

## LA TERAPIA DEL RISVEGLIO DELLA COSCIENZA

Per la medicina psicosomatica olistica il nucleo centrale della terapia è il risveglio della coscienza globale. Per coscienza globale intendiamo la coscienza di ogni parte dell'essere, non solo mentale ma anche corporea ed emozionale. La psicosomatica si avvale di tecniche in grado di reintegrare le percezioni (energie) somatiche, emozionali, psichiche e profonde per ricreare l'unità: l'esperienza globale dell'essere.

Il sé, il Cyber, la coscienza centrale del sistema è il punto su cui convergono tutte le reti PNEI - psichiche, neurali, endocrine e immunitarie. Cambiando stato di coscienza, il centro cognitivo del sistema, si cambiano tutti gli equilibri e le relazioni delle stesse reti e quindi si cambia il "terreno", il metabolismo, la percezione somatica ed emozionale, i comportamenti e il modo di pensare.

Uno dei luoghi comuni della nuova spiritualità planetaria è la ricerca del nostro "scopo della vita" della nostra "missione spirituale". Le vere vie spirituali si basano invece sulla convinzione che l'unico scopo in questo momento storico che dobbiamo veramente realizzare è: **svegliarci!** Non c'è niente da capire, c'è da realizzare uno stato di coscienza più vivo e intenso, una consapevolezza globale di noi e del mondo. Gurdijeff sosteneva che gli esseri umani non hanno un'anima, posseggono un seme interiore che, se non viene nutrito, si spegne, muore. Per questo abbiamo sviluppato la "terapia del risveglio". Non importa neppure se la persona sarà guarita o no, spesso ci troviamo anche nell'impossibilità di trovare gli strumenti per guarire realmente, ma l'importante è che sarà risvegliata, in uno spazio di consapevolezza di sé e accettazione anche se soffre o sta per morire.

La terapia del risveglio è un processo continuo. **Risvegliare la coscienza globale** nella pratica significa lavorare consapevolmente su tutti i livelli dell'essere umano ricordandosi sempre del sé della persona. **L'intelligenza profonda dell'essere deve essere riaperta, stimolata, nutrita e fatta crescere.** E' un lavoro complesso, profondo e giocoso, doloroso e piacevole, che richiede una percezione unitaria dell'essere umano.

### **Meditazione: le tecniche per risvegliare la coscienza globale**

Il punto chiave è risvegliare la coscienza di sé. Da lì nasce una nuova vita e si trasformano le condizioni che sostengono la malattia. Possiamo certamente affermare che più del novantanove per cento delle persone non ha esperienza di sé, non sa come accedere al proprio spazio interiore silenzioso, vuoto, risvegliato. Coscienza globale significa "presenza", vivere ogni istante nel "qui ed ora". Non sono concetti mentali, ma reali esperienze che dobbiamo imparare a vivere direttamente. È un training che nelle vere scuole di meditazione richiede a volte molti anni di pratica e di consapevolezza. Noi cerchiamo di abbreviare i tempi, abbiamo sviluppato tecniche intensive per risvegliare questa consapevolezza globale, questa percezione luminosa e totale di sé. Sviluppiamo due direzioni per questo risveglio.

Il primo strumento è la meditazione, l'esperienza diretta della non-mente, del silenzio. Ogni tecnica che conduca a questa esperienza è da noi sperimentata e quindi trasmessa alle persone che vogliono crescere, che vogliono svegliarsi. Evitiamo accuratamente di confondere le tecniche di meditazione reale - che sono non-mentali - con le tecniche mentali, come le visualizzazioni, le preghiere, le ripetizioni di frasi o suoni, i pensieri positivi, ecc. in quanto, come ha ampiamente dimostrato la ricerca internazionale e alcune scuole in particolare come la Meditazione Trascendentale di Maharishi, sono ottime per combattere lo stress, per rilassarsi, per realizzare i desideri, per dormire meglio, ma difficilmente portano al risveglio. Le tecniche che utilizziamo maggiormente sono la Vipassana e l'Anapana Sati Yoga Buddhista, il Chi Gong profondo e alcune tecniche

Taoiste sulla circolazione della luce, le tecniche di Atisha, alcuni tipi di Yoga, alcune pratiche cristiane sull'apertura e sul silenzio del cuore, la pratica dello Za Zen essenziale (senza nessun rituale), le 112 meditazioni del Tantra, le tecniche di Gurdjieff e Krishnamurti sul "ricordo di Sé", le meditazioni dinamiche di Osho, le pratiche dell'Advaita Vedanta e dell'"Intensive enlightenment" basate sul "chi sono io", le tecniche Sufi della presenza e delle danze. Cerchiamo di ripulire le tecniche dall'inutile carico ideologico che si è accumulato nel tempo, appesantendo inutilmente di concetti mentali l'indicibile leggerezza dell'essere.

Il secondo strumento - più veloce ma meno evolutivo - riguarda la trasmissione diretta, empatica, profonda da persona a persona. La chiarezza di una persona che ha risvegliato la propria coscienza a volte può agire da catalizzatore e attivare un analogo processo di consapevolezza. I terapeuti che operano al Villaggio Globale sono tutte persone che sono su un cammino di costante ricerca interiore, di consapevolezza, che praticano meditazione, non come tecnica di rilassamento ma come modo di vivere in uno spazio di presenza e consapevolezza. A volte anche una breve esperienza di totalità, di comprensione interiore, sperimentata durante una terapia di massaggio o durante una sessione di rilassamento in vasca, può essere di grande aiuto perché crea nella persona una linea di ricerca, una apertura verso una certa dimensione spirituale. E questo cambia la vita. Dal di dentro.

### **Energetica: il corpo è la porta della coscienza globale**

*"I sing the body electric", "lo canto il corpo elettrico"* diceva una vecchia canzone degli anni 70. Per risvegliare la coscienza globale delle persone la prima cosa che cerchiamo di fare è di farle "rientrare nel corpo", insegniamo a sentirlo in modo più vitale e consapevole. Ci siamo così staccati da esso che, per noi occidentali, il corpo è la porta dell'anima. L'anima è ciò che anima il corpo. L'energia viva del corpo. Quando una persona "rientra" consapevolmente nel corpo, quando lo sente come energia, come sottile elettricità vitale, la percezione di sé diventa immediatamente una percezione globale, magari non elevatissima, ma globale. Quando invece le persone sono nella testa non posso assolutamente avere una percezione globale di sé. Posso avere un pensiero globale, una visione globale ma non possiamo sperimentare una coscienza globale di sé stessi. Il corpo subisce sia condizionamenti mentali (comportamentali) che emotivi. Se ti liberi dai condizionamenti e apri il corpo cominci a sentire quello che veramente sei, pian piano cominci a sentire che vivere è piacevole. Entriamo semplicemente nel presente, nel "qui e ora", così come siamo.

Per far entrare le persone nel proprio corpo cerchiamo di risvegliare le sensazioni, facendo comprendere alla persona che: "le energie sono le sensazioni", che non c'è nulla di esoterico, ciò che chiamiamo "sensazioni" sono le energie-informate di tutte le parti del nostro corpo, sono le nostre comunicazioni neurosensoriali.

Quando entriamo nella dimensione energetica e la cominciamo a percepire nel nostro corpo, negli altri e nella vita che ci circonda, la medicina e la guarigione intesa in senso tradizionale cambiano completamente connotazione. Attraverso le sensazioni cercheremo di entrare in contatto con i punti critici del corpo, quelli dolorosi o insensibili, e attraverso questa consapevolezza, pian piano, cominciamo a capire come funziona l'apertura del corpo dell'energia. Nel mondo dell'energia tutto è connesso: qualsiasi punto del corpo è legato alla totalità dell'essere, da ogni parte del corpo posso fare emergere sensazioni, memorie, emozioni o ricordi. Quando sentiamo il corpo come "campo di energia" ci rendiamo conto che alcune zone di questo corpo sono energeticamente più concentrate di altre, che ci sono dei flussi di energia. Il corpo energetico è naturalmente fluido. Quando si sente il corpo come energia viva, tutto diventa vivo, pulsante... si sente tutto ciò che accade. L'energia non è solo intelligente e sensibile, ma è soprattutto piacevole, è una

ricchezza enorme. Il corpo ha dei limiti, l'energia è infinita. Il risveglio dell'energia intelligente porta la persona a sentire la propria forza e a fidarsi del proprio potere. Con questa base è possibile cambiare le cose.

### **Cambiare la vita**

Se possibile, per aiutare nel processo di guarigione-evoluzione, dobbiamo stimolare la consapevolezza della persona affinché prenda atto della sua forza, della sua intelligenza vitale, della sua libertà, e cambi il proprio modo di vivere! A volte sono necessarie anche scelte drastiche, rompere vecchie abitudini, relazioni, cambiare lavoro o casa.

Spesso cambiare vita è l'unico passo necessario per un cambiamento della malattia e della coscienza di sé. Quando si sviluppa la coscienza di sé, la percezione del corpo da frammentata diventa unitaria, quando liberiamo le nostre emozioni negative e alleggeriamo il cuore, avviene un cambiamento di vita. La nostra vita diventa differente, più intensa, semplice, profonda. Cambiamento interiore e cambiamento esteriore. Di terapia in terapia con grande lentezza una persona comincia ad acquisire una comprensione reale della sua malattia e del fatto che la stia creando da se stessa. La malattia è generata quando nella vita non c'è nessuno spazio sacro. La sua anima come coscienza globale di sé, il lato giocoso, femminile della vita non esiste. Nella terapia del risveglio sono utilizzati infiniti strumenti di consapevolezza, di guarigione, di trasformazione, di riequilibrio; presi da tutte le scuole e le vie spirituali del mondo.

### **Il risveglio della coscienza e l'energia illuminata**

Nella tradizione antica quasi tutte le scuole avevano tra i principi di base della medicina sacra il concetto di energia - coscienza luminosa. In India il termine "*prana*", energia, include il prefisso "*pra*" che significa luce. I tibetani chiamano *bodhicitta* l'energia luminosa della coscienza risvegliata, consapevole di sé, che associano costantemente a *karuna* la qualità energetica della compassione, il profondo amore per la vita nostra e di ogni creatura. L'anima risvegliata è un'energia luminosa. Per questo il concetto di energia informata, è uno strumento essenziale di ogni medicina sacra. Questa via di ricerca interiore e di guarigione trova riscontri comuni in moltissime tradizioni spirituali.

Quando noi lavoriamo in questi termini cominciamo a sentire il nostro corpo vivo e tutto intero, come un'unica cosa luminosa; all'inizio percepiamo solo una piccola luminosità come guardare nel buio, poi questa sensazione cresce e con essa si sviluppa una differente coscienza..

### **Lavoro sulla circolazione della luce: il respiro consapevole**

Quando vogliamo entrare nel processo di guarigione e di evoluzione, dopo aver attivato il corpo di energia, dobbiamo svilupparne la luminosità, fino a sentire il nostro essere luminoso. All'inizio lo sentiremo più o meno luminoso in relazione a vari fattori, salute, stanchezza, emozioni, presenza, ecc.. Il libro che consigliamo, in questo caso, è: "Il mistero del fiore d'oro" di Lü-Zu, particolarmente bello quello commentato da Osho, che insegna come cominciare a creare la luce nel centro della fronte, connetterla con la luce della pancia e quindi farla circolare e generare il "corpo di luce". Il respiro è in quasi tutte le tradizioni il veicolo cosciente più facile e naturale per sentire e muovere l'energia luminosa. Quella che segue è una semplice descrizione del "**Respiro Globale Consapevole**" una delle tecniche di base che utilizziamo comunemente nell'Accademia Olistica quando è possibile all'aperto, nella natura, seduti sull'erba tra il Cielo e la Terra.

La prima fase è "**aprire il respiro**", la parte iniziale della tecnica dove usiamo la volontà e l'attenzione per attivare il respiro e le energie sottili. Questa fase che può prendere circa 10-15 minuti. Cominciamo a sentire l'energia in mezzo alla fronte, tra i due emisferi,

respirando consapevolmente dalle narici, poi cominciamo a bilanciare, la luce tra destra e sinistra, sentiamo la differenza e bilanciamo l'energia luminosa fino a sentire equilibrio. Se la differenza è molta tocchiamoci la testa, bilanciamo gli squilibri spostando l'attenzione sui punti tesi e sciogliamoli. L'energia segue il pensiero. Sentiamo gli occhi dall'interno, se soggettivamente sono uguali, o se sentiamo che l'energia degli occhi è concentrata da una parte: a volte si sente un occhio più grande ed uno più piccolo, o uno più luminoso e uno più scuro, e poi proviamo a bilanciarli. Poi pian piano sentiamo la sensazione di avere la luce nel centro del cervello, a metà tra l'emisfero destro e sinistro, che è il punto del sesto centro, e sentiamo che tutta la testa respira, impercettibilmente e dolcemente come un palloncino. Poi mettiamo le mani sul cuore e sentiamo che la luce della testa lentamente comincia a scendere, insieme al respiro, nella gola e nel petto. Sentiamo tutta la testa, come se il settimo centro fosse aperto. Sentiamo la luce che dal cielo scende alla testa, collo, spalle, petto, centro del cuore, sentiamo il cuore aperto, il respiro libero, continuiamo a sentire questa sensazione che si allarga e scende alle braccia e alle mani. Poi poniamo le mani a coppa sotto l'ombelico, e osserviamo l'energia luminosa scendere con il respiro fino alla pancia, all'altezza di dove abbiamo le mani: sotto l'ombelico, fino a quando tutta la pancia respira. Proviamo a respirare nella pancia, sentiamo tutta la pancia che si gonfia, sentiamo i muscoli tesi che pian piano si allentano, sentiamo la sensazione di luce che scende fino ai piedi.

La seconda fase è: **“espandere il respiro”**, dove usiamo ancora la mente sottile per arrivare a sentire tutto il corpo che respira. Questo può prendere circa 5 o 10 minuti. Allargate e stabilizzate la sensazione energetica del respiro in tutto il corpo. Apriamo meglio la testa, il cuore, la pancia, inspirando dalla pancia alla testa, seguendo il respiro inalante e poi dalla testa scendiamo, col respiro esalante e il respiro diventa realmente “globale”. Seguiamo il senso della luce, se sorridiamo la luce si allarga, la sentiamo meglio. Se apriamo la mente, la luce diventa più brillante; se sentiamo piacere nella pancia, se la zona sessuale è aperta, tutto questo esercizio diventa estremamente piacevole, e se sentite una parte del corpo dolente o che non respira bene o ancora scura, stateci su un attimo e allargate la luce in questa zona e sentirete la differenza. Sentite che le energie del corpo si aprono, provate a sentire l'energia luminosa anche tutto intorno alla pelle, un campo di energia, di aura che vi circonda. È l'espansione della coscienza: siamo arrivati a risvegliare l'anima, il sé luminoso, l'essenza. Proviamo a sentire che, tanto più siamo fermi e silenziosi, tanto più facilmente il nostro essere si espande, perdiamo i confini e sentiamo tutta la natura intorno a noi: la casa dove siamo, il giardino, il fiume, le campagne o le case vicino, la vita! ... aprite il cuore e il corpo. Espandete la coscienza e l'energia.

A questo punto inizia la terza fase: **“il respiro silenzioso”**, inizia la vera meditazione, che dura circa 30-40 minuti. Si sente tutto il corpo che respira, come fosse una sfera, non si fa più nulla, la mente si ferma, il respiro ritorna naturale, tutto accade spontaneamente, non ci siamo più. È lo Zen: *“Sedendo silenziosamente, senza fare nulla, la primavera arriva e l'erba cresce da sola!”*

Dopo questa immersione nel silenzio, lentamente si ritorna al presente, dandosi 5-10 minuti, muovendosi lentamente, stiracchiandosi ad occhi chiusi, restando in sé e conservando la consapevolezza del vuoto e godendosi l'esistenza.

Il procedere dell'evoluzione personale si manifesterà con una diminuzione dei tempi della prima e seconda fase e da un progressivo allungamento della terza fase di “non mente” e silenzio.