infinita dentro di noi, per noi stessi. Ci adopereremo per darci incondizionatamente ciò di cui abbiamo bisogno durante il viaggio.

Più diventeremo consapevoli e più ci sarà chiaro che nonostante le rose abbiano le spine non significa che dobbiamo per forza sanguinare, benché a volte possa capitare. Le spine esistono per ricordarci di procedere nel mondo con consapevolezza del momento attuale, senza affrettarci, usando delicatezza nei nostri confronti, come se fossimo teneri petali di rosa. Così, vedremo che le spine della vita rendono il sentiero più bello e ci aiutano ad accumulare maggiore consapevolezza.

Ma c'è un'altra lezione da imparare da questo fiore regale: la presenza delle spine non comporta affatto la necessità di una cura. Esse comunicano che la bellezza della creazione deve essere trattata con amore e attenzione, col rispetto insito nella consapevolezza del presente. Il processo della Presenza è un invito continuo, rivolto a ognuno di noi, a proseguire così, esempi viventi di ciò che è possibile per tutti.

LA CAPACITÀ DELLA PRESENZA

Non dimentichiamo la benedizione che rappresentiamo per chiunque acceda alla nostra esperienza quando scegliamo la consapevolezza del presente.

Non abbiamo bisogno di sapere che impatto abbiamo esercitato sugli altri: esso si irradia automaticamente, senza sforzo; si muove silenziosamente sotto la superficie delle cose, recando la luce del ricordo fra le tenebre dell'oblio. Perfino un attimo di consapevolezza del momento attuale basta per toccare la vita di un'altra persona.

Adoperata in maniera cosciente, essa pianta i semi della compassione che fanno sciogliere le sofferenze e le difficoltà di chiunque incontriamo. Procedendo così nella nostra esperienza del mondo, ripristineremo l'armonia, perché la consapevolezza del presente proviene direttamente dalla fonte. Essa non conosce ordini di difficoltà e supera i confini di condizioni e limitazioni, facendo nascere ciò che serve.

Fa circolare la promessa della gioia, riaccende negli altri il ricordo dell'eterno che hanno dentro di sé, l'espressione più autentica di tutto quello che il mondo può offrire. Risvegliando il prossimo a tutto ciò che condividiamo, la nostra consapevolezza del presente lo invita a sperimentare il campo unificato. Quando decidiamo coscientemente di essere presenti con gli altri, li mettiamo su un sentiero che permette loro di ricordare ciò che è autentico. Perciò, rammenteranno la loro fonte. Per riportare armonia nella qualità della nostra esperienza, non abbiamo bisogno di particolari qualifiche. Non ci servono studi, non dobbiamo seguire corsi o praticare tecniche complicate per infondere la consapevolezza della pace in chiunque incontriamo. Né dobbiamo iscriverci a seminari speciali per realizzare tutte le potenzialità dell'amore incondizionato. Per rivelare ciò che vale, non serve nemmeno pronunciare qualche parola Per diventare esempi di consapevolezza vibrazionale non tanto tenuti a indossare un certo colore di vestiti, a mangiare alimenti speciali o eseguire pratiche magiche. Non abbiamo bisogno di rituali o di canti per applicare le capacità della fonte.

Non ci viene chiesto di fare nulla per essere presenti. Tutto ciò

che serve è scegliere di esserlo.

La nostra consapevolezza del presente porta con sé tutto il potere, la gloria e l'indescrivibile potenziale del campo unificato. Integra le barriere create da paura, rabbia e dolore, le ferite inflitte dal comportamento inconscio che deriva dalla carica emotiva non integrata. Fa svanire immediatamente sia equivoci che incomprensioni. Favorisce la calma, che è il balsamo che lenisce ogni esperienza infettata dal virus percettivo del "tempo". Perdona tutto a chiunque, e chiunque per ogni cosa. Reca conforto ai solitari e riposo a chi è stanco. È la casa per chi si è perso.

La nostra scelta di rivelarci ed essere presenti nell'esperienza, permette agli altri di fare lo stesso a loro volta. A turno, potranno condividere la consapevolezza del momento attuale con altre persone. Ne consegue una reazione a catena, che arde e cresce indefinitamente, sempre più luminosa. È la fiamma eterna che, una volta condivisa,irradia il suo splendore all'infinito. Nella creazione non esiste niente che possa estinguerla, se decidiamo in coscienza di risvegliarci per condividerla.

Distribuita in modo incondizionato, la consapevolezza del presente permette alla fonte collettiva di manifestarsi a livello fisico, mentale ed emotivo nell'esperienza di questo mondo. Consente di esprimere l'amore

incondizionato, malgrado tutti i condizionamenti. Condividendo la consapevolezza del momento attuale, sappiamo che la fonte collettiva è l'amore. Allora, e solo allora, saremo responsabili per il dono chiamato "vita".

UN DONO DI COMMIATO

Un approccio cosciente alla consapevolezza vibrazionale

Una volta completato il viaggio nel processo della Presenza potremmo chiederci: "Cosa verrà adesso?".

In risposta a ciò, voglio svelare un esercizio quotidiano che definìremo "approccio cosciente alla consapevolezza vibrazionale". Per scoprire le sue conseguenze, si raccomanda di iniziare ogni giornata con questo esercizio. Si tratta semplicemente di allinearci al punto causale di tutta la vita: la corrente vibrazionale che fluisce dentro di noi e in ogni manifestazione della cosiddetta "creazione".

Lo strumento vibrazionale che vi presento non ha nulla di religioso o spirituale, ma è un approccio percettivo che onora la maniera in cui l'esperienza umana fluisce esternamente dalla fonte

unificata. Applicandolo ogni giorno, saremo in grado di assecondare il naturale fluire della nostra consapevolezza verso la fonte.

Eseguire quotidianamente questa pratica serve per perpetuare la concatenazione delle nostre attività interiori ed esteriori. Se applichiamo con costanza questo strumento percettivo, le conseguenze diventeranno lampanti e le avvertiremo negli spostamenti percettivi dell'esperienza giornaliera.

Prima parte

1. Siedi comodo, a gambe incrociate o su una sedia, con la schiena diritta ma rilassata. Assicurati di non prendere freddo.
2. Tieni gli occhi chiusi per l'intera pratica.
3. Rendi circolare la respirazione per quindici minuti. Come nel processo della Presenza, inspira ed espira senza fare pause tra le due azioni.
4. Respira intensamente, in modo da udire bene il rumore della respirazione.
5. Inspira ed espira preferibilmente solo col naso. Se hai il naso chiuso, fallo attraverso la bocca.

6. Contemporaneamente alla respirazione circolare, ripeti mentalmente: "Io sono qui, ora, in questo." "Io" (durante l'inspirazione), "sono" (durante l'espirazione), "qui" (inspirazione), "ora" (espirazione), "in" (inspirazione) "questo" (espirazione).

Seconda parte

1. Dopo circa quindici minuti, inspira il più profondamente possibile con la bocca, riempiendo completamente i polmoni, poi trattieni l'espirazione contando fino a venti (o meno, se ti sembra troppo).
2. Espira con la bocca.
3. Ripeti l'esercizio, trattieni e conta fino a venti, poi fai seguire l'espirazione; ripeti per tre volte.

Terza parte

1. Ora distogli l'attenzione dal respiro e concentrala sul punto della tua consapevolezza, quando "sei presente, a occhi chiusi". Questo punto interiore, in mezzo agli occhi, leggermente al di sopra di essi, è il centro della fronte.
2. Mentre riposi in questo centro, ripeti mentalmente: "Io sono qui, ora, in questo", per un periodo di cinque, dieci minuti.
3. Se ti accorgi di aver distolto l'attenzione dalla frase che ripeti e di aver vagato in altri pensieri inconsci, riportala delicatamente alle parole e continua a ripeterle.
4. Renditi conto dei due luoghi in cui può risiedere la tua consapevolezza durante questo esercizio: nel presente, quando ripeti deliberatamente le parole dal centro degli occhi, e nella vaghezza inconscia, verso lo stato onirico detto "pensiero" (sul passato e sul futuro) quando ci si distrae.
5. Non preoccuparti di questo inconscio vagare. Limitati a osservarlo. Sii presente, incondizionatamente.

Quarta parte

1. Cessa qualsiasi ripetizione mentale.
2. Usando la percezione sensibile, diventa consapevole di tutte le sensazioni che sorgono nel tuo corpo o attorno a esso. Non importa come le percepisci, questa esperienza sensibile sarà un incontro col campo vibrazionale.

3. Rimani per alcuni momenti con questa esperienza sensibile del campo vibrazionale.

Quinta parte

1. Smetti coscientemente di percepire l'intero campo vibrazionale e concentrati solo sull'ascolto.

2. Ascolta per alcuni momenti qualsiasi suono udibile nel mondo. Ascolta senza condizioni questi suoni, come se "li assorbissi" e fosti un ricevitore di vibrazioni sonore. Percepisci tutti i rumori esterni, a prescindere da quel che sono, quasi che fossero emessi dall'unico punto causale unificato di tutto ciò che esiste. Come se tutti questi suoni esterni accumulati costituissero il "Dio parlante".

Distogli delicatamente la consapevolezza dai suoni esteriori e riconducila di nuovo nel punto della Presenza interiore, tra gli occhi. Stavolta, mentre ti focalizzi su questo centro, ascolta i suoni che provengono da te. Sarà valido tutto ciò che senti. Se non odi nulla, presta ascolto a questo nulla.

4. Mentre ascolti questi altri suoni, o il nulla, assicurati che la tua attenzione resti fissata nel centro degli occhi.

5. Quando ti accorgi che la tua attenzione si distoglie dall'ascolto e segue suoni esterni o pensieri provenienti dall'inconscio, riportala piano dove si trovava e continua a prestare ascolto.

6. Renditi conto dei due luoghi in cui può risiedere l'attenzione durante questo esercizio: il presente, mentre

ascolti deliberatamente rimanendo al centro degli occhi, e la vaghezza, se la distogli inconsciamente da quel centro per volgerla verso lo stato onirico detto

"pensiero" (sul passato e sul futuro).

7. Non preoccuparti di quest'inconscio vagare, limitati a osservarlo. Sii presente, incondizionatamente.

8. Ascolta interiormente per circa cinque minuti, anche più a lungo se te la senti.

9. Questa condizione di "ascolto", di "fungere da ricevitore", è la contemplazione vibrazionale. L'ascolto è la modalità con cui il cuore avverte la risonanza del regno vibrazionale.

Quando ascoltiamo qualsiasi suono interiore, o il nulla, diventiamo la soglia della porta interiore verso la consapevolezza vibrazionale. Spetta a

noi contenere tutto ciò che accade oltre questo punto.

L'efficacia di questa pratica non consiste in ciò che udiamo internamente, ma nella capacità di restare nella condizione di ascolto. Tale condizione, che equivale a fungere da ricevitori, ci dà la possibilità di aprirci alla ricezione diretta di tutto quel che serve per gli incontri quotidiani. Evolvendo la capacità di ascolto, migliorerà anche la capacità di ricevere.

Quest'esercizio vibrazionale non ha a che fare con la perfezione, ma con la piena partecipazione all'esperienza umana dal "punto causale personale". Non sforzarti. Rilassati e goditi le inevitabili conseguenze. La spontaneità deriva dall'assenza di sforzo: che questa pratica possa benedirti in eterno e benedire tutti quelli che ami con ciò di cui avete bisogno.

Scheda bibliografica
Brown, Michael
Il Processo della Presenza / Michael Brown. Coriano di Rimini :
Edizioni My Life, 2011.
p. 368 ; 21 cm. (Presenza)
ISBN 978-88-6386-145-7
1. Presenza 2. Spiritualità

Michael Brown

IL PROCESSO DELLA PRESENZA

OGNUNO DI NOI È RESPONSABILE DEL VALORE DELLA PROPRIA ESPERIENZA. QUESTO LIBRO TI OFFRE UN MODO PRATICO PER ESERCITARE LA VERA RESPONSABILITÀ PERSONALE.

Il processo della presenza ci esorta a fare esperienza della consapevolezza del momento attuale come modalità esistenziale e approccio quotidiano alla vita. Grazie a questa pratica, chiunque voglia provare tale consapevolezza non si troverà più a imboccare la lunga e difficile strada che di solito ci porta lontano dal nostro obiettivo.

Il Processo della Presenza è quindi un viaggio che ci guida verso l'assunzione di responsabilità ai fini dell'integrazione emotiva. Si tratta

sostanzialmente di "crescere" in modo cosciente.

Ciascuno ha il compito di creare la qualità della propria esperienza. Il processo della presenza ci insegna a esercitare a livello pratico un'autentica responsabilità individuale. Ci rivela i meccanismi che plasmano il modo in cui ci sentiamo. Ci offre un approccio semplice e concreto per raggiungere mantenere la pace interiore in mezzo a cambiamenti, disagi, conflitti e confusioni.

Nei suoi libri Il potere di Adesso e Un nuovo mondo, Tolle ci ha dato una chiara interpretazione della presenza mentale e delle ragioni per cui è essenziale per ogni individuo. Questo libro invece ci svela il modo in cui diventare davvero presenti e consapevoli per affrancarci dal dolore.

Il processo della presenza è l'esito di una ricerca iniziata deliberatamente nel deserto dell'Arizona, nel 1996. L'autore, il sudafricano Michael Brown, che fino a quel momento aveva vissuto in modo inconsapevole e spensierato come giornalista musicale, recuperò la sua vera essenza e fece esperienza dell'abbagliante luminosità di tale comunione. Ha scritto quest'opera per illustrare il sentiero che possono imboccare tutti quelli che vogliono affrontare consapevolmente le proprie vicende quotidiane. Dello stesso autore, che vive ad Aberdeen, in Sudafrica, è disponibile anche Alchimia del cuore, Edizioni My Life (prossima uscita).