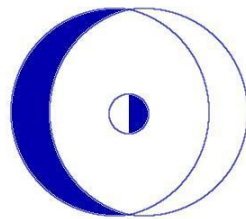




Gopal Norbert Klein

Guarigione delle relazioni I

Terapia del trauma e spiritualità



[editore]

Copyright © 2018 Gopal Norbert Klein

www.traumaheilung.net

Si autorizza con piacere che questo libro (online- o versione stampata) nella sua interezza possa essere copiato, duplicato e utilizzato durante i propri workshop o eventi, come anche essere messo a disposizione online come Download. E' proibita la duplicazione o messa a disposizione del Download di parti o estratti, come anche l'utilizzo ai fini commerciali. Tutti i diritti sono di Gopal Norbert Klein.

E-book versione **1.03**

Data pubblicazione della versione 1.0: 14. novembre 2018



Contenuto

1. Se non sai più come andare avanti ...
2. La biologia dell'interazione
3. Quattro opzioni nelle relazioni
 - 3.1. Reprimere
 - 3.2. Reagire
 - 3.3. Dissolvere in meditazione
 - 3.4. Comunicare
4. Se non ho un partner
5. La comunicazione è la chiave
 - 5.1. Emozioni o piano impersonale
 - 5.2. Autonomia o simbiosi
 - 5.3. La continuità della regolazione
 - 5.4. Essere presente nel contatto
 - 5.5. Un esempio dalla pratica
 - 5.6. L'ascolto è sacro
 - 5.7. Superare ostacoli
 - 5.8. La comunicazione dei pensieri
 - 5.9. Flussi energetici
 - 5.10. Guerra energetica versus comunicazione
 - 5.11. Amare insieme: genitori & bambini
 - 5.12. Una nuova terra
 - 5.13. Indicazioni per i medium
6. Come trattare rabbia e odio
7. Il disturbo traumatico dell'età evolutiva e spiritualità
 - 7.1. Come agisce il trauma sulla propria percezione
 - 7.2. Persone traumatizzate e ambienti spirituali
 - 7.3. Satsang dal punto di vista della terapia del trauma
 - 7.4. L'affollamento dei pensieri...
 - 7.5. Verificare la preparazione dello psicoterapeuta
 - 7.6. Riconoscimento per il tuo impegno
 - 7.7. FLOATING
8. Un mistero dimenticato

9. Trasformazione tramite la lettura

- 9.1. Lo specchio della mente
- 9.2. Superare l'illuminazione
- 9.3. Il capitolo ponte
- 9.4. Dove ti posso trovare?
- 9.5. Imparare a meditare
- 9.6. Aprirsi all'amore
- 9.7. Sesso e coscienza

10. Progetto "gruppi locali"

- 10.1. FAQ gruppi locali
- 10.2. Il simbolo „G“

11. Ringraziamenti

12. Appendice

- 12.1. Letture consigliate
- 12.2. contatto/ internet

Premessa

Questo libro è contento di essere da te. Parla del principio chiave per avere relazioni felici e della trasformazione del mondo verso il bene. E' completo in sé. Contiene attivazioni su tutti i livelli, dal livello individuale fino a quello planetario. Il libro inizia con informazioni utili per formare il contesto ed evolve fino a diventare, tramite la lettura stessa, una porta verso la coscienza.

Se hai un partner ti suggerisco di leggere questo libro insieme. Esso racconta del mio percorso e quindi parlo direttamente dalle mie esperienze. Quello che apprendrai qui, non solo può trasformare la tua relazione in un paradiso, ma ha anche il potenziale di trasformarti profondamente, molto oltre le tematiche relative alle relazioni con il partner. Se attualmente non hai un partner o non hai mai avuto una relazione, questa nuova coscienza ti potrà aiutare affinché una persona meravigliosa e giusta per te si manifesti nella tua vita.

La relazione funziona solo senza l'Ego, relazione o legame sono la morte dell'Ego. Noi ci addentriamo in un viaggio dentro il legame, dove la nostra percezione di un invidio separato diventa secondario. Questo non significa che ci annulliamo, ma che spostiamo il nostro centro da "io" e „te“ verso l'essere in connessione con un'altra persona. Questo vivere in connessione è uno scambio reciproco su tutti i livelli: comunicazione, corpo, mente ed energia.

Il principio chiave è la *comunicazione sincera* di quello che necessitiamo e vogliamo e di quello che non vogliamo e non è buono per noi. Con questo si sarebbe già detto praticamente tutto. Siccome però le esperienze di relazione nella prima infanzia sono state spesso difficili, vorrei dedicare a questo tema un intero libro. E' un percorso diretto, sostanzialmente semplice, quindi sempre possibile e per ognuno praticabile senza il bisogno di capacità particolari. Corrisponderebbe al flusso naturale della vita, se lasciassimo da parte tutti i condizionamenti della società. Quindi questo libro ti porta praticamente di nuovo al punto in cui tu da bambino sei forse stato costretto a interrompere tale flusso. Io ritorno continuamente sul tema del trauma dell'età evolutiva e del disturbo dell'attaccamento, perché esse sono la causa degli ostacoli che sperimentiamo nelle relazioni.

Oltre a questo, vorrei impartire alcuni aspetti spirituali, che mi sono stati trasmessi dai miei insegnanti, che io stesso ho praticato e indagato. Tutto questo supera i concetti di questa nostra società. La società in cui viviamo oggi manca di conoscenza e comprensione profonda delle leggi della vita e di come possiamo trasformare insieme il tutto verso il bello e il bene.

Solo se possiamo vivere relazioni profonde, felici e durature, si libera la strada per la meditazione e la spiritualità. Senza questa base, queste ultime diventano fuga da sentimenti sgradevoli dell'infanzia, che si riattivano di nuovo per la *manca di connessione oggi*.



1. Se non sai più come andare avanti...

Noi tutti non sappiamo più come andare avanti. La società e la cultura in cui viviamo sono arrivate al capolinea. Noi non possiamo lottare, lavorare, consumare ancora di più, accumulare cose ed esperienze. Perciò si può dire che tutti ci sentiamo così, te, io e tutti coloro che apparentemente sono ancora in grado di tenere stabile la loro vita. Perché affermo questo? Perché si tratta di un fenomeno collettivo, abbiamo perso la connessione tra di noi. Anche le persone che hanno successo in questo sistema soffrono per esso, perché da soli non c'è soluzione, esistono solo soluzioni nel contatto. E la soluzione che noi cerchiamo è la comunicazione sincera dei nostri sentimenti e delle nostre sensazioni. Invece viviamo come robot da lavoro in un mondo immaginario e spietato fatto di potere, successo, egoismo e competizione. Quello che ci rende vivi e felici non viene incoraggiato: famiglia, pace, rilassamento, legami, comunicazione, natura ecc.

Per questo motivo si può dire che siamo tutti sulla stessa barca. Ciò nonostante, ognuno di noi individualmente può lasciare questa nave che sta affondando e percorrere vie che sono completamente nuove e aiutare altri a fare lo stesso. Questo libro non è solo una guida per trasformare la tua vita, ma anche per la società intera. In fondo è una cosa molto semplice, perché a causa della nostra biologia noi cerchiamo in verità tutti la stessa cosa. I tabù più grandi in questo mondo sono: “desiderio, connessione, accettazione, comunicazione, pace, vitalità, amore. “

Per prima cosa vorrei togliere una programmazione fondamentale e collettiva, cioè che tu sei debole, piccolo e impotente e che non puoi cambiare te stesso e non puoi cambiare niente in questo mondo. Questo è l'imprinting per la vita che ti è stato dato. Questo lo buttiamo in mare per prima cosa. Ti hanno raccontato una bugia su te stesso. La cosa più importante che puoi apprendere da questo libro è che tu puoi agire, creare e cambiare il mondo! Anche se in questo momento non lo senti così. Questa sensazione di essere piccolo e debole ecc. non è vera, fa solo parte della Matrix, che ora, insieme, lasciamo dietro di noi attraverso questo libro. In realtà, la verità è il contrario, cioè che tu hai la possibilità praticamente illimitata di creare e progettare.

2. La biologia dell'interazione

Noi esseri umani facciamo parte dei mammiferi. I mammiferi nell'evoluzione hanno superato i rettili perché hanno portato una novità: la collaborazione!

I mammiferi si sono sviluppati come gruppi di animali e così hanno avuto un vantaggio decisivo rispetto ai rettili: insieme e in collaborazione coordinata erano superiori rispetto ai rettili che vivevano isolati. A ciò si è aggiunto che i mammiferi comunicavano attraverso una banda di frequenze che i rettili non potevano percepire. Questo gli permise di entrare in contatto tra di loro senza che i rettili se ne accorgessero. Tutto questo portò enormi vantaggi nell'evoluzione. D'altra parte, questa tappa dell'evoluzione necessitava una capacità completamente nuova da parte del sistema nervoso.

I mammiferi, per il fatto di vivere in gruppo, devono potersi avvicinare senza pericolo all'altro e segnalare a vicenda che ciò è possibile. *Il nostro sistema nervoso e il nostro cervello si sono sviluppati per una vita in gruppo con interazione sociale.* Essere parte integrante di un branco, di un gruppo, significava maggiore sicurezza e possibilità di procreazione. L'esclusione dal branco, cioè dal gruppo, significava sofferenza e morte nell'evoluzione.

Di base, i nostri sistemi nervosi sono fisicamente e biologicamente fatti per la vita in gruppo, per l'interazione sociale e per le relazioni durature! Per noi, facenti parte del mondo dei mammiferi, non esistono soluzioni come individui separati e isolati. Isolamento e mancanza di interazione sociale significano uno stress estremo per il nostro corpo. Per questo motivo non esiste una soluzione o guarigione da soli, ma l'essere-in-connessione *è* la guarigione, perché rilassa strati profondi del nostro sistema nervoso e ci porta in uno stato di felicità. Se ci sentiamo felici e realizzati dipende in gran parte dalle condizioni degli strati profondi del sistema nervoso (fisico) e può essere influenzato solo in minima parte da processi elevati come i pensieri.

Se possiamo soddisfare i bisogni di base del nostro sistema nervoso, cioè sicurezza attraverso il contatto con altre persone e procreazione, si crea un senso di pace, felicità e realizzazione. Questi ultimi vengono alimentati da processi corporei profondi, che possono essere influenzati solo in minima parte dal pensiero, dal risolvere problemi e dalla pianificazione.

La teoria polivagale di Stephen Porges descrive questi contesti con una chiarezza, profondità e precisione, come mai prima. Fornisce così una comprensione basilare sull'interazione interpersonale basata sui processi biologici.¹

1 Stephen W. Porges, La teoria polivagale, Giovanni Fioriti Editore

3. Quattro opzioni nelle relazioni

Il successo di una relazione, che diventi sempre più profonda e ricca oppure che diventi stagnante e porti frustrazione, rassegnazione o addirittura separazione, dipende solo ed esclusivamente dal fatto di riuscire a comunicare con sincerità le nostre condizioni.

Una relazione si crea sulla base di vicinanza fisica con un'altra persona per un tempo prolungato. Da questa vicinanza fisica e dall'interazione si crea quello che noi chiamiamo relazione. Se ciò porta ad uno scambio vero, seguono cambiamenti profondi e curativi nel nostro sistema nervoso e nella nostra psiche. Si creano emozioni di felicità, di realizzazione e senso della vita che possono portare fino ad esperienze estatiche e transpersonali.

L'intensità della felicità nella nostra vita corrisponde esattamente all'intensità della connessione che abbiamo con altre persone. E l'intensità della connessione viene determinata dalla profondità dei piani dai quali riusciamo a comunicare. La connessione è la felicità che noi cerchiamo. Proprio la dimensione di questa capacità di connessione è il criterio che fa incontrare le persone per formare una coppia. Un'unione solo fisica non porta l'intimità e la vicinanza che ci nutrono. Solo la comunicazione reciproca delle condizioni (sensazioni, sentimenti e pensieri) ci porta nel paradiso delle relazioni. Chi ha vissuto una tale intimità è arrivato al traguardo della sua vita sulla terra, ha imparato come amare e lasciarsi amare, lasciare andare tutte le barriere tra sé e il suo partner e tra sé e la vita. Queste persone hanno attraversato la morte del loro Ego e vivono già qui sulla terra in paradiso.

Ogni coppia ha una comunanza centrale: la distanza tra loro. La coppia si mette d'accordo in modo inconsapevole sulla distanza tra loro o detto in altre parole su quello che portano dentro la loro relazione dalla propria infanzia. In linea di principio, ogni partner di una coppia ha la stessa distorsione nel sistema nervoso e ha bisogno della stessa distanza. Questa è effettivamente la base, che però è quasi sempre inconsapevole. Visto dall'esterno può sembrare diverso, per esempio che uno dei partner cerca sempre la vicinanza, mentre l'altro si distanzia. Però la verità è che entrambi i partner, attraverso questa costellazione, sperimentano la stessa distanza e vicinanza. Non importa quindi chi dei due svolge quale funzione in superficie. Per una relazione in pienezza è molto più importante il grado di comunicazione sincera. Questo è la chiave centrale, solo di questo ci dobbiamo occupare.

Il bello è che la creazione di relazioni felici di fatto è molto semplice. Quello che lo fa diventare una sfida, sono le esperienze negative delle relazioni dei nostri primi anni di vita, che probabilmente non abbiamo ancora superato. In questo libro puoi apprendere come puoi guarire la tua infanzia insieme al tuo partner e trovare una vita felice. Perché la guarigione significa sempre aggiornare gli schemi relazionali e sperimentare che la vita in connessione è possibile, sicura e anche molto bella. Tutto il resto sono sintomi alla periferia, per esempio malattie, dei quali in realtà non si tratta neanche, perché sono solo la conseguenza dell'essere sconnessi.

Per trovare questa felicità, abbiamo bisogno di un modo di fare completamente nuovo con il nostro partner o meglio con le altre persone. In generale, abbiamo quattro possibilità per gestire quello che succede *in noi* quando siamo in contatto con altre persone: reprimere, reagire, meditare o comunicare. La via aurea, che ci porta al traguardo in modo facile e che ci accompagna attraverso tutto questo libro, è la comunicazione sincera. Vediamo insieme queste quattro opzioni una alla volta:

3.1. Reprimere

Nel contesto di una relazione, reprimere è la struttura più distruttiva che esiste nella gestione dei nostri movimenti interiori. Significa che quello che succede dentro di noi lo separiamo, in modo che noi stessi non ne siamo più consapevoli. Per esempio la rabbia che si manifesta dentro di noi la neghiamo fino al punto che noi stessi non la sentiamo più. Questo può essere successo già in infanzia e continua in modo automatico per singoli sentimenti, così che non siamo più consapevoli di questo processo. Si tratta sempre di sentimenti e condizioni che si muovono in due direzioni: distanza e vicinanza, cioè cose che non vogliamo, che non ci fanno bene e desideri e bisogni che abbiamo verso il partner. Reprimere significa che noi non reagiamo, non agiamo e facciamo finta che non ci sia niente.

Chi però dispone di una certa sensibilità sente questo conflitto del partner nel proprio sistema nervoso. E' una sensazione tormentosa, perché quello che il partner ha bandito con successo dalla sua consapevolezza, emerge ora nella percezione dell'altro. Lì però è percettibile come una tensione diffusa, è una sofferenza sottile, che è poco palpabile. Quindi non si salva il proprio partner dai propri abissi, ma al contrario li percepisce in una versione distorta. Per persone che non hanno avuto formazione su questi livelli di coscienza è praticamente impossibile gestirli in maniera adeguata e quindi inevitabilmente si arriva a conflitti esterni.

Un esempio tipico: La compagna reprime la sua rabbia verso di lui, perché secondo lei non le dà abbastanza attenzioni, lui sente questa energia come stress diffuso nel suo corpo e lo proietta a sua volta verso l'esterno sulla sua compagna. Alla fine, finiscono in discussioni infinite, che non hanno niente a che fare con la vera causa.

Un altro esempio tipico: il partner reprime il suo bisogno di distanza e autonomia. La compagna sente la rabbia repressa del suo partner nel suo sistema e lo percepisce come un distanziamento minaccioso. Per contrastare questo cerca di avvicinarsi di più al partner. Una spirale che finisce in conflitti senza fine su eventi esteriori, perché le questioni decisive non vengono né percepite in modo consapevole né comunicate.

3.2. Reagire

Reagire è meno distruttivo per il nostro corpo che reprimere, perché quello che succede dentro di noi trova un canale verso l'esterno. Però facciamo soffrire il nostro partner, il che grava sulla relazione oppure la distrugge. Reagire vuol dire che un sentimento che si manifesta dentro lo riverso direttamente sul partner. Per esempio, in caso di rabbia sgridare il partner o rompere qualcosa in casa. Reagire può avere anche forme più subdole, come parlare in modo logorroico di contenuti mentali e vuoti, oppure fare continue critiche. Anche finire la relazione è reagire, perché la separazione avviene solo ed esclusivamente quando qualcosa non può essere comunicato! Anche questo alla fine non porta all'obiettivo. Reagiamo sempre quando *facciamo* qualcosa invece di comunicare i nostri sentimenti. Se i nostri movimenti interiori sono così forti da non poterli comunicare, bisogna trovare un modo non distruttivo per canalizzarli: scrivere una lettera e poi bruciarla, gridare la nostra rabbia in un ambiente sicuro, picchiare su un cuscino o divano ecc. Se è stata trattenuta tanta rabbia dall'infanzia, può essere che reagire all'inizio sia necessario, prima che si possa parlare di quello che è successo con una certa distanza.

3.3. Dissolvere in meditazione

La terza opzione è quella che tante persone spirituali provano: si manifesta dentro di loro un sentimento e invece di reprimerlo oppure di reagire, si ritirano e cercano di „essere“ con questo sentimento, di dissolverlo in meditazione. Al contrario delle altre due opzioni, questo in via di principio è una possibilità che può funzionare. Nella pratica però la maggior parte delle persone non è in grado, perché quello che ha procurato sofferenza nella relazione, sono sempre sentimenti che non potevano essere integrati dalla prima infanzia. Da bambini eravamo da soli con questi sentimenti terribili e se oggi ci ritiriamo per sentire questi sentimenti siamo di nuovo da soli! Per alcune persone che hanno avuto traumi precoci questo metodo può essere anche potenzialmente pericoloso. Un insegnante spirituale, che dà a queste persone l'indicazione di non fare nulla ma di stare soli con questi sentimenti, non sa quello che fa ed, eventualmente, causa a loro. Io ho continuamente a che fare con persone che dopo questa pluriennale pratica hanno perso le capacità di interazione sociale e di vivere la quotidianità. Essi devono essere riportati con grande fatica verso una vita sociale. Anche se qualcuno avesse questa capacità di dissolvere tutto in meditazione, esso resta comunque un processo lungo e sofferto. Solo dopo aver raggiunto un certo grado di stabilità nel sistema nervoso è possibile lavorare in questo modo diretto con i nostri stati interiori, questo dipende però dalla profondità di connessione che abbiamo già con altre persone.

3.4. Comunicare

L'opzione che corrisponde alla nostra biologia naturale è la sincera e autentica comunicazione dei nostri sentimenti, che sorgono nella relazione di coppia. Questo è *sempre* sano, rende la relazione più profonda e porta sempre all'obiettivo. Non necessita tempo. Attraverso il comunicare e il venire ascoltati la sofferenza si dissolve. Persino nella Bibbia è già stato scritto, un problema condiviso è un problema dimezzato. Io andrei ancora oltre e direi che un problema condiviso è felicità. Lo dico in modo così assoluto, perché io stesso lo sperimento e lo posso vedere nelle sedute di coppia. Comunicazione sincera significa flusso di energia e flusso di energia è quello che noi chiamiamo felicità. E' un principio base per una relazione meravigliosa e una vita realizzata.

Quello che ostacola tutto questo sono i nostri tabù, che portiamo con noi sin dall'infanzia, che ci sono stati imposti e che fanno sì che non comunichiamo davvero in modo sincero: se dico questo, il mio partner mi lascia. Se dico questo, il mio partner mi odia. Se lo dico, rovino la nostra relazione. Tutte queste sono supposizioni implicite che provengono dall'infanzia. In verità possiamo comunicare tutto, proprio tutto. Più comunichiamo e più si va in profondità, più grande è la trasformazione. Si può arrivare fino a comunicare: „Mi sei indifferente “. “Non ti amo”. “Vorrei fare sesso con altri”. “Ti odio”, ecc. Questo significa che non c'è un limite. Perché quello che c'è, esiste già, che tu lo comunichi o meno. E infatti una relazione inizia di fatto solo *dopo* essersi detti la verità, inizia da questo livello passando attraverso questo shock e senza separazione! Come già detto, solo dopo inizia! *Una relazione inizia solo dopo essere fallita. A questo „fallimento“ possiamo accedere anche in modo attento e prudente. Quello che noi chiamiamo fallimento è in realtà il conoscersi a vicenda, invece di vivere nelle nostre fantasie. E' l'incontro con la realtà e in questo il nostro Ego si dissolve.*

Le cose che hai sentito finora, sono cose che parlano agli strati più profondi del nostro sistema nervoso, accoglile in modo rilassato. *Tu non sei da solo*, siamo tutti così, anch'io devo imparare ed esercitarmi tutti i giorni nella comunicazione. Realizzare tutto questo può essere scioccante, se prima ti sei occupato poco di queste tematiche. Si tratta però di uno shock sano, perché ci conduce fuori dalla prigione della nostra infanzia, dentro la luce di una vita consapevole e adulta. ☺

4. Se non ho un partner

Tu hai sempre un partner, forse in questo momento non è visibile. Si tratta della proiezione mentale delle tue esperienze. Di relazioni in infanzia, dove tu eri solo e ti è mancato il legame necessario. Tu hai sempre un partner, ci sono sempre persone. Forse hai sperimentato l'essere solo, l'essere separato nella tua prima infanzia, ma la *realtà* è che non sei stato, o sei o sarai mai solo o separato. Naturalmente può essere che le parti profonde del tuo sistema nervoso riproducano (in modo inconscio) vecchi schemi dell'essere solo. Ti sembra un rischio molto alto fidarsi di nuovo delle persone. Però solo se lo sperimenti continuamente, potrai fare esperienze *nuove* e ritrovare il tuo posto nella connessione con gli altri. Una preghiera che può essere di aiuto in questa situazione potrebbe essere „Dio, per favore portami sulla via dell'amore”.

Se non sai come procedere, qui ti fornisco alcune utili proposte: riempi la tua mente con quello che desideri. Quindi puoi guardare film d'amore con un lieto fine, leggere storie d'amore con lieto fine, pensare a questo tema, immaginare in modo concreto come dovrebbe essere il tuo partner ideale. Come vi incontrate e quando siete insieme, qual è l'ambiente, cosa fate? Cerca di credere fortemente che sarà possibile. Porta tutta l'energia possibile in questo processo. *Cerca di produrre reciprocità nella tua mente, ricordando una bella conversazione con una persona gentile. Oppure immagina di parlare in questo momento con una persona speciale e che entrambi ne siete contenti.* Una cosa molto importante: *fai* anche qualcosa nella tua vita reale, in modo che la vita abbia la possibilità di realizzarlo, cerca occasioni dove incontri tante persone con le quali comunicare. Vai in luoghi o ad eventi dove normalmente non andresti. Fai cose folli. Impegnati nella società, associazioni ecc. Regala cose che hai fatto tu e fai volontariato. Porta tutto nel flusso attraverso il fare, senza l'aspettativa di ottenere qualcosa.

Ricorda, l'universo non ti nega niente, tutto questo serve solamente affinché i tuoi (!) schemi di pensiero cambino e il tuo corpo possa fare nuove esperienze.

5. La comunicazione è la chiave

In ogni rapporto è importante comunicare in modo consapevole la distanza e vicinanza che ogni partner necessita. E' importante comprendere che sia il desiderio di vicinanza e connessione sia quello di distanza e i limiti sono legittimi e giusti. È importante la decisione di entrambi di non farsi la guerra o di separarsi, ma di accogliere le cose che si mostrano dentro ciascuno e soprattutto di comunicarle. Qualsiasi cosa succeda all'esterno, non importa.

5.1. Emozioni o piano im personale

La base di una comunicazione efficace è la capacità di distinguere tra emozioni e il piano impersonale. Spesso mescoliamo entrambi. Emozioni, che non potevano venire comunicate, si mostrano poi in forma distorta attraverso il piano impersonale. Una conseguenza tipica è che si finisce per litigare per delle banalità oppure che non si abbia più niente da dire. Per questo nel lavoro delle relazioni è importate lo scambio delle emozioni profonde, cose che producono emozioni come vergogna oppure paura e tutto quello che si percepisce come pericoloso oppure problematico. In realtà nulla di ciò esiste nelle relazioni quando si rimane nella comunicazione delle emozioni. Piuttosto è la poca comunicazione oppure la totale mancanza di essa il problema, ma anche questo fatto si può comunicare e rimane un problema solo se non viene comunicato. ;-)

Per questo tipo di comunicazione serve una cornice sicura, almeno all'inizio. Potrebbero essere dei rituali in momenti prestabiliti: per esempio ogni venerdì prendersi un'ora e sedersi insieme (non sdraiati, la colonna vertebrale deve rimanere eretta), creare atmosfera con candele, incensi ecc. (senza musica di sottofondo). Poi iniziate a comunicare in modo prudente verso livelli sempre più profondi. Dovrebbe essere un luogo tranquillo, con energia positiva, per esempio vicino a grandi piante oppure all'acqua, protetto, senza la presenza di altre persone o di animali domestici. Un luogo pubblico, come per esempio un bar, è assolutamente inadatto.

Durante il dialogo tutte le cose esterne devono essere tralasciate: quello che era, quello che sarà, spiegazioni, circostanze, discussioni, voler risolvere problemi, tutto questo disturba solo il processo. Si tratta di dirsi reciprocamente „mi sento in questo momento [gioioso, triste, agitato, disperato, vuoto, felice, ...] “. Se le frasi iniziano in questo modo siete dalla parte sicura. All'inizio avrete dei momenti dove rimarrete scioccati, perché le vostre idee non saranno confermate, ma potrete anche venire a sapere cose bellissime dal partner. *L'importante è che ci si ricordi sempre che il contenuto che viene comunicato non è importante, ma la cosa importante è la comunicazione stessa. La soluzione è lo scambio reciproco, al di là di esso non ci sono problemi da risolvere. Non importa se si dice „Io ti odio“ o „Io ti amo“. Sono la stessa cosa, perché producono lo stesso vicinanza e intimità!*

Fintanto che non vi sentite al cento per cento a vostro agio e sicuri e completamente felici insieme, significa che ci sono ancora cose essenziali che non sono state comunicate. Queste sono praticamente sempre parti „perdute“ nell'infanzia e provengono da ferite emozionali precoci oppure da trascuratezza, quindi si tratta dei propri tabù. Qualcosa che non si vorrebbe comunicare in nessuna circostanza. Però si tratta esattamente di questo! Finché non hai comunicato tutto, da tutti i livelli, nel tuo corpo rimane stress. Lo stress non è un'emozione, ma una reazione del corpo quando si è in pericolo e nello stesso momento non si è potuto agire. Sono esattamente così queste parti dell'infanzia, erano esposte a paure e minacce senza la possibilità di agire, né di comunicare, quindi

non potevano essere viste dai genitori. Per questo motivo queste parti non potevano essere portate con sé nello sviluppo e aspettano praticamente in un angolo di essere viste e ascoltate (integrazione).

Attraverso la comunicazione completa ogni tensione nella vostra relazione sparisce e si fa spazio ad un rilassamento profondo, si sente una sensazione di pace e appagamento. Potete liberarvi della sofferenza senza uno psicoterapeuta oppure un insegnante spirituale.

Quello di cui si tratta sono i movimenti basilari di tutti gli organismi nella natura: andare verso qualcosa che ci serve, che ci fa bene - allontanarsi da qualcosa che non è buono per noi o perché rappresenta una minaccia. Significa che noi nei rapporti vogliamo più vicinanza con una persona oppure più distanza. Questo succede continuamente anche con la stessa persona.

5.2. Autonomia o Simbiosi

Autonomia o simbiosi, this is the question ... :-)) Come primo passo verificate quale delle due strategie di sopravvivenza avete scelto. Questa decisione non era una scelta consapevole, è stata decisa dal vostro sistema nervoso nei primi anni di vita. Era la „soluzione“ migliore in quel momento. Quello che oggi ci fa soffrire era a suo tempo ciò che ci ha fatto sopravvivere! La cosa interessante è che nel nostro nucleo profondo ci sono solo due varianti di “soluzione”, o hai salvato il legame con le persone di riferimento e per questo rinunciato a te stesso, sacrificando la tua autonomia e i tuoi bisogni oppure hai rinunciato al legame con le persone di riferimento per salvare te stesso, cioè conservare la tua autonomia e i tuoi bisogni. Ti sei deciso per una di queste soluzioni e tu sai già esattamente per quale. Può anche darsi che tu viva entrambe le opzioni o che questi si alternino oggi nelle tue relazioni, ma nel tuo nucleo profondo una di queste strategie condiziona la tua intera vita.

Chiaramente ci sono altre opzioni e diversi tipi di espressione, questi vengono descritti in sistemi semplici oppure anche complessi nelle definizioni di caratteristiche come per esempio nell'eneagramma oppure nel Tibetan Pulsing. Però per iniziare basta essere consapevoli del proprio movimento nelle relazioni per poter vedere la via d'uscita. Questa via consiste nell' agire contro il proprio condizionamento: Se ti allontani sempre dalle persone, vai verso di loro! Se rincorri sempre le persone, resta con te!

Ci siamo decisi nei primi anni della vita per una di queste strategie. Nel caso in cui i nostri genitori non hanno reagito in modo adeguato ai nostri bisogni, ci siamo interiormente separati dai nostri genitori e dal mondo, scappando nel mondo dei pensieri o nella percezione del nostro corpo. Oppure in alternativa ci siamo separati da noi stessi e abbiamo separato da noi i nostri bisogni e per salvare il legame ci siamo uniti in simbiosi con i nostri genitori. Entrambe le strategie hanno un prezzo alto, ma era utile per la sopravvivenza e per mantenere stabile il nostro sistema nervoso. Entrambe le strategie rappresentano aspetti fondamentali nella tematica del trauma dell'età evolutiva e del disturbo dell'attaccamento. E' molto importante occuparsi di questo, perché rappresenta il nostro modello di relazione oggi come adulti e ha conseguenze sul grado di vicinanza e connessione che possiamo permettere e così sulla felicità nella nostra vita.

Se hai scelto la variante dell'autonomia, avrai difficoltà ad entrare in contatto con le persone. Se hai scelto la simbiosi, sarà difficile per te rimanerti fedele nelle relazioni. In entrambi i casi manca sempre qualcuno. Nel primo caso manca l'altro, nel secondo caso manchi tu. Entrambe le varianti possono anche alternarsi. Finché questo non è risolto non abbiamo nessuna relazione in realtà, perché manca sempre qualcuno. Si tratta di maschere e vecchi meccanismi di protezione attraverso i quali cerchiamo di entrare in contatto con qualcuno.

Solo quando cominciamo a realizzare che la nostra vita oggi da adulto non dipende più da altre persone, possiamo entrare veramente in relazione. Questo significa che possiamo comunicare sia i nostri bisogno di simbiosi, come anche i bisogni di autonomia. Esempio: „Vorrei un po' di coccole, stare insieme a te, parlarti, fare qualcosa insieme ecc.“ Oppure „questo non mi fa bene“ o „ Ho bisogno di due giorni per me“.

Il percorso di guarigione per persone che hanno scelto l'autonomia: Ti sei ritirato nei tuoi pensieri o nella percezione dei tuoi sintomi fisici. Ti sei identificato con questo e lo utilizzi come un partner sostitutivo. Per questo è importante per te guardare fuori, questo significa occuparti **veramente** di altre persone, obbligarti ad interessarti agli altri. Una pietra miliare su questo percorso sarà quando realizzerai che le persone cominciano a piacerti, che cominci ad identificarti con loro, che le puoi vedere come qualcosa di reale e le vedi come qualcosa di prezioso. Verrà il momento in cui potrai permetterti di aver bisogno di altre persone. E questo sarà una grande guarigione per te e non lo sentirai più minaccioso per la tua esistenza.

Il percorso di guarigione per le persone che hanno scelto la simbiosi: Ti sei annullato e ti sei perso completamente nelle altre persone, ti occupi praticamente solo degli altri e non percepisci più te stesso. Per questo qui il percorso è esattamente il contrario. Qui si tratta di smettere di pensare alle altre persone. Devi invece tornare alla percezione dei tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue sensazioni del corpo *e devi comunicarli!* È importantissimo per te comprendere che l'occupazione mentale su altre persone *non* è una relazione e *non* è una comunicazione! Solo nel momento in cui inizi a metterti in gioco riesci a fare progressi.

E' importante sapere che abbiamo sempre entrambi gli aspetti dentro di noi, se da bambino non era possibile avere un legame sicuro. Un bambino che non riceve attenzioni adeguate sotto forma di libertà o sicurezza si separa sempre da entrambe le cose, dai suoi bisogni e dal legame con i genitori! Questa separazione è necessaria, per tenere il sistema nervoso stabile e funzionante in un tale ambiente, cioè per poter sopravvivere.

Più mi adatto, più cresce nello stesso momento il bisogno (represso) di autonomia. Più mi ritiro nella mia autonomia, più cresce il bisogno (represso) di relazione. Soffriamo perciò della mancanza di ognuno di questi poli, però tendiamo a vivere principalmente uno dei due, perché ci ha dato almeno in parte la possibilità di connessione con i nostri genitori.

Se un ambiente è stato molto caotico e dannoso, dove né il ritiro dentro se stessi, né una sottomissione simbiotica verso l'esterno ha dato stabilità, la conseguenza non è più „soltanto“ un trauma dell'età evolutiva, ma si va verso disturbi psichici. Questo viene detto solo per ragione di completezza e non è oggetto di questo libro.

5.3. La continuità della regolazione

Abbiamo osservato la costellazione delle relazioni al livello più alto e possiamo chiamarlo livello orizzontale, perché si tratta di vicinanza e distanza, cioè qualcosa che succede in relazione ad altre persone. Il secondo e decisivo livello è quello del proprio corpo. Si potrebbe definire verticale, perché non ha relazione con qualcosa di esterno, ma riguarda la percezione di noi stessi. Per quanto riguarda il trauma e il percorso della guarigione, ci muoviamo infatti solo dentro cinque condizioni del corpo. Si tratta dell'adattamento involontario del sistema nervoso autonomo (ANS) alla situazione esterna. La prima condizione è quella dell'essere sani, rilassati, gioiosi e del benessere. Questa condizione sarebbe quella normale, però il corpo si sente così soltanto se l'ambiente viene valutato come sicuro. La valutazione se l'ambiente sia sicuro, potenzialmente pericoloso o addirittura pericoloso per la vita, non sottostà alla nostra volontà, ma viene effettuato dal sistema nervoso autonomo. Questo può essere diametralmente opposto alla nostra valutazione razionale. Esempio: tenere un discorso davanti ad un grande pubblico. La mente riconosce attraverso i sensi che non sta succedendo nulla di pericoloso sul palco, il corpo però lo percepisce come pericoloso per la vita e reagisce con grande paura.

In caso di pericolo il corpo si attiva per la lotta o per la fuga. Il nostro corpo produce la massima energia possibile per sostenere uno sforzo fisico estremo. Tutto l'organismo si prepara ad una lotta per la vita oppure alla fuga.

Se non c'è possibilità di utilizzare questa energia del corpo (!), per esempio perché il nemico è troppo forte e non c'è via di fuga, oppure perché il corpo non si può muovere (sepolto da detriti, bloccato nella macchina ecc.) questa energia nella nostra esperienza soggettiva si trasforma prima in rabbia e odio e poi in paura e panico.

Se non è possibile per diverso tempo cambiare questa situazione, cioè non si può agire, avviene il cosiddetto shut-down (riflesso di morte). Il corpo si auto-anestetizza in aggiunta a quella grande eccitazione e avviene una progressiva dissociazione.

In un ulteriore stadio l'organismo si arrende completamente e collassa. Ci sentiamo depressi, svogliati e non vogliamo più partecipare alla vita.

Tutta la nostra vita si muove soprattutto dentro le prime quattro condizioni: rilassamento, attivazione, rabbia/odio e/o paura/panico e congelamento. Per tutto il giorno noi cerchiamo (inconsapevolmente) di arrivare alla prima condizione di regolazione e sicurezza, in modo che il corpo si possa rilassare.

Il cambiamento di queste condizioni corrisponde normalmente all'ambiente e ha senso, perché rappresenta i livelli di difesa del nostro corpo. Diventa problematico solo se il corpo non riesce più a regolarsi, per esempio dopo un trauma non esce più dallo stato di shut-down, anche se la situazione pericolosa è già finita (trauma da shock). Oppure se ci sono circostanze insopportabili o pericolose che perdurano durante l'infanzia e il sistema nervoso nella fase di crescita si doveva adattare ad esse (trauma dell'età evolutiva).

La via verso il benessere conduce in ogni caso a ritroso e in modo lineare, non possiamo saltare nessun passaggio. Qualcuno che è nello stato di shut-down deve attraversare paura/panico, poi integrare rabbia/odio tornando all'attivazione del corpo per finalmente arrivare a sentirsi sicuro e rilassato. Questa via a ritroso non può essere fatta mentalmente oppure attraverso la volontà, ma

solo indirettamente tramite sensazioni del corpo, tramite il movimento e il contatto profondo con altre persone.

Elemento fondamentale della guarigione e del ritorno alla regolazione è l'integrazione della rabbia e dell'odio. Spesso sono coperti dai sensi di colpa o dalla vergogna. Nella pratica terapeutica un ritorno alla regolazione può mostrarsi per esempio così, che qualcuno con depressione senta prima paura e panico, poi senso di colpa e vergogna, dopo rabbia e odio e infine un'energia di movimento estrema che ha così la possibilità di esprimersi e di completarsi, poi lacrime o tremore, infine segue una fase molto profonda di rilassamento e di recupero. Questo può succedere durante una seduta oppure attraverso mesi di terapia. Non ha nulla a che fare con la psicoterapia classica, perché il lavoro viene essenzialmente fatto attraverso il corpo, attraverso l'installazione di sicurezza dentro il sistema nervoso autonomo.

5.4. Essere presente nel contatto

La comunicazione sincera richiede una misura sempre crescente di presenza nel contatto. Per lo più siamo relativamente inconsapevoli durante il contatto con altre persone. Per questo dobbiamo unire meditazione e relazione. Più sono rilassato e tranquillo nello scambio con le altre persone, più riesco a percepire me stesso e quindi a comunicare in modo più sincero e profondo. Ne consegue che ci sentiamo sempre più sicuri con le altre persone. Questo sentirsi sicuri porta con sé un cambiamento a livello neurofisiologico, il quale ci dà la possibilità di comunicare meglio. Invece di spostare la nostra energia e attenzione dentro i nostri pensieri o dentro l'altra persona, si tratta di percepire sé stessi e allo stesso tempo rimanere in contatto con il partner. Questo è possibile, quando noi comunichiamo ciò che sentiamo dentro di noi.

La difficoltà qui, sta nel fatto che la società ci ha condizionato a comunicare storie, cioè contenuti mentali invece che sentimenti. Tante relazioni consistono soprattutto nello scambio tra i partner delle loro idee, concetti e punti di vista. Con ciò entrambi sono persi nello spazio e nel tempo. Le storie esistono solo nello spazio e nel tempo. Se arriviamo però al contatto diretto, al sentire e al comunicare diretto, spazio e tempo si annullano. Perché quello di cui si tratta succede sempre nel qui ed ora e da nessun'altra parte. Il corpo è sempre qui ed ora, non ha una storia, i sentimenti sono sempre qui ed ora, entrambi non sono né nel passato, né nel futuro. Se seguiamo questo percorso, ci avviciniamo a stati meditativi e trascendiamo pian piano il nostro Ego in modo naturale. E' un processo meraviglioso, magico e profondamente misterioso.

Il sistema, la Matrix, la società, lo stato, l'economia non vogliono che noi guardiamo lì, vogliono che noi siamo distratti da noi stessi, perché essi vivono di questo. Sta a noi ribellarci, invece di consumare e combatterci l'uno con l'altro, tornare a ciò che ci rende veramente felici.

5.5. Un esempio dalla pratica

Concretamente nella pratica questo significa che dobbiamo comunicare quello che c'è in questo momento. La cosa importante è che la nostra mente non ci faccia uno sgambetto, dicendo per esempio: „Prima di poter comunicare qualcosa, devo sentire qualcosa..“

“Prima devo capire, poi posso comunicare. “

“E' impossibile dire questo. “

“Questo non è niente, che io possa comunicare. “

...

Questi sono i tentativi della mente di ostacolarci nel comunicare al nostro partner la nostra condizione attuale e la condizione dei nostri sentimenti. Quindi ancora una volta, è possibile comunicare TUTTO... secondo gli esempi sopra:

“Non sento niente in questo momento. “

“Mi sento confuso e non capisco per niente cosa stia succedendo. “

“Io ho paura di comunicare quello che c'è in questo momento. “

“Io mi sento vuoto, come se non esistessi e ho la sensazione che non ci sia niente che io possa comunicare.“

Come si vede da questi esempi, comunicare non significa per forza superare i propri limiti. Invece di dire di più di quello che io in questo momento posso sopportare, è meglio comunicare il limite stesso. Anche con questo siamo ugualmente in contatto. I limiti non disturbano il processo. *Non c'è nessun contenuto che potrebbe disturbare oppure ostacolare la connessione!*

Questo comunicare ed essere ascoltato, mette la necessaria distanza alla nostra condizione interiore e porta subito sollievo. Per questo è necessario un'assoluta sincerità e autenticità, per esempio:

“Mi sento triste. “

“Sono contento. “

“Io sono perso. “

“Mi sento disorientato. “

“Mi sento felice. “

“Sento un'ira e un odio cocente. “

“Desidero vicinanza e contatto. “

“Mi sento sopraffatto e ho bisogno di ritirarmi. “

...

Non appena utilizziamo frasi che iniziano con „tu... “ abbiamo lasciato il piano della comunicazione sincera, siamo entrati nelle spiegazioni, nel voler comprendere, nell'attacco, nella manipolazione ecc. Se le tue frasi iniziano con „ mi sento... “ sei dalla parte giusta.

Può succedere che qualcuno abbia bisogno di così tanta distanza, per via di esperienze negative nell'infanzia, che non basta comunicare qualcosa, perché la pura presenza di una persona produce stress e ogni cosa viene percepita come poco chiara e indistinta. In questo caso bisogna per prima cosa creare abbastanza distanza per tranquillizzare l'organismo, per poter rendere possibile la comunicazione. Può essere utile che si chieda al partner di non guardare, oppure di tenersi ad una certa distanza o di comunicare per telefono.

Comunicare non ha mai a che fare con l'agire, con il fare, con il raccontare storie, con il comprendere, né con il passato né con il futuro, neanche con altri posti, ma sempre con il qui ed ora e con quello che c'è in te in questo momento. Non ha neppure a che fare con il voler risolvere problemi di coppia ;-)

Con questo scambio sincero entra in gioco una forza. Prima la si chiamava Dio oppure Amore. È qualcosa di inesprimibile che va oltre noi due come partner. Non appena lo sentiamo ci troviamo letteralmente in paradiso, si ha la sensazione di non essere più su questa terra, perché l'apertura interiore è così potente, che quello che noi chiamiamo normalmente la nostra vita, le impressioni sensoriali della quotidianità sbiadiscono completamente. Entriamo insieme in una espansione senza limiti, che contiene tutto quello che abbiamo sempre desiderato.

La sofferenza esiste solo come strumento per comprendere che la soluzione è il legame tra di noi, ed è questo che desideriamo tanto. Non appena ciò è compreso e integrato nella nostra quotidianità, finisce tutta la sofferenza.

Non è affatto un problema, se in un momento importante non si è stati in grado di comunicare. Quello che non si è comunicato non viene perso. Rimane nel nostro sistema e aspetta di venire alla luce. Perciò più tardi lo puoi e lo devi comunicare. Non importa quanto tempo sia passato, anche se sono anni. Su questo piano non esiste il tempo.

Se non sai cosa comunicare: Cosa diresti alla persona di fronte a te, se tu avessi solo alcuni minuti da vivere? Non sarebbe una comunicazione per tutta l'umanità, l'universo, Dio?

5.6. Ascoltare è sacro

Una capacità, un'arte, un mistero che abbiamo totalmente dimenticato e praticamente non viene più vissuto, è l'ascolto consapevole. Ascoltare significa che io ascolto veramente un'altra persona, perché mi interessa quello che ha da dire. Il problema oggi è che nessuno dice più niente, e per questo non ci interessiamo più degli altri e non abbiamo nessuna motivazione ad ascoltarli, giustamente! Quando però qualcuno parla dal profondo di sé stesso, le persone ascoltano automaticamente. Questo funziona anche al contrario: Se io ascolto qualcuno con attenzione completa, lui entra in contatto con sé stesso e comincia realmente a comunicare qualcosa di sé. Ascoltare è un atto sacro, un'arma magica contro tutto quello che ci separa. È molto potente, perché se ascoltiamo al cento per cento, il nostro Ego sparisce e ne consegue che anche chi è di fronte a noi non può più tenere alta la sua protezione. Così avviene un vero incontro, che è la base per ogni relazione duratura. L'ascolto totale è la controparte alla comunicazione sincera. Entrambi insieme sciolgono tutta la sofferenza nel proprio nucleo.

5.7. Superare ostacoli

Ecco alcuni esempi dalla pratica, dove si vede che il processo è cominciato e poi si è interrotto, perché sembra che non si possa andare avanti:

1. Ho comunicato sinceramente, ma dal partner non viene la reazione aspettata. (reazione positiva, interesse, voler comunicare a sua volta, ...)

Qui si tratta semplicemente di continuare. Senti che cosa innesca in te questa reazione inaspettata del partner? E poi comunica anche questo e guarda che succede. Non c'è nessun motivo di smettere con la comunicazione sincera. Se legghi delle aspettative alla tua comunicazione, sei in trappola, perché hai lasciato il piano dello scambio sincero. Eccezione a questa regola è se realizzi che per diverso tempo il tuo partner non ha interesse per questo tipo di scambio, non vivi in una relazione, ma in una riproduzione della tua infanzia. In questo caso si dovrebbe magari prendere in considerazione di trovare un partner che è interessato allo scambio sincero e alla guarigione.

2. Io comunico, ma il mio partner inizia sempre una discussione.

Non partecipare alla discussione, le discussioni sono sempre qualcosa di mentale, vuoto, freddo, guerre di energie. Non hanno niente, ma proprio niente a che fare con lo scambio e la comunicazione sincera. Puoi lasciare questo piano in ogni momento, tornando da te o al tuo partner "Come stai, come ti senti?" o "Io mi sento ...". Chiederlo finché il partner torna in sé.

3. Non c'è niente che io possa comunicare, non sento niente.

Come già accennato sopra, non si tratta di avere, sentire o essere qualcosa di specifico, per poterlo poi comunicare. Qui si mette di mezzo la mente, che pensa che tu debba essere in un certo modo prima di poter comunicare, ma si tratta di te, come sei tu nel qui ed ora in questo momento. Con questo si può persino arrivare a dire: "In questo momento ho la sensazione di non esistere" oppure "Non so come devo comunicare" o "In questo momento sono dissociato".

4. Ci aggrovigliamo sempre con discussioni e separazione

Il processo di cui si parla qui è molto profondo. Prima o poi tocca i livelli fondamentali del nostro sistema nervoso. Se abbiamo avuto esperienze negative nella nostra infanzia nella relazione e contatto, questo si mostrerà. Ci accorgiamo che emergono parti del trauma, quando per esempio si finisce in un litigio intenso, o ci si congela oppure ci si ritira in sé stessi. E' importante sapere che questo in linea di principio è positivo quando questi strati vengono toccati! Questo significa che il vostro legame è già così stabile, che queste impressioni possono mostrarsi. Se non ce la fate a comunicare questi sentimenti in un dialogo diretto, allora procedete come segue: create più distanza tra di voi quando vi scambiate sinceramente: per esempio vi sedete più distanti l'uno dall'altro oppure comunicate via telefono o per mail, oppure ognuno si copre con una coperta pesante. Tutto questo serve per creare più sicurezza al vostro sistema nervoso attraverso maggiore distanza. Si può creare più distanza anche rallentando l'interazione. Quindi prima che voi rispondiate fate una pausa prestabilita di alcuni secondi. Se tutto questo non aiuta, urlate insieme *nella stessa direzione*, colpite insieme un cuscino o il divano ecc. e liberatevi di questa energia in modo non distruttivo. Se lo avete fatto più volte, vedrete che riuscirete a prendere sempre più distanza da questa condizione e potrete cominciare a comunicarlo.

5.8. La comunicazione di pensieri

Per il flusso di energia senza ostacoli infine devono venire comunicati i tre livelli principali: sensazioni corporee, sentimenti e pensieri. La comunicazione dei pensieri viene sempre alla fine del percorso, quando avete imparato a comunicare tutti i sentimenti e le sensazioni del corpo. Il motivo è che l'identificazione con la parte mentale è così forte nella nostra società, che è facile perdersi in essa. Alcuni esempi concreti:

Sfavorevole: "E' colpa tua."

Favorevole: "Io penso, in questo momento, che tu possa avere colpa." o
"Ci sono pensieri che tu possa avere colpa."

Sfavorevole: "E' molto meglio, se lo facciamo così e così."

Favorevole: "C'è il pensiero in questo momento, che dovremmo farlo così e così."

La differenza è che, mentre nel primo esempio si comunica il contenuto della mente come una verità, nell'altro caso si comunicano i pensieri stessi, come se fossero qualcosa di esterno, osservabile da entrambi. Quest'ultimo porta via via a staccarsi dall'identificazione dei pensieri e porta libertà da tutti e tre i livelli di rappresentazione: corpo, anima e mente. Noi non siamo il corpo, le emozioni, i pensieri, ma quello che tutti questi tre livelli percepiscono e sperimentano: consapevolezza pura.

5.9. Flussi energetici

Finora ho descritto come avviene lo scambio sul piano materiale dove si tratta di contenuti, di cose tangibili, nominabili, pensieri, sentimenti e sensazione del corpo. La premessa per quello che segue ora è che si è potuto comunicare tutto su questo piano, nulla di essenziale è stato trattenuto davanti al partner. Così tutto è stato detto e risolto, tutti i tabù e i segreti sono stati comunicati. E quando è così, già scoprirete una grande gioia, completezza, amore e connessione. La guarigione dalle esperienze della prima infanzia è avvenuta.

Però si può andare oltre, molto oltre Finora lo scambio è avvenuto attraverso suoni, parole dette. Questi sono però solo il mezzo di trasporto di quello di cui si tratta effettivamente. Le parole trasportano energia, energia sottile. La vita in verità è un flusso energetico.

Il lavoro che ho descritto fino a qui è in un certo senso ancora molto faticoso, indiretto e lento. Da questo punto in poi potete accendere il turbo. Lo sviluppo si accelererà drammaticamente.

Invece dei piani fisici, ora si tratta del flusso energetico sottile tra di voi. Per aiutare questo è di aiuto avvicinare i corpi e non muoversi, almeno all'inizio. Ognuno si concentra sulla parte della pancia, petto e fronte e poi comunicate quello che percepite lì. Siccome le sensazioni cambiano e si muovono relativamente veloci, è consigliabile rimanere in uno scambio continuo senza grandi pause. Vi potreste accorgere che ci sono zone che sentite strette, pesanti, dure e contratte e altre che si presentano più larghe, aperte, fluide e gioiose :-). Si tratta semplicemente di comunicare a vicenda dove sentite l'energia bloccata. Parlandone essa si mette in moto. Parlare è l'aiuto per guardare insieme, per portare l'energia lì e subito si sblocca, semplicemente.

In un'ulteriore fase, potete tralasciare la comunicazione verbale e sentire solo dove si trova il blocco sentendolo subito insieme, finché non si risolve, poi passate al prossimo blocco e così via fino al momento in cui è possibile che tutto il flusso energetico in orizzontale tra voi risulti libero. Questa è una forma di comunicazione e scambio più intimo e scioglie completamente l'esperienza del sentirsi separati. Nel momento in cui tutti gli ostacoli tra di voi sono superati, l'energia può scorrere liberamente in verticale attraverso la spina dorsale in su e fuoriesce dalla testa ed entrambi entrano nell'infinito, dove non c'è più separazione. Questa è la strada naturale e semplice per tornare a casa.

5.10. Guerra energetica versus comunicazione

Forse vi state chiedendo dove stia la differenza tra guerra energetica, risucchiare energia e comunicazione sincera. In primis la differenza si vede dall'effetto che ha su entrambe le persone coinvolte dopo l'incontro. La guerra energetica ha un perdente e un vincitore. Il perdente si sente svuotato e abbattuto. Il vincitore si sente grande ed energetico. Però sono vincitore e perdente solo all'apparenza, in realtà hanno perso tutti e due. Entrambi hanno perso l'occasione preziosa di poter comunicare effettivamente. Anche il presunto vincitore non è stato nutrito, perché solo quello che lui rappresenta è stato nutrito di energia! Quando si comunica davvero l'energia aumenta per entrambi, ci sono solo vincitori ed entrambi sono nutriti.

La guerra per l'energia è sempre una lotta per l'attenzione. Quindi invece di comunicare qualcosa di noi stessi, si cerca di catturare l'attenzione dell'altro. Qui ci sono differenze fondamentali. L'attenzione non viene posta sulla comunicazione sincera, ma su qualcosa di esterno, per esempio come sto male, o come sono stupendo, oppure su storie vuote ecc. Invece di comunicare come mi sento, mi mostro e richiedo all'altro che ne prenda atto. Questo funziona solo quando io stesso sono

identificato con la mia condizione e non ho nessuna distanza da essa. *La guerra energetica è sempre un programma di emergenza.* È il tentativo disperato di trovare soluzioni per lo schema relazionale della prima infanzia, per esempio se qualcuno non ha ricevuto attenzioni o solo attenzioni superficiali, che soddisfacevano cose esterne, che non si occupavano dei reali bisogni o avversioni del bambino. Oggi tutto questo si ripete, perché egli lotta contro il suo schema (pattern) e combatte per avere attenzioni su fattori esterni. Questo succede nonostante che ora ci siano altre persone che potrebbero soddisfare i suoi reali bisogni che egli stesso però, a questo punto, non percepisce più. Il tutto ha purtroppo anche una realtà non visibile, energetica. Questa richiesta di attenzione può avvenire senza un apparente processo esterno, ed è riconoscibile solo da persone con capacità chiaroveggenti. Ma tutti possiamo percepirlo.

La comunicazione sincera invece porta sempre al aumento dell'energia e allo stesso tempo al rilassamento e a maggiore vitalità per entrambe le persone!

Come si può capire la differenza tra guerra energetica e la comunicazione sincera? Molto semplicemente: chi risucchia energia, sta rappresentando sempre qualcosa e vuole che tu metta la tua attenzione lì. Comunicazione sincera significa sempre che qualcuno comunica qualcosa di sé stesso e l'attenzione è allo stesso tempo da lui e da te. La differenza è facile: o stai guardando uno show oppure tu stai ascoltando come l'altro racconta come sta interiormente.

5.11. Amare insieme: Genitori & Bambini

Chi ha bambini o ha a che fare con i bambini, ha il vantaggio di godere di una „formazione“ gratuita. I bambini non si sono ancora persi sul piano impersonale. Loro sono profondamente collegati con la vita stessa, anche se a livello inconsapevole. I bambini sono come insegnanti spirituali, loro distruggono la nostra identificazione mentale, i nostri schemi (pattern), i meccanismi di protezione, in breve loro distruggono il nostro Ego. E ci si può davvero abbandonare completamente a questo, che non vuol dire che si deve trattare i bambini come insegnanti spirituali. Però si può, dentro la cornice sicura che si fornisce ai bambini, “farsi” scomporre/disperdere. Non conosco nessun altro “trattamento” più dolce, amorevole e radicale che quello attraverso i bambini. In ogni caso tutte le dinamiche irrisolte vengono alla luce. I bambini attivano materiale vecchio, in modo che gli adulti possano guarire e il campo diventi di nuovo tranquillo. Tutto quello che è irrisolto in te, penetra nel campo energetico della tua famiglia e i bambini lo sentono, o meglio non lo possono sopportare. Per questo fanno tutto per regolare i genitori, se i genitori stessi non lo possono fare, lo fanno anche se significa che si devono completamente piegare e rinnegare sé stessi. Onde evitare questo, anche qui è decisivo che venga fatto uno scambio sincero dai livelli emozionali più profondi. I bambini non si accontentano di meno.

Se hai dei bambini e una famiglia, non guardare la tua famiglia come qualcosa di esterno e separato da te, ma cerca di riconoscerla come parti tue interne, che si mostrano all'esterno. La tua famiglia, il tuo partner sono te. Quando la comunicazione e lo scambio ha raggiunto una certa profondità, riconoscerai chiaramente che questo è vero. È un mistero.

5.12. Una nuova terra

L'umanità non è progredita o diventata sofisticata, ma ha smarrito il sentiero e si è persa completamente. Noi cerchiamo tramite la tecnica, il potere, la guerra e il pensiero di risolvere i problemi. Dal mio punto di vista, questo non dipende principalmente dai leader di questo mondo, che sono psichicamente gravemente malati, ma dalla massa delle persone passive. Tutto ciò che io vi descrivo in questo libro, non porta solo alla trasformazione di singole persone, coppie e comunità, ma ha come conseguenza che le persone diventano di nuovo consapevoli della loro completa forza, potere e capacità creativa.

Chi ha integrato i propri bisogni e limiti trattenuti sin dalla prima infanzia è una persona libera, che si è svegliata con la sua completa forza e responsabilità. Persone così non si fanno più manipolare e ingannare. È una rivoluzione senza lotta né guerra. Tutte le persone che sono arrivate a questo punto possono muoversi in gruppi autoregolati, senza strutture di potere. Non ci sarà più bisogno di un leader, i ruoli all'interno del gruppo si creano in modo naturale secondo la propria capacità. Non sarà più possibile un'influenza da parte dei mass-media.

Solo quando la sofferenza delle persone è stata ridotta e ognuno in un gruppo ha coscienza dell'altro, può formarsi una coscienza collettiva, e tutti i membri del gruppo possono essere nutriti e la guerra è finita. Finché questo non sarà avvenuto, le persone lotteranno nella loro disperazione per l'attenzione e l'energia, e ne conseguirà che sembri che non ce ne sia abbastanza per tutti. Se tuttavia ciascuno percepisse sempre gli altri e ognuno alla sua volta ricevesse completa attenzione, tutto potrebbe guarire e l'energia del gruppo potrebbe aumentare. Nel momento in cui le persone lottano, l'energia si abbassa e questo porta ancora più lotta e sofferenza e rinforza l'impressione di dover combattere ancora di più per ricevere attenzione. Se riusciamo a smettere di lottare e invece comunichiamo, l'energia si alza, porta pace e la sofferenza è finita.

La felicità che si crea attraverso questo flusso energetico libero, anche in piccole unità come una coppia, è così potente, che la maggior parte delle persone non la può nemmeno immaginare. Chi può comunicare tutto nella sua relazione con il partner non vive più su questa terra, il flusso libero della vita e dell'amore ha portato entrambi nel cielo. Ed è così che ci si sente, come se si avesse trascorso la terra e ogni sensazione di separazione fosse svanita. *Questo non ha niente a che fare con l'innamoramento.* L'innamoramento è energia esplosiva, irrequieta, eccitante. Quello di cui io parlo è calmo, espanso e infinito.

Finché ci sono ancora persone che vogliono giocare a fare guerra, devono essere identificate e isolate. La comunità deve essere protetta da loro, togliendogli tutta l'energia e la possibilità di azione. Attualmente è il contrario. Quelli che vogliono la guerra sono al potere, ricevono qualsiasi somma di denaro, ricevono tutta l'energia e attenzione dei mass-media, che loro stessi controllano. Come si identificano le persone che vogliono la guerra invece della pace?

1. Non sono in grado di entrare in uno scambio emozionale, non sono raggiungibili.
2. Non possono parlare dei loro veri bisogni di essere umano.
3. Non hanno voglia di entrare nei dettagli e di analizzare le cose fino alla loro radice.
4. Sviano sempre da loro stessi, si tratta sempre in modo negativo degli altri.
5. Non creano niente di positivo oppure qualcosa che sia di aiuto, non possono regalare senza calcolo.

Per poter identificare queste persone e per evitare che possano raggiungere posizioni di potere, c'è bisogno di meccanismi che rendano visibile la loro vita interiore. Ogni essere umano sincero e pacifico è in grado di fare vedere i propri bisogni e le proprie avversioni e di comunicarle. Questo è

qualcosa che per le persone distruttive non è possibile. Per questo propongo alcune cose per evitare l'inganno dell'opinione pubblica:

1. Fare un disegno. Così quello che non vuole essere fatto vedere, non rimane nascosto.
2. Durante un dialogo pubblico tra due persone, si devono tenere per mano, quindi creare un contatto corporeo e guardarsi negli occhi mentre parlano. Così diventa praticamente impossibile mentire senza essere scoperti oppure mantenere un ruolo falso.
3. Prima di ogni dialogo su fatti concreti devono essere comunicati sensazioni del corpo, emozioni e pensieri. Solo dopo si può iniziare con il dialogo su questioni esterne.

La società nel suo insieme può e deve stabilire una nuova cultura del dialogo di questo genere, in modo che quello che rende possibile la pace, cioè lo scambio sincero dei propri sentimenti, possa entrare negli ambiti pubblici. Solo quando questo scambio sincero diventa „Mainstream“ abbiamo la possibilità di ottenere la pace, prima non sarà praticamente possibile.

5.13. Indicazioni per i media

Ogni individuo che si è svegliato dall'ipnosi di massa ed è diventato una persona almeno parzialmente sensata, diventa automaticamente un canale, un medium. L'accesso a livelli più profondi, più alti e più espansi dentro di te non è più bloccato e così puoi portare qualcosa di nuovo su questa terra. Con medium non intendo persone che trasmettono messaggi da entità invisibili, ma piuttosto coloro che vogliono stabilire qui sulla terra qualcosa dal loro profondo.

Ci vuole tanto coraggio per questo, perché ti rendi visibile in un mondo che è diventato completamente pazzo, malato. Ci saranno tanti attacchi, ma anche tante riconoscenze e sostegni. Se hai il coraggio di fare vedere la tua verità, di viverla e di ancorarla alla terra, allora ti voglio dare qualche consiglio:

1. Dimentica ogni pensiero su di te come soldi, fama, riconoscenza ecc.
2. Crea strutture decentrate, che non hanno un "single-point-of-failure":
Rendi il tuo lavoro indipendente da luoghi, persone, circostanze e quindi indistruttibile.
3. Crea strutture autoreplicanti e modelli, in modo che tutto si moltiplichi senza il tuo continuo apporto di energia.
4. Non agire all'Ego delle persone, per non disperdere energie nella lotta.

Abbiamo bisogno di tante, piccole isole, soprattutto libere, dove le persone imparano a rimanere connessi nell'amore e si abituano a muoversi in questo campo e a poterlo ricreare. Questo è il passaggio dalla separazione e paura all'amore e libertà. Queste isole sono la base per persone indipendenti e non più manipolabili. Questi campi di coscienza devono essere creati in modo mirato e consapevole, così che trovarcisi immersi diventi di nuovo la normalità. Possiamo fare il paragone con un gruppo di ballo, dove si prendono nuovi membri e questi via via ballano con gli altri. Però il ballo di cui qui si parla è oltre lo spazio e il tempo, oltre la forma e la rappresentazione, oltre il movimento e la calma. Noi entriamo in quello che c'è sempre stato tra gli esseri viventi e che ci sarà sempre. Non è niente di nuovo, solo un ricordo. Da questo noi siamo portati. È così infinitamente bello...

6. Come trattare rabbia e odio

Può capitare che durante il processo si mostrino rabbia e odio immenso e che non sia sufficiente comunicarlo verbalmente. Chi ha subito un trauma di attaccamento o di sviluppo, trattiene sempre una rabbia furiosa nel proprio corpo. Attraverso la sempre crescente vicinanza con il partner, emergono per forza prima o poi emozioni che vengono proiettate sul partner. In linea di principio questo è positivo, come già detto. Bisogna trovare un canale non distruttivo per poterle esprimere. Nella pratica significa che quando senti rabbia e odio estremo verso il tuo partner, che sono così forti da non poterli più comunicare in maniera distaccata, vai in un'altra stanza dove sei solo e nessuno ti possa sentire e sfogati! Scatenati, picchia un cuscino o il divano, urla quanto puoi e dai espressione alla tua rabbia tramite il corpo e la voce. Queste sono energie che tu hai represso dalla prima infanzia. Lo fai fino a sentire sollievo. Importante: fallo in modo cosciente, rimani sempre presente in quello che tu fai! Rabbia e odio sono energia vitale, non si tratta di toglierla, ma di darle il permesso di essere!

Se non ne hai la possibilità, perché per esempio sei in viaggio, allora prendi un asciugamano e „strozzalo“, nel senso di arrotolarlo e strizzarlo con forza come uno straccio. Digriana anche i denti mentre lo fai.

Ripeti questo per settimane, finché i sentimenti di vergogna o i sensi di colpa si sono dissolti fino a diventare una cosa normale.

Se ti sei abituato veramente a sfogare la tua rabbia, urlando, questi sentimenti di vergogna, colpa etc. non tornano più. In questo modo si trasforma anche la tua presenza (aura), così che può darsi che ti attacchino meno, perché sentono il tuo potenziale di autodifesa. Questo sfogo può essere necessario, se rabbia e odio sono completamente bloccati. Solo quando questo sfogo è possibile, si può via via passare ad esprimere questa rabbia semplicemente comunicandola. A un certo punto realizzerai che non devi più sfogarla e che basta comunicarla, perché finalmente la rabbia viene ascoltata e vista, per esempio dal tuo partner. Sotto questa rabbia si nascondono bisogni profondi che nell'infanzia non sono stati ascoltati. Questi possono ora finalmente emergere ed essere comunicati.

Se invece lo sfogo della rabbia fosse la tua reazione standard, controlla se con questo non cerchi di evitare magari sentimenti di impotenza e tristezza...

Per tanti ricercatori spirituali, soprattutto nel buddismo e nell'ambito dell'advaita, il tentativo di amore e perdono sono la riproduzione della loro infanzia, dove movimenti interiori come rabbia, odio e bisogno di contatto sincero e sessualità, vengono repressi e spiritualmente “intrappolati”. Rabbia, odio e bisogno di un contatto autentico e sessualità, vengono sostituiti dal loro sentiero spirituale. Solo quando rabbia e odio possono esistere, possono trasformarsi in amore, perché era così in principio. Depressione, odio e amore sono tutte la stessa cosa, sono la stessa energia. Amore e perdono non si possono produrre come concetto buddista nella mente, sono effetti secondari di un sistema nervoso autonomo regolato (corpo!).

Quello che tu odi nel tuo partner, è in verità la soddisfazione dei tuoi più profondi bisogni (che tu hai represso) ed è esattamente ciò che ti vuole guarire!

7. Il disturbo traumatico dell' età evolutiva e spiritualità

Questo capitolo è il ponte tra le pratiche spirituali orientali e i risultati della ricerca delle scienze neurologiche occidentali. Anche la profonda conoscenza occidentale sul funzionamento del sistema autonomo e l'interazione con la psiche non possono risolvere definitivamente la sofferenza. Manca il mistico, il mistero, la trascendenza, quello che supera la mente e tutte le conoscenze e le incarnazioni. D'altra parte, non è sufficiente osservare il qui ed ora nel senso dello Zen, Tao, Advaita, Tantra e Dzogchen ecc. perché ignora il fatto che la consapevolezza e/o osservazione di sé dipende almeno all'inizio dalla rilassatezza del corpo e con questo si attivano determinate regione del cervello. Questo però, a causa di ferite precoci (trauma), non si riesce ad influenzare con la volontà. È questo il punto dove tanti ricercatori spirituali si smarriscono, perché in verità cercano il legame con altre persone. Questo rende chiaro che abbiamo bisogno di entrambe le cose. Se uniamo in questo senso occidente e oriente, si crea un campo altamente potente, che trasforma la sofferenza in tempi brevi.

7.1. Come agisce trauma sulla propria percezione

Più abbiamo sofferto da bambini, più abbiamo la sensazione di essere un caso particolare e pensiamo che nessuno ci possa aiutare. Ci sentiamo estraniati in mezzo alle persone, diversi, separati. Manca qualcosa, ma non sappiamo che cosa sia. Siccome non comprendiamo la nostra propria situazione, non la possiamo risolvere e aiutare noi stessi. Invece ci troviamo in un grave stato di impotenza e di solitudine. A parte brevi momenti di sollievo, niente sembra funzionare per portare un cambiamento fondamentale. Anche esperienze spirituali, anche quelle potenti, nulla porta una guarigione su questo piano. Probabilmente l'angoscia interiore è così forte che cerchiamo liberazione praticamente senza sosta, senza però comprendere il tutto.

Come descritto nei capitoli precedenti, esistono praticamente solo due varianti di stato psicologico del trauma: nel primo ci troviamo praticamente sempre sotto stress. Nel secondo, ci sentiamo come se ci fossimo arresi interiormente, di non essere più completamente presenti, come se non avessimo più nessuna spinta. Non appena si viene informati sulla situazione, cioè che ci sono tante persone che vivono questo, che si tratta del meccanismo di protezione naturale del *corpo e del sistema nervoso* e che effetti ha il trauma, tutto si relativizza. Questa comprensione fornisce immediatamente sollievo ed è l'inizio di un nuovo orientamento.

Ci siamo percepiti fino a quel momento come anomali e non appartenenti, però ora vediamo che il nostro vissuto attuale non è altro che il meccanismo di protezione normale del corpo e che ci sono vie per poterli risolvere insieme al partner. Cosicché l'energia che prima era bloccata è di nuovo resa disponibile, come anche la capacità di azione.

Con la pace interiore ritorni alla vita e tra le persone. Tu vivi finalmente la vicinanza e connessione che hai desiderato da sempre.

La strada è la crescente sensibilità verso le proprie percezioni interiori e del corpo attraverso esperienze positive nella comunicazione e nel sentirsi in connessione con le altre persone.

7.2. Persone traumatizzate e ambienti spirituali

Ho cercato per quasi 10 anni la guarigione dalla sofferenza emozionale nell'ambiente spirituale e satsang, senza successo. Ho fatto esperienze trascendentali e sperimentato l'estasi, per le quali sono molto riconoscente. Nonostante ciò, questo non mi ha aiutato ad eliminare la mia sofferenza. La mia vita era in gran parte misera e non avevo nessun controllo su questo. Dopo ogni ritiro di meditazione ci volevano solo pochi giorni e mi ritrovavo nel mio inferno.

Ad un certo punto trovai una naturopata che offriva psicoterapia Gestalt e terapia del trauma. Dopo solo un anno compresi e risolsi le questioni fondamentali del mio problema e la sofferenza ad esso connessa. Nel momento stesso in cui io sentii i termini trauma dell'età evolutiva e trauma dell'attaccamento, compresi subito che si trattava di questo! Finalmente questa sofferenza anonima aveva trovato un nome. La problematica era conosciuta, in gran parte studiata ed esisteva una via di ritorno alla vita.

Ho trovato la soluzione da qualcuno che non si occupava per niente di spiritualità. In nessuna delle sedute ci si occupava esplicitamente di questo tema, invece ci si occupava delle conseguenze dell'esperienza traumatica sul corpo e soprattutto ci si occupava di relazioni. Questo era esattamente il contrario di quello che sentivo negli ambienti spirituali. In questi ultimi di regola si apprende che "non c'è nessuno", "che si deve solo sentire" o "che le relazioni sono un'illusione".

Per via delle mie esperienze traumatiche da bambino avevo il problema che la base (sicura) nella mia vita esterna e nel mio sistema nervoso era inesistente. Le emozioni si fanno integrare solamente se uno ha la cosiddetta "isola". Se però si è imprigionati dalla primissima infanzia, per esempio in solitudine o assenza di legami e *per questo non si conosce nient'altro!!!* Come e dove posso integrare e guarire i modelli traumatici?! Non può funzionare con "senti semplicemente. "Un uomo che sta annegando non può guardare l'oceano".

Per prima cosa va tranquillizzato il sistema nervoso e allo stesso tempo deve essere costruita una relazione nella quale si fa esperienza di sicurezza. Attraverso ciò, il proprio sistema impara che ci sono anche altri modi di fare. Devono essere appresi mezzi e modi per poter liberare con attenzione il sistema nervoso dal suo stato traumatizzato. Solo dopo ci si può confrontare di nuovo con le esperienze travolgenti dell'infanzia ed integrarle. Questo funziona solo, a secondo la gravità del trauma, con un terapeuta o guaritore adatto, che conosce e comprende questi meccanismi. Per chi ha questi problemi e si affida ad un insegnante spirituale, che non ha mai sentito di disturbi dell'attaccamento, teoria polivagale o basi fisiologiche del trauma, non deve essere meravigliato quando tutto finisce in un disastro. Io parlo della mia stessa triste esperienza.

Quindi io vivevo quasi ininterrottamente in dissociazione e depressione. Uno stato di congelamento interiore, un totale intorpidimento emozionale, assenza. Ci si sente sotto grande tensione, ma nello stesso tempo come anestetizzati.

Per prima cosa la mia terapeuta mi spiegò questo stato, cosa significava e quale era l'origine e del fatto che si trattasse di un meccanismo „normale” per gestire esperienze travolgenti. Il sistema nervoso va in un freeze (congelamento) per rimanere in vita e utilizza soprattutto aree antiche del cervello nate prima, durante l'evoluzione umana. Il trauma, fisico o psichico, é sempre una questione del corpo e del sistema nervoso: questo è il primo passo importante, comprendere la propria situazione, lo stato in cui ci si trova. Compresi perché non potevo memorizzare quasi niente, perché non riuscivo a seguire gli avvenimenti, perché niente mi interessava e perché vivevo continuamente in ansia ecc. Questa comprensione era molto d'aiuto e mi stabilizzava. Fino a quel momento ero stato convinto che questo modo di essere fosse solo il mio.

Poco alla volta compresi che il mio sistema nervoso era rimasto „imprigionato“ in esperienze infantili. Durante l'anno, la terapia mi condusse, attraverso l'esperienza, nella mia vita attuale. Ne conseguì che con questa stabilizzazione potevo rimettere le esperienze passate nel loro ordine temporale della mia infanzia, invece di doverle rivivere (inconsciamente) sempre come attuali e reali. Il tutto non era né molto impegnativo o difficile, né catartico.

A questo punto mi viene sempre chiesto, ma come ha fatto la terapeuta esattamente? Si può dire in modo molto semplificato che mi ha aiutato a capire che il contatto con le persone (oggi) non è più pericoloso per la mia vita. Mi ha spiegato che cosa avevo, come si chiama (trauma dell'età evolutiva/ dell'attaccamento) in modo che io stesso avessi il modo di comprendermi. Mi diede un contesto per la mia situazione. E mi ha aiutato a gestire il mio inferno interiore di paura e congelamento e a trasformarlo (autoregolazione). Non si può spiegare il metodo terapeutico in poche righe in modo dettagliato, per questo trovate i testi consigliati nella bibliografia alla fine del libro.

Per me la meditazione è molto più facile, dopo questa terapia e guarigione, perché la mia mente non deve più correre per mantenere in vita le dissociazioni dalle proprie emozioni.

Quando osservo partecipanti in gruppi di meditazione o satsang, ho spesso la sensazione che si trovano tante persone con trauma dell'età evolutiva. Cercano nella spiritualità sollievo e aiuto. Probabilmente proprio lì non lo troveranno, perché nella meditazione e satsang si tratta di qualcos'altro. I metodi spirituali hanno come scopo quello di trascendere la personalità e la propria vita. Indicano quello che c'è al di là dei nostri pensieri, emozioni e del nostro corpo. Non c'è niente di sbagliato in questo, solo, come può farlo qualcuno che sperimenta grande sofferenza ed è imprigionato in meccanismi inconsci di sopravvivenza della prima infanzia?

All'inizio c'è la tendenza a cercare una via d'uscita, che invece di risolvere i propri schemi (pattern), li solidificano ancora di più.

Io posso solo consigliare a tutti coloro che hanno la sensazione di essere rimasti bloccati nella spiritualità e che non procedono, di occuparsi dell'argomento terapia del trauma. Questo vale soprattutto per persone che hanno problemi relazionali. Per loro satsang, meditazione e spiritualità possono diventare una via senza uscita.

Chi ha problemi relazionali e per esempio si serve del ritiro sociale come meccanismo di protezione di fronte alla paura della vicinanza o la paura della perdita della propria autonomia, sarà probabilmente incoraggiato dall'ambiente spirituale a farlo, invece di entrare in contatto con gli altri per superare il vecchio modus operandi. Per fare ciò ci vuole però un ambiente terapeutico adatto. Io sostengo che non c'è fine alla sofferenza, finché uno non è diventato capace di relazionarsi.

Naturalmente possono esserci casi rari, in cui qualcuno si risveglia e si libera completamente dall'identificazione dell'Ego. Questo succede qualche volta quando il sistema nervoso della persona collassa e si arrende totalmente. Il rilassamento che si genera può aprire la porta, certamente. Però la strada più facile e naturale è la creazione di sempre maggiore sicurezza (stabilità) attraverso relazioni profonde. L'apertura non consegue da un crollo e una resa, ma viene dalla sicurezza, pace e rilassamento. L'illuminazione non è altro che la conseguenza di un rilassamento totale. Inoltre, spesso un crollo non porta all'illuminazione ma piuttosto al ricovero in ospedale.

Probabilmente non sono illuminato, ma mi sono ripreso la mia vita e le ombre della mia infanzia hanno molto meno potere su di me. Con questa base io ora posso meditare in modo rilassato,

integrando sempre di più le mie emozioni. Con ciò si è annullata anche la discrepanza tra vita quotidiana e spiritualità, perché la sofferenza della vita quotidiana è stata risolta quasi del tutto. Anche la sete di illuminazione per evadere dalla sofferenza sparisce.

Ma anche il completo risveglio, realizzazione profonda e illuminazione non significano che l'imprinting traumatico sia sparito! Come non sparisce una frattura della gamba tramite l'illuminazione. Io conosco *personalmente* persone che sono attive come maestri spirituali e che fanno largo uso della terapia del trauma per sé stessi.

La spiritualità ha come fine la verità assoluta, sì. Non c'è niente da obiettare, io stesso partecipo ai satsang. Forse però si deve lavorare in parallelo, su più piani. Ho visto solo in casi rari per ora che un maestro spirituale abbia consigliato a qualcuno di fare anche una terapia del trauma. Trovo che questo sia un vero peccato, perché dal mio punto di vista potrebbe abbreviare la sofferenza. La soluzione va cercata sul piano in cui si trova la sofferenza. Se si rompe un tubo in cantina, non vado dallo spazzacamino.

Infine, vorrei ancora sottolineare, che anche metodi psicoterapeutici convenzionali come l'analisi psicologica e la terapia comportamentale non arrivano al fulcro del problema e per tante persone traumatizzate aiutano poco. Nel mio caso una terapia del comportamento aveva persino fatto danno, perché i sintomi venivano spostati e mascherati.

Spesso succede che si trovano sintomi del trauma ed esperienze spirituali nello stesso tempo e questi due piani non possono essere distinti bene e si crea grande confusione. In questo caso bisogna dividerli accuratamente e procedere in modo differenziato. Ad esempio, quello che viene definito ipersensibilità può avere causa in entrambi i piani.

Tutto questo non dovrebbe succedere, se...

1. Gli insegnanti spirituali si occupassero del tema trauma e le sue conseguenze neurofisiologiche e si formassero per poter riconoscere le persone colpite. Letteratura d'obbligo per questi insegnanti sarebbe „La teoria polivagale” e “La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza” di Stephen Porges.

2. Medici e psicologi si aprissero alla dimensione spirituale. Lettura d'obbligo sarebbe per questo gruppo “Collision with the infinite” di Suzanne Segal.

3. Ricercatori spirituali e persone colpite dal trauma assumessero responsabilità individuale e facessero ricerca, per chiarirsi la propria situazione invece di consegnare in modo cieco la responsabilità ad insegnanti spirituali oppure a strutture psichiatriche. Lettura d'obbligo sarebbe “Guarire i traumi dell'età evolutiva “ di Laurence Heller e Aline LaPierre

Io sostengo: La dimensione spirituale si apre *automaticamente* non appena il sistema nervoso si è abbastanza rilassato ed iniziamo ad entrare in relazione con gli altri. Non funziona al contrario: cercare di aprire con forza le porte della spiritualità per eliminare la sofferenza causata dall'imprinting traumatico. Purtroppo, è proprio questo che tanti provano ed è anche il messaggio implicito degli insegnanti spirituali.

Ancora con chiarezza: non sono contro la spiritualità e neanche contro la psicoterapia e psichiatria. Io voglio solo mostrare alle persone traumatizzate dove possono trovare un aiuto effettivo. Sarebbe molto bello, se un giorno, medici, guaritori, terapeuti e insegnanti spirituali potessero lavorare insieme.

7.3. Satsang visto dal punto di vista della terapia del trauma

Il trauma dell'attaccamento non si risolve semplicemente addentrandoci al suo interno. Vorrei con questo dare un contributo al problema che c'è negli ambienti spirituali, sperando di poter dare alle persone colpite la possibilità di comprendere cosa si "fa" con loro. L'argomento è la regolazione, che è un tema centrale nella terapia del trauma.

Come ho già sottolineato varie volte, proprio le persone che hanno pesanti traumi dell'età evolutiva e dell'attaccamento sono attratti dagli ambienti spirituali. Sono persone che dentro di sé lottano per sopravvivere e che cercano urgentemente un legame sicuro, per poter guarire ora le loro parti infantili perse. Queste persone hanno bisogno in modo imperativo di regolazione esterna e attivazione delle risorse, così come i neonati e i bambini piccoli dipendono dalla regolazione esterna.

Quello che succede spesso è che l'insegnante arriva con il piano dell'assoluto e con ciò li riporta spietatamente verso sé stessi e li abbandona. Posso vedere, e non mi aspettavo nemmeno diversamente, come queste persone barcollano in totale impotenza e con i sensi inondati e sopraffatti, senza un appoggio, senza aiuto. In fin dei conti si traumatizzano di nuovo ed è assolutamente contro produttore. Siccome le persone colpite non sanno quello che cercano e quello di cui hanno veramente bisogno, nella loro disperazione ritornano, "elemosinando" continuamente il legame, sperimentando invece nuovamente l'abbandono ... a volte fino al collasso totale.

Tradotto si potrebbe dire che l'insegnante ripete „ti devi regolare da solo“ e „relazione con me non esiste, perché io sono l'assoluto, tu sei l'assoluto“. Questo è esattamente il contrario di ciò di cui hanno bisogno queste persone, questo li porta alla dipendenza ed è una catastrofe per le parti infantili *non viste*. Tu diresti ad un bambino piccolo che si sente completamente perso e che piange disperato, "dimentica i tuoi genitori, loro sono solo forme vuote, ascolta dentro di te che c'è"?!

Le persone traumatizzate hanno fisicamente (!) un altro sistema nervoso rispetto alle persone non traumatizzate. Le aree del cervello hanno altre dimensioni, sono collegate in modo diverso e hanno un altro grado di attivazione, ecc. Le persone con trauma dell'età evolutiva hanno un sistema nervoso che si è formato sulla base di un costante pericolo di vita.

Nell'ambiente spirituale ti dicono „non fare storie“.

Per alcune persone questo dettame può avere delle conseguenze di vasta portata. Per la guarigione dal trauma serve esattamente il contrario. L'inizio della guarigione dal trauma *consiste* nel classificare gli avvenimenti come storia! Cioè creare una storia completa e coerente, nel tempo e nello spazio, dei frammenti degli avvenimenti nella memoria.

Si potrebbe dire anche così: la sofferenza trova la sua fine, quando la neocorteccia ha collocato gli avvenimenti frammentati come storia coerente nel suo tempo e spazio. Questo crea una modifica fisiologica (!) nel cervello e nel sistema nervoso. Solo ora il sistema nervoso autonomo ha realizzato che il pericolo è finito. Solo ora il sistema nervoso autonomo è arrivato nel qui ed ora. Prima viveva quasi ininterrottamente nella situazione traumatizzante. Anche se la mente comprende che è finito, non serve a niente, finché il sistema nervoso non ci crede.

Invece di proporre dichiarazioni assolute, ci vuole un trattamento secondo l'età e la situazione delle parti andate perse, per poter crescere e guarire.

Alcuni frequentatori dell'ambiente spirituale capiscono solo dopo anni che non trovano la guarigione e che non sia una controparte adeguata alle loro parti da guarire, e che la relazione con

un insegnante itinerante non risulta essere un legame sicuro. Quello che ho sempre visto è che a questo punto arriva il collasso totale, il ricovero in clinica oppure un suicidio, che per me è totalmente comprensibile e non può essere altrimenti. Purtroppo, però, le persone colpite non comprendono che qualcosa di fondamentale è andato totalmente storto e che hanno bisogno di altro. E anche tanti insegnanti spirituali non lo comprendono e insistono che è possibile portare ognuno direttamente sul piano dell'assoluto. Questo però è una fallacia, perché questo passo è possibile solo con una certa misura di coerenza, organizzazione e sicurezza del sistema nervoso. La cosa giusta da dire a queste persone sarebbe "Per favore fai prima una terapia del trauma".

7.4. L'affollamento dei pensieri ...

... sono il problema, oppure no?

Quando ascolto gli illuminati, che a volte sono famosi in tutto il mondo, loro dicono „Rimani qui, sii cosciente del momento, non inseguire i tuoi pensieri, rimani in silenzio”. Dicono che la mente, con i pensieri incessanti, è il problema e che noi dobbiamo solo tornare a questo momento e lasciare la mente da parte.

Come mai questo è così difficile, perché non ci si riesce o riescono solo in pochi? Come mai la mente viaggia e ci porta fuori, come mai ci identifichiamo con il contenuto dei pensieri, invece di essere semplicemente nel qui ed ora e di essere illuminati. Quando la mente tace, l'energia scorre nel canale centrale, è proprio facile, no?

Io penso che tanti maestri spirituali non comprendano la situazione delle persone di oggi, il nostro stato mentale „normale”.

Ogni cosa ha una sua causa e quindi non può esistere una mente irrequieta senza una causa. Ci deve essere un motivo per questa attività mentale ininterrotta e l'identificazione con essa.

La causa, il reale “problema”, non sono i tanti pensieri o che l'energia sia legata al mentale. Invece, il vero problema in fondo è un sistema nervoso regolato male e come *conseguenza* ne segue una mente irrequieta. Si tratta di un alto livello di eccitazione nel sistema nervoso autonomo oppure centrale. Questo è la reale causa della mente che non si ferma mai. Questa irrequietezza mentale ha una base fisica. E questa base fisica è un loop continuo di eccitazione causato dal trauma, che non si risolve da solo. Invece ha bisogno di interventi specifici e una comprensione profonda dei processi neurofisiologici. Il corpo da solo non si può liberare da questo.

La mente viaggia per proteggersi dalle impressioni sconvolgenti e non elaborate ed è il tentativo della neocorteccia di trovare una soluzione a questa grande eccitazione che si trova negli strati profondi del sistema nervoso.

Ma dove si è generata questa disregolazione? La risposta è nel trauma e praticamente la maggior parte di noi è traumatizzata. Non si tratta di un trauma da shock di un singolo evento, noi praticamente siamo una società affetta da trauma dell'età evolutiva. E non sono sempre le cose palesi e terribili con le quali questo succede, ma può succedere anche semplicemente per una trascuratezza emotiva durante l'infanzia. Una volta compreso che siamo una società con trauma collettivo, che si mantiene in vita solo tramite automedicazione (alcol, cacao, tabacco, caffeina, teina, carne, zucchero) e con pensare e fare incessante, potrebbe avere inizio il cambiamento. La mia visione del mondo oggi è che tutto quello che vediamo fuori da noi è il tentativo disperato del nostro sistema nervoso di regolarsi. Io la vedo veramente così, perché se fossimo sereni

interiormente, anche il nostro mondo sarebbe sereno e pacifico. Noi cerchiamo di scaricarci per trovare finalmente il rilassamento profondo e corriamo, corriamo e corriamo dentro e fuori.

Torniamo alle indicazioni degli insegnanti spirituali... L'indicazione "calma la mente" o "non ti identificare con essa" o "medita", è in fin dei conti un metodo Top-Down. È il tentativo di influire sul sistema nervoso autonomo e centrale attraverso processi esterni. Questo funziona, se funziona, solo per un po' di tempo durante l'esercizio, durante la meditazione. Subito dopo il loop dell'eccitazione del trauma continua senza sosta e ricrea l'alta eccitazione e di conseguenza l'affollamento dei pensieri

Quello che serve è un metodo Bottom-Up. Questo è il punto dove inizia la moderna terapia del trauma. Si lavora *direttamente sulla regolazione e sullo scarico del sistema nervoso e come conseguenza tutto l'organismo, inclusa la mente, sperimentano pace*. Questo non succede quando cerchiamo di agire dall'esterno, come per esempio tramite la meditazione oppure il massaggio.

Per questo non è strano che la mente di qualcuno che medita da anni o decenni non sia ancora calma. La meditazione non la cura per il trauma. Io penso però, che quest'ultima sia la cosa che serve alla maggior parte delle persone.

Quando il sistema nervoso è regolato, le esperienze spirituali vengono da sé, come conseguenza automatica, questa è la mia esperienza personale, fatta da me stesso e lo vedo dai miei clienti. Chi ha un sistema nervoso profondamente rilassato, non cerca più, sperimenta pace, spesso anche estasi. La calma della mente è il nostro stato naturale!

Maestri e insegnanti spirituali famosi che hanno un'esperienza decennale di introspezione e disidentificazione (dall' ego), insistono purtroppo con i loro consigli di essere nel qui ed ora, di sentire dentro di sé, noncuranti di quali conseguenze catastrofali possa avere questo per i loro discepoli. Lo spettro di questo va dalla ricerca straziante per anni, con poco o nessun miglioramento, fino al ricovero in psichiatria.

Nella mia pratica di terapeuta ascolto spesso storie del genere, non sono casi isolati. Se qualcuno chiede aiuto, la prima cosa che faccio è fornirgli la spiegazione del contesto descritto prima. Tante persone che si rivolgono a me hanno provato psicoterapia tradizionale o metodi spirituali per anni, avendo poco o nessun miglioramento.

Solo sulla base fisiologica di un sistema nervoso autonomo calmo, si attiva il cosiddetto Social Engagement System (SES) e solamente dopo posso lavorare sui piani successivi come emozioni, relazioni e credenze. Con questo si libera anche la strada verso la meditazione. La meditazione inizia quando la mente è calma, si parte solo da questo punto. La mente può calmarsi solo quando il corpo è rilassato. Il corpo si rilassa solo se il sistema nervoso ritiene che l'ambiente sia sicuro. Per il sistema nervoso sicurezza significa soprattutto relazioni stabili, profonde e sincere, essere inseriti in una comunità.

Forse qualcuno potrebbe obiettare e dire, "ma la coscienza di per se (osservazione di se stesso, consapevolezza pura e meditazione) sono indipendenti dal corpo e dalla mente, non ha bisogno delle regioni del cervello nominate sopra e nemmeno del corpo". La mia opinione su questo è che sia poco probabile, se non impossibile, passare dallo stato traumatizzato alla vita di consapevolezza pura (dall'identificazione con contenuti e oggetti al risveglio nel vuoto e senza forma). Anche se dovesse riuscire, la sofferenza del corpo non sarebbe risolta! A tal proposito basta una semplice domanda per potersi orientare: "Soffri o no?". Non ci sono problemi, se sì, ti consiglio di lavorare sul piano dove si trova effettivamente la sofferenza, invece di voler evadere da tutto ciò attraverso

un cambio di piano. Il trauma si mostra come un problema psichico, ma si tratta del corpo. Nessuno direbbe ad un ferito “senti dentro il dolore” o “stai con il dolore”.

Spiritualità e guarigione dal trauma devono incontrarsi nella forma di insegnanti spirituali formati specificamente per questo e personale medico che ha fatto esperienza profonda di meditazione. Ho fiducia che questo succederà, perché oggi giorno con la comunicazione globale non può esistere nulla che non funzioni.

7.5. Verificare la preparazione dello psicoterapeuta

Con questo capitolo ti vorrei fornire alcune domande semplici con le quali tu possa valutare velocemente la preparazione professionale e personale di psicoterapeuti (e anche insegnanti spirituali). Perché se cerchi aiuto professionale è fondamentale che tu non scelga per via della tua sofferenza qualcuno a caso, ma che tu verifichi attivamente e in modo cosciente, se questa persona è in grado di poterti aiutare. Questo dipende dai seguenti fattori:

- In presenza del terapeuta ti senti abbastanza sicuro, a tuo agio e visto.
- Il terapeuta ti incontra come persona e non solo come professionista che si attiene al suo ruolo.
- Egli stesso ha esperienza dei processi interiori profondi.
- Il terapeuta può parlare di tutto con te, non si creano reazioni di contrasto (attacco, distanziamento o spiritualizzazione).
- Egli pratica meditazione da anni.
- Dispone della competenza necessaria sull'argomento trauma e ha fatto una formazione per questo.
- Il terapeuta è capace di integrazione, ovvero di cambiare lui stesso attraverso la terapia.

Puoi fare le seguenti domande, per poter avere queste informazioni. È l'assoluto minimo e ogni piccola esitazione, insicurezza o addirittura negazione, significano che devi continuare la tua ricerca:

- 1. Come mai pratica la psicoterapia?*
- 2. Conosce la teoria polivagale nel dettaglio?*
- 3. Come interviene quando si arriva alla sopraffazione (essere travolti dal trauma), a ricordi dolorosi (Flashback), congelamento (freeze) o dissociazione?*
- 4. Lei stesso ha relazioni stabili e sicure?*
- 5. Qual è per Lei l'origine di tutta questa sofferenza?*
- 6. Cosa significa per lei guarigione?*
- 7. Lei riesce ad essere centrato quando è solo o in contatto con gli altri?*
- 8. Ha fatto esperienza con i piani spirituali?*

7.6. Riconoscimento per il tuo impegno

Quello che sei riuscito a fare è un risultato inimmaginabile. È importante che tu ti renda conto che sei un eroe, un'eroina. Sì, è proprio così! E la guarigione necessita ancora una volta questo eroismo, sì ancora più di questo, perché l'eroe che sei diventato e che ha fatto in modo che tu possa sopravvivere, deve essere ora trasceso! Uno sforzo quasi sovraumano, a cui segue però uno sviluppo di coscienza quasi drammatico, che per persone „normali” è quasi impossibile. Chi ha attraversato l'inferno, si riconosce dalla sua forza, autenticità, amore, sensibilità, profondità e chiarezza.

7.7. FLOATING

A questo punto vorrei dare un'idea del mio lavoro terapeutico. FLOATING è il nome di un metodo che è stato sviluppato da me. Si tratta di una tecnica complessa con la quale si può regolare un gruppo nella sua interezza. In definitiva esso alza in poco tempo l'energia e risolve nello stesso tempo i conflitti relazionali individuali. Ho suddiviso il FLOATING in tre parti: esprimere rabbia e odio repressa, dare spazio ad esigenze e desideri e alla fine la regolazione del gruppo.

La parte centrale si occupa di poter esprimere in un ambiente sicuro e premuroso la rabbia repressa dell'infanzia. Già questo da solo porta spesso a un cambiamento nella percezione di sé e del corpo.

Sulla base di questa nuova forza e stabilità ci apriamo alla seconda parte, ovvero dare spazio alle esigenze e desideri *in relazione* agli altri partecipanti: da chi voglio qualcosa, a chi mi vorrei avvicinare?

Nell'ultima parte esprimiamo direttamente quello che non è stato risolto *in relazione* agli altri partecipanti. Chi lo desidera può in questo modo risolvere i propri conflitti più importanti, perché il conflitto si manifesta sempre in ogni nuovo gruppo. Si procede all'espressione verbale delle nostre emozioni e alle comunicazioni di esse al partecipante interessato. L'altro partecipante coinvolto può comunicare a sua volta le emozioni che essi hanno prodotto in lui.

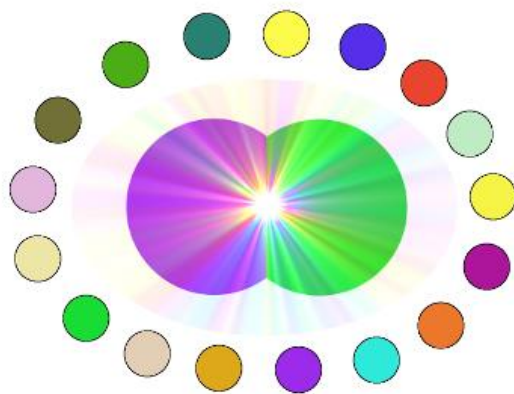
Il passo successivo è la comunicazione di quello che noi proiettiamo come *immagine* sull'altro partecipante, cioè cosa pensiamo noi, perché lui si comporta in questo modo oppure cosa pensiamo del perché egli abbia questi sentimenti verso di noi. Quindi verifichiamo chiedendo al partecipante in questione, se questo risulta essere giusto e lasciamo che egli ci racconti come lo è davvero.

In questo modo si comunicano i nostri stati interiori, invece di reagire ad essi. Questo dissolve la sensazione di separazione. Il mio compito è avere cura che i partecipanti non ritornino nei conflitti, nel distanziamento o nel congelamento, ma che si incontrino realmente.

Il FLOATING deve essere utilizzato solo da parte di terapeuti con esperienza e non è pensato per fare esperimenti. Qui incontriamo i nostri demoni all'esterno senza la protezione creata apposta dal rappresentante come succede per le costellazioni famigliari. Noi ci apriamo nuovamente alla nostra vulnerabilità più profonda e questo deve essere accompagnato nel modo giusto. È un lavoro altamente efficiente, transgenerazionale anche se lavoriamo solo nel qui ed ora con le persone fisicamente presenti. Tutto quello che è stato passato come bagaglio pesante alla prossima generazione, è sempre qualcosa che deriva dalla vita emozionale del contesto relazionale, di cui le generazioni precedenti non potevano parlare! Questa trasmissione viene interrotta e il peso si trasforma in quello che era in origine: amore e compassione.

Spesso un incontro finisce con tanti abbracci e scambi di emozioni, come dopo un lungo viaggio, quando uno incontra vecchi amici.

Parlerò del FLOATING probabilmente di più nei prossimi libri. E' in progetto una formazione oppure nel momento in cui leggerai questo libro sarà già disponibile.



8. Un mistero dimenticato

Sin dall'infanzia veniamo educati ad ammirare il successo. Non la vicinanza, non l'ascolto, non il prendersi cura del prossimo, non lo stare insieme, no, devi avere successo. Ma non solo avere successo, devi essere migliore rispetto ai tuoi compagni di classe e ai tuoi colleghi. Il successo viene prima della felicità. A scuola non interessa a nessuno quali siano i tuoi desideri o le tue esigenze e come ti senti. Tu devi funzionare e imparare a memoria i contenuti mentali vuoti, per poterli poi riprodurre a comando (verifica in classe) come una macchina. In questo modo ci hanno divisi.

E' veramente così bello avere successo? Che cosa ti ha portato tutto questo successo? Qualcosa che si può chiamare realizzazione oppure solo un breve sollievo? Cosa c'è di edificante nel successo e che dura nel tempo? Lo stress interiore scompare per sempre? Poco probabile, si stabilizza solo l'immagine di sé e questo processo lo viviamo come un sollievo.

Quello che ci hanno raccontato sul successo è una bugia. I tuoi genitori ti hanno detto una bugia, la scuola, l'università, i media, tutti quanti ti vogliono convincere che vivi in un mondo competitivo e che devi combattere per la tua vita, diventando migliore dei tuoi simili. Tutto questo si chiama poi capitalismo ed economia del mercato. E noi siamo stati educati a servire questo sistema, rinunciando alla nostra vita, a discapito della nostra salute. Noi serviamo i soldi, questa è la parte centrale della vita della maggior parte delle persone, soldi e la paura di rimanerne senza.

Tu vuoi davvero vivere in un mondo così, che è fatto di paura, invidia, autoreferenza e competizione? Un mondo così non esiste in realtà fuori da noi, esiste solo nelle nostre menti, perché siamo stati programmati così. Il mondo che vediamo fuori è il mondo interiore delle persone. La verità però è che tutto quello che ci serve *davvero* esiste in abbondanza: la natura, lo stare insieme, la libertà...

Da bambino ti hanno raccontato che $1 + 1$ è uguale 2. Tu hai creduto a questo, perché tu eri aperto, un essere puro e innocente. Così hai accettato tutto quello che ti è stato dato, indipendentemente dal fatto che fosse tossico oppure salutare. $1 + 1$ fa davvero 2? Un intero è solo la somma delle sue parti? Le relazioni non sono molto di più che solo la presenza di due persone?

Ci siamo fatti fuorviare, verso l'abisso della sofferenza. Le parole che stai leggendo sono un invito a tornare a casa. Questo essere a casa è quello che si trova in mezzo alle cose, in mezzo alle persone. Se togliamo il focus da io e te e lo mettiamo sui legami che ci connettono, qualcosa cambia profondamente.

Cosa succede quando sei in contatto con qualcuno e voi due vi rilassate in questa connessione... questa vicinanza ti crea inquietezza, hai paura di perderti? O senti l'impulso di dover fare qualcosa? Allora verifica: davvero si perde qualcuno in questo processo?

Se tu hai la sensazione che qualcosa vada perso, ti chiedo qual è stato il momento più bello della tua vita. Eri davvero non presente? Io vorrei affermare, che tu c'eri, ma ti sei percepito in maniera diversa, allargato, senza confini, completo e realizzato.

Più ci sentiamo separati, più grande è la nostra sofferenza. Se ti senti separato, significa che tu come essere singolo hai messo l'attenzione sui tuoi pensieri. Questo può aver avuto motivi psicologici durante lo sviluppo e da bambino essere stato necessario, ma ora come adulto questo crea sofferenza.

Forse hai voglia di intraprendere una nuova via. Prova a fare questo esperimento mentale immaginando: per un po' di tempo metto qualcun altro al centro dei miei pensieri. Mi concentro su questa persona e immagino che come me è venuto in questo mondo, soffre come me di malattie, separazione, vecchiaia e come me dovrà sperimentare la morte. Come sta questa persona, cosa sente, quali sono i suoi desideri e sogni, di cosa ha bisogno? Già questi pensieri producono un cambiamento in noi. Qualcosa diventa più leggero, più luminoso e più espanso.

Le vibrazioni si alzano ancora di più se cominci a *fare* qualcosa per gli altri. Questo fare però deve essere assolutamente puro, non deve essere contaminato da secondi fini personali, neanche i più piccoli. Solo così funziona, solo così puoi entrare in quello che c'è oltre io e tu. Altrimenti sei segretamente di nuovo da te come individuo e sperimenti la separazione.

E se tu vuoi proseguire su questa via verso casa, cercati una persona nella tua vita che è molto legata a te e allo stesso tempo ti porta o ha portato grande sofferenza. Questo può essere un genitore, il partner attuale (!) un socio in affari... Allora vai verso questa persona, parla con lei e fai qualcosa di speciale per lei per poterla aiutare, per farle un piacere, aiutare a fare in modo che la sua vita diventi più semplice e bella, nello stesso momento metti da parte completamente la tua storia. Sentirai questo come se tradissi te stesso. Il fatto è che tu dissolvi così il tuo ego e fai esperienza di qualcosa di molto, ma molto più ampio.

Una variante di questo è la creazione di una prospettiva più ampia su una persona che ti fa o ha fatto soffrire tanto. Immagina che voi siate insieme già da tante incarnazioni e vi siate causati grande sofferenza a vicenda da tanto tempo. In questa incarnazione sei tu la vittima, ma nella precedente tu eri l'aggressore. Tu vuoi finire questo circolo vizioso e vuoi raggiungere la pace. Invece di muoverti sullo stesso livello nel conflitto, reagisci come *se l'altro avesse ragione*.

Se tu fai invece parte di quelle persone il cui copione è di aiutare e prendersi cura degli altri continuamente, devi verificare se tu sei veramente con queste persone o se si tratta di un meccanismo che ti fa sentire bene. Se si tratta di questo, ti invito a prendere coscienza di quello che serve *realmente* alle persone intorno a te. Questo è totalmente diverso dal prendersi cura di loro in modo inconscio e di renderli dipendenti da te, o di dare a loro quello che tu speri di ricevere.

Creiamo qualcosa di nuovo, una nuova attenzione, una società che mette al centro lo stare insieme in modo cosciente e nella quale questo viene incoraggiato da tutti.

Noi essere umani diamo a noi stessi nella nostra interezza una nuova possibilità, esserci l'uno per l'altro. Per un po' di tempo questo sarà difficile, ma poi ci abitueremo sempre di più a questa bellezza e il mondo vecchio, così come lo conosciamo oggi, sarà alle nostre spalle per sempre.

* Amore *

9. Trasformazione attraverso la lettura

Relazioni felici sono solo l'inizio. Partendo da esse ci si addentra in ambiti transpersonali della coscienza. Lasciare andare tutte le manifestazioni interne ed esterne, una connessione stabile con la terra e con gli esseri umani, un ancoraggio tramite una professione che ha significato per la società è la premessa della meditazione e della trascendenza. Meditazione è il rilassamento completo del corpo e della mente. Da qui comincia la parte che può essere solo sperimentata e non veramente descritta o spiegata. Ci provo lo stesso, per creare almeno un ponte mentale...

9.1. Lo specchio della mente

Tutto quello che riesci a percepire, sei tu stesso. Tu puoi percepire solo te stesso, perché tutto appare nella tua mente. Anche tutte le sensazioni, pensieri ed emozioni in relazione a questa manifestazione cioè questo libro sono proiezioni di te stesso. Tu sperimenti sempre solo te stesso, in tutto quello che incontri. Quindi vorrei invitarti a darci uno sguardo più da vicino, per vedere che cosa succede in te stesso. Cosa pensi di me, l'autore, e del libro? Tutto quello che ti viene in mente sono affermazioni che riguardano te stesso, tutto! Tu puoi dunque studiarti e sperimentarti da solo tutto il giorno e se qualcosa non ti piace, allora cambia il tuo *atteggiamento* verso queste cose e soprattutto verso le persone. Ogni esperienza in fondo si tratta solo del contesto relazionale, perciò si tratta sempre delle tue convinzioni profonde e raramente coscienti di come sono le persone, di come è il contatto con il mondo e come ti sembra. Questo significa che se tu vuoi cambiare qualcosa all'esterno, se il mondo, le persone ti dovrebbero trattare diversamente, allora non c'è problema :-) è tutto in mano tua. Per prima cosa cambia il tuo atteggiamento.

Appena incontri una persona, non importa in quale situazione, che cosa si manifesta in te automaticamente? Sono sempre le impronte profonde delle esperienze della prima infanzia (imprinting). Si attivano schemi relazionali ed esperienziali. E se tu soffri vuol dire semplicemente che questo schema ha delle sfumature negative. Ora si offre l'occasione di aggiornare il sistema nervoso, in quanto *tu* oggi come adulto decidi(!), completamente libero, quale atteggiamento di base tu vuoi assumere. Non appena ti sarà chiaro, che ogni forma di legame e scambio è sempre meglio che l'isolamento e la solitudine, allora qualcosa potrà cambiare. Ogni essere umano ti dà infinite possibilità di sperimentarti nella connessione.

Quando si presenta una persona, prova ad assumere *subito* come prima azione automatica un atteggiamento positivo di base, indipendentemente da come si comporta questa persona. Ogni persona sente la gioia come te, soffre come te nascita, malattia, vecchiaia, perdita e morte. Invitati ad un atteggiamento positivo verso l'umanità e la sofferenza causata da separazione e solitudine comincerà a dissolversi. Se tu fai un po' di pratica, succederanno delle cose magiche.

Dalla mia stessa esperienza posso dire che quello che si manifesta non lo possiamo realmente riconoscere. Noi non possiamo veramente vedere chi sta davanti a noi, tutta la sua storia, quello che ha vissuto, come era il nostro incontro in vite precedenti, cosa ci ha ricongiunti ora, perché oggi è così come appare. Tutto questo non è visibile a noi comuni mortali.

Alla fine, comprenderemo che non siamo esseri separati, ma che siamo l'uno che incontra sé stesso in tanti corpi.

9.2. Superare l'illuminazione

Se sei un essere illuminato non hai probabilmente bisogno di leggere questo testo. Se non lo sei, "l'illuminazione" per te è solo un pensiero, un'idea. Non è una tua esperienza, non la conosci. Se tu non la conosci, nel senso che non hai nessuna esperienza con essa, perché allora questa parola ha così tanta importanza? Forse perché ti promette qualcosa, oppure perché tu ci proietti dentro qualcosa, nel futuro. Quando sarò illuminato, poi ...sarò liberato. Quello che tu proietti lì dentro è lo stato in cui la sofferenza non esiste più. Allora teniamo a mente cosa è l'illuminazione: una parola, un suono, un pensiero che tu colleghi con "se ci arriverò non soffrirò più ". Questo significa in realtà non che tu vuoi essere illuminato, ma tu vuoi che finisca la tua sofferenza.

Quindi si tratta di un movimento nella mente che tu credi trattarsi di una via d'uscita (dalla prigione della sofferenza). Ci sono tanti altri movimenti della mente che hanno il significato di uscita, di cui fanno parte idee accettate e riconosciute dalla società come: casa, famiglia, bambini, soldi, psicoterapia, riconoscimento. Ma anche idee spirituali come: raccogliere karma positivo, trovare l'anima gemella, purificare la ghiandola pineale, attivazioni Merkaba, ordini fatti all'universo, scoprire il pianeta d'origine, risvegliare la kundalini, mangiare vegano ecc. Quando le hai provate tutte e magari le hai sperimentate davvero o hai fallito, rimane un'ultima idea nella mente che suggerisce una via d'uscita, l'autodistruzione, in caso estremo il suicidio. Alla fine di questa strada la speranza di "la fine della sofferenza" viene proiettato sul periodo dopo il suicidio, che però come sappiamo è un'altra fallacia (vedi esperienze pre-morte, o racconti di antichi maestri di meditazione). Così abbiamo tre categorie di proiezioni mentali per un futuro senza sofferenza: sociale, spirituale e la autodistruzione.

Questo testo parla dell'ostacolo più difficile e subdolo sulla via dell'illuminazione, cioè sulla stessa idea d'illuminazione e di risveglio. Di fatto noi lasciamo alle nostre spalle la ragione stessa. Quindi non ti meravigliare se durante la lettura ti confondi e perdi l'orientamento. Questo può succedere ed è il segno che la mente perde il suo potere.

Fintanto che sei occupato con le speranze proiettate nel futuro come descritto prima, il tuo focus è sul mondo dei pensieri. Noi non soffriamo però per i nostri pensieri, ma per la tensione nel corpo, che viene creata e mantenuta dal sistema nervoso autonomo in modo inconscio senza il nostro controllo. Questi piani profondi influenzano verso l'alto (bottom-up) la nostra percezione, i nostri pensieri e l'immagine che abbiamo di noi. È quello che noi mai metteremo in discussione, è quello che sperimentiamo e sentiamo come assoluta verità del nostro Sé. È qualcosa di costante, qualcosa di solido, è quello che sperimentiamo in modo profondo e permanente come sentimento base di noi stessi e che noi chiamiamo "io".

Io vorrei offrirti con questo documento una vera via d'uscita. Non che questo ti porti inevitabilmente all'illuminazione, ma ti porta verso una vita felice, piena e in gran parte senza sofferenza. Scrivere questo testo mi permette come autore di creare un flusso di pensieri nella tua mente. Questo succede mentre tu leggi questo libro, come in questo momento. Allora io ora scrivo quello che mi si presenta automaticamente nella mia mente senza che io metta del mio, mentre sto battendo questo testo e così lo scrivo dentro la tua mente. E se tu vuoi e offri un po' della tua fiducia a me e a questo processo, mi sarà possibile agire su di te e sul tuo sistema nervoso attraverso questo transfer.

Se vuoi approfittare al massimo di queste parole è necessario che tu lasci andare un po' della tua protezione dal mondo esterno e quella dal tuo mondo interiore. Io sono dalla tua parte. Io non

voglio nient'altro che aiutarti, passarti tutto quello che nella mia vita ho raccolto come prezioso e utile. Questo succede anche tra le righe, come ora, come emozione, io parlo ora direttamente con te, anche se sembra che sia passato del *tempo* tra il battere questo testo e la tua lettura.

Se ora ci addentriamo insieme nella profondità dei nostri sistemi nervosi, ti invito a verificare come percepisci questo processo. Senti dentro di te se quello che io dico, il modo in cui l'ho formulato, oppure la presentazione del libro siano in qualche maniera minacciosi o piuttosto abbiano qualcosa di rilassante. Come ti senti mentre stai leggendo questo, quando senti che qualcuno c'è, anche se è solo una connessione attraverso le parole. Questa connessione c'è, altrimenti non potresti leggere questo testo, allora com'è quando accogli questa sensazione quando leggi, che c'è qualcuno che ti accompagna con questo testo, che è completamente disponibile e che guida un po' la tua mente, qualcuno che si intende e che ha esperienza delle parti interiori, la neurofisiologia, la meditazione e la terapia. Ora immagina che colui che ha generato queste parole dentro la tua mente possiede anche compassione o addirittura ha un cuore aperto per te. Nella coscienza tutto è possibile e così in questo momento mentre sto scrivendo, io vedo tutte le persone che leggeranno questo libro davanti a me e nel mio cuore. È possibile creare un ponte di connessione che supera tempo e spazio.

Forse qualcosa dentro di te si rilassa, il corpo si può rilassare quando ha la sensazione di sicurezza. Il corpo si sente al sicuro quando si sente connesso con altre persone. Perciò ancora l'accento sulla connessione, sul fatto che io come autore parlo direttamente a tutte quelle persone che soffrono, che sono disperate e cercano e che io ora canalizzo tutta l'energia in queste parole fin dove mi è possibile.

A questo proposito si potrebbe parlare di atto magico, la mia presenza arriva alla tua, anche attraverso queste parole stampate. In questo momento, che è solo coscienza, noi ci incontriamo.

Ci fermiamo un attimo... Verifica se tu vuoi andare avanti o se preferisci fare una pausa.

Il contatto è la cosa più importante per i nostri sistemi nervosi. Tutto quello che vogliamo è contatto e connessione, per poterci rilassare in esso. Ci apriamo a qualcuno, iniziamo una comunicazione e se vediamo che con questa persona siamo al sicuro, cioè non è aggressiva oppure congelata (dissociata), e ci sentiamo a nostro agio, allora ci possiamo rilassare in questa connessione. Attraverso questo rilassamento il corpo può lasciare andare un po' della sua vigilanza verso possibili pericoli. Si inizia invece un processo di rigenerazione e guarigione nel corpo. A livello neurofisiologico significa che si attiva il ramo ventrale del parasimpatico. Questo stato però non c'è solo in momenti di immobilità come nel coccolarsi, nell'allattamento o nella meditazione, ma può verificarsi anche in movimento, quindi movimento senza paura, come ballare, giocare, cantare :-). Il criterio è sempre il contatto visivo con le persone che partecipano. Attraverso lo sguardo noi segnaliamo se abbiamo intenzioni pacifiche e se ci possiamo avvicinare all'altro senza pericoli. Da questo avvicinarsi in sicurezza, cioè focalizzarsi su un'altra persona senza meccanismi di difesa nel sistema nervoso che sono pronti a difenderci, cioè l'avvicinarsi all'altro in uno stato rilassato, porta con sé compassione e, quando questo perdura, amore. Compassione e amore sono il prodotto dell'avvicinarsi pacifico, non si possono creare.

Essere in pace è uno stato neurofisiologico del corpo, del sistema nervoso autonomo e non è una cosa che possiamo decidere con la nostra volontà!

Quando si crea connessione ci sentiamo a nostro agio, soddisfatti, arrivati nel corpo e accolti, come risultato abbiamo la sensazione di essere guariti e completi. In questo stato abbiamo l'impressione

che il mondo è perfettamente a posto, non c'è sofferenza. Quindi non c'è più spinta verso l'illuminazione per alleviare la sofferenza.

Mentre leggi questo, come lo percepisci?

Andiamo un altro po' avanti sulla via al di là dei pensieri, dell'idea di illuminazione, lasciamo dietro di noi ogni ostacolo mentale e arriviamo a quello di cui si tratta realmente, se vogliamo smettere di soffrire: il corpo. Per questo la mia continua richiesta di percepire il corpo. Senti il corpo anche quando leggi? Oppure ti sei separato ora dalle percezioni del corpo e percepisci solo i tuoi pensieri che si formano nella tua mente da questo testo? Se fosse così, ti inviterei a focalizzarti nuovamente sul corpo, in modo da non perdere il contatto con esso. Magari può esserti di aiuto fare dei respiri profondi e percepirlo semplicemente. Cosa senti e come? Come senti questo corpo? E' teso e contratto oppure rilassato ed espanso?

Se senti tensione metti il focus sulla tua pancia. Si è contratto qualcosa lì oppure alle spalle? La tensione di grandi muscoli significa sempre che il corpo vuole proteggersi dai pericoli, cioè dalle lesioni. Il corpo crede che sia in pericolo e che si deve preparare ad esso. Ma ora, dove si trova il pericolo mentre leggi questo documento?

Verifica più volte con attenzione se sei al sicuro, lì dove ti trovi ora. C'è un pericolo per la tua sopravvivenza fisica, per il tuo corpo?

Se sei arrivato alla conclusione che sei al sicuro, potresti provare a correre il rischio di lasciare andare un po' e di rilassare il corpo. Io ci sono ancora, tu non sei da solo. E verifica di nuovo se qualcosa di terribile succede se ti lasci andare un po'. Succede qualcosa o è piuttosto tranquillo fuori?

Si tratta di aiutare il tuo corpo a riconoscere che ora/qui non c'è più nessun pericolo e che sei al sicuro. La mente lo sa naturalmente, ma gli strati profondi del cervello e del sistema nervoso portano dentro di sé degli schemi (imprinting) dall'infanzia, il che cambia tutta la percezione dell'adulto. In realtà la maggior parte delle persone vive ancora nei primi tre anni di vita, senza rendersene conto. E se i primi tre anni di vita sono stati condizionati da modelli di relazioni negative da parte dei genitori, che in questa società malata in cui viviamo è praticamente la normalità, noi ne soffriamo da adulti. E più distruttivi sono state queste esperienze con i genitori in quel periodo, più soffriamo. Però la sofferenza viene nutrita dagli strati profondi del sistema nervoso, dalla memoria implicita, perciò non siamo in grado di assegnarlo alla nostra infanzia. Noi invece diciamo: ho paura, ho un attacco di panico, depressione, senso di vuoto, allergie, problemi di relazione ecc.

Questo dipende dall'alta neuroplasticità del cervello nei primi anni di vita. Il cervello si forma e si sviluppa in relazione alle esperienze! Se un bambino in questo periodo è esposto continuamente a genitori negligenti, *diventerà* questa sofferenza. Non può sentire che sperimenta sofferenza, ma sente come se egli stesso *fosse* la sofferenza! Tutto questo significa in fondo che un'esperienza di separazione viene ancorata in modo profondo e permanente nel nostro sistema. E prima questo accade, più forte si vivrà questo come apparente realtà. Probabilmente perché viene immesso come realtà nel sistema nervoso, come schema profondo, però più tardi da adulto non ha più corrispondenza fuori. Al livello del corpo questo imprinting viene costantemente mantenuto, attraverso, tra le altre cose, la tensione muscolare inconscia del psoas e dei muscoli addominali.

Tutto questo ha senso a livello evolutivo. Il corpo non sbaglia, sceglie sempre la possibilità migliore. Tutto quello che noi chiamiamo sofferenza o malattia sono in realtà processi di adattamento!

Quello che tu cerchi è la regolazione del sistema nervoso attraverso la connessione con le persone. Per quello che tu cerchi, quello che ogni mammifero cerca, hai bisogno dei tuoi pari. Non funziona da solo. Questa è la realtà neurofisiologica, noi non possiamo essere felici da soli, anche se ci viene fatto credere continuamente. Questa è una bugia dagli effetti catastrofici per le persone che hanno un trauma di sviluppo o di attaccamento grave. La specie dei mammiferi si è sviluppata attraverso la collaborazione e non attraverso guerra o isolamento. La connessione rilassata con altre persone è la guarigione e apre la porta alla spiritualità. Al contrario, utilizzare la spiritualità per far cessare la sofferenza creata dal sistema nervoso sregolato e la sua conseguente solitudine è la strada sbagliata!

Perché solo con un sistema nervoso autonomo tranquillo possiamo avere la mente calma. Non funziona al contrario, altrimenti tutta la letteratura e gli scritti degli illuminati avrebbero già cambiato la vostra vita e guariti.

Ecco la strada per dissolvere la sofferenza e trasformare tutto:

1. Ascolta le persone e comunica con loro: racconta come tu ti senti!
2. Torna nel tuo corpo: attraverso il ballo, lo yoga, cantare o fare sport!

9.3. Il capitolo ponte

Questo non è un testo ma piuttosto uno strumento. Ha il massimo effetto se tu ti apri alla lettura e la leggi dall'inizio alla fine, con meno interruzioni possibili. Se sfogli e leggi qua e là qualche brano non funziona. Leggere questo capitolo è un processo magico. Sconsiglierei anche di dare una prima sbirciatina, tutto questo ha influenza sul suo effetto. Leggerlo rappresenta anche un certo pericolo, perché questo capitolo non trasmette contenuti, nessuna conoscenza o sentimenti, ma utilizza il processo della lettura per creare un ponte oltre i pensieri. Non importa capire questo capitolo, per favore non lo fare, non cercare di capire, non si deve capire, ma piuttosto lascialo *agire* dentro di te!

E' bello che hai iniziato a leggere questo capitolo. Sono contento che facciamo questo viaggio insieme. Perché con la lettura mi dai il permesso di far sorgere nella tua mente i miei pensieri che sorgono in me durante la scrittura di questo testo. È lo spazio in cui tutti i pensieri si creano e svaniscono, è la coscienza che si percepisce. Solo in superficie sembra che noi abbiamo una mente individuale e separata, una coscienza individuale. Però la matrice sulla quale si manifestano i tuoi pensieri è la stessa dove si manifestano i miei pensieri. La nostra esperienza potrà essere diversa, ma lo spazio, la coscienza dove tutto si manifesta e quello che percepisce tutto questo è la stessa. Per questo motivo attraverso la lettura si crea un ponte per entrambi, oltre lo spazio, dove noi siamo uniti, dove siamo realizzati e guariti.

In questo capitolo non si tratta del contenuto, si tratta di qualcosa di diverso, cioè di creare una connessione. Non deve servire al trasferimento di conoscenza, neanche alla produzione di particolari stati o emozioni, ma solo e soltanto servire a realizzare che non esiste separazione né tra te, il testo, me o mia o tua coscienza...

Affinché questo possa accadere, ti invito a verificare come percepisci questo, le parole che io scrivo, la presentazione di tutto questo libro, come agisce su di te? Crea rilassamento in te, apertura o senti invece contrazione? Verifica se avverti un senso di pericolo attraverso la lettura o se tu ti puoi affidare al processo che sta accadendo in questo momento. Come percepisci questo, ora, queste parole? Come ti senti con questo?

Se hai la sensazione che sia abbastanza sicuro, allora ti puoi rilassare sempre di più in questa lettura, in quello che fai in questo momento. E questa lettura rilassata significa che è possibile lasciare andare un po' la propria mente e dare piuttosto sempre più spazio a queste parole. Naturalmente ben sapendo che puoi separarti e allontanarti in ogni momento da questo flusso di parole, se dovessi accorgerti nel processo che non ti senti più a tuo agio. Allora è un piccolo rischio, lasciare andare controllo, sicurezza e distanza, verso un'apertura, far entrare qualcosa e permettere più connessione.

Forse ti chiedi anche come sto io, mentre scrivo questo? La cosa pazzesca è che io non ho nessuna idea che nascerà come frase o parola, sta sorgendo proprio ora in questo momento dal nulla, da solo. La mia mente è calma, le mie dita battono sulla tastiera e io sono in ascolto come te. Non ho fatto nessun piano per questo capitolo, né ho proiettato qualcosa nel futuro su questo. È anche discutibile se queste righe arriveranno mai al pubblico, se tutto questo avrà un effetto positivo, se i lettori e le lettrici saranno disposti per il tempo della lettura a lasciare andare la propria mente. Perché solo così le parole possono occupare lo spazio vuoto, per poter creare in esso un movimento, esse però non nutrano la mente, ma sono in realtà vuote in sé stessi. Così abbiamo la possibilità di utilizzare questo testo come meditazione insieme. Entrambi rimaniamo in ascolto e lasciamo attraversare la nostra mente da queste parole, io mentre le scrivo ora e tu mentre le leggi.

Ora siamo già connessi abbastanza intensamente, io sento la connessione con te lettore, ora che lo sto scrivendo. Questo sembrerà totalmente strano, ma io so che anche tu puoi sentire lo stesso, dopo queste poche righe. Tutto questo è possibile, tempo e spazio non hanno significato, noi ci muoviamo oltre ad esso. Ci possiamo incontrare sempre oltre il tempo e lo spazio, indipendente da circostanze o stati. E queste parole ti dovrebbero servire per ricordare questo. Tutto questo esiste già, ma la mente agitata crea un tale distrazione, che non realizziamo più che la connessione tra le persone esiste sempre ed è dappertutto, è indisturbata o non può essere distrutta. È però possibile distrarre le persone e questo viene fatto in modo massiccio, così lo perdono di vista. In questo modo iniziamo una sorta di viaggio verso casa, dentro la connessione, che è sempre esistita ed esisterà per sempre.

Nello stato di paura siamo molto lontani da questo, ma forse il tuo modo di sentire in questo momento è proprio diverso, più calmo, aperto e curioso? Io spero molto che tu viva queste parole non come un pericolo, ma invece come un invito gentile a percepire quello che non ha nome, di cui non posso dire niente e che non può essere raggiunto. È quello che tu sei già da sempre, sì sei. Non puoi fare niente per esistere, tu esisti senza il tuo contributo. Se tu ti rendessi conto solo una volta che tu esisti e che per questo non serve nessuno sforzo. Cosa succederebbe se tu lo volessi sentire più nel profondo, questo esistere in sé stesso? Addentrarsi nella percezione dell'esistenza...

Anche se si formano continuamente nuove parole il contenuto è vuoto, non si tratta di informazioni, ma di diventare sempre più coscienti della lettura e io dell'atto di scrivere. Come percepisci il fatto che tu ora ti rendi conto di come sia leggere questo testo? Addentrarsi sempre di più in questo momento dove la lettura accade. Forse cominci a renderti conto ora, nel momento in cui percepisci che „si” legge da solo, che non è più necessario nessuno sforzo, lascia che la lettura accada ora semplicemente da sola, come se non lo facessi tu e diventa spettatore di questo processo di lettura. Questo ti dà la possibilità di rilassarti ancora di più e di diventare cosciente della lettura che ora accade da sola. E forse ti rendi conto che, mentre tu osservi la lettura, “si” percepisce semplicemente quello che accade, la propria mente si silenzia completamente. Sì, tu percepisci

queste parole, ma quello che percepisce questo è assolutamente calmo e siccome le parole sono completamente vuote, mi è possibile riempire la tua mente, in modo che non si possa distrarre, ma nello stesso tempo non c'è contenuto a cui potersi aggrappare e soffermare, perché quello che tutto il tempo cerco di descrivere e dove indico è proprio il processo della lettura stessa qui ora in questo momento. Ti invito ad entrare completamente in questo momento, mentre la mente si può rilassare, perché sembra che le vengano proposto contenuti, quindi non diventa irrequieta, ma ci occupiamo della nostra percezione di queste parole e tramite esse possiamo osservare tutto...

Il libro che stai leggendo è l'offerta di un legame sicuro. Se tu vuoi, puoi permettere sempre di più la sensazione di essere connessi attraverso queste parole. È molto diverso da quando si è soli e si deve affrontare la sensazione di solitudine. Ma ora qui non si è soli, ora qui non c'è separazione. Se tu durante la lettura continui a mettere la tua attenzione sul processo di lettura e la tua mente lentamente si fonde con essa, possiamo andare oltre, insieme. Se senti resistenza oppure antipatia o paura, allora verifica ancora una volta se quello che viene dal testo rappresenti davvero un pericolo, il modo in cui lo senti, cosa percepisci oltre le parole. Questo sono parole dette attraverso Gopal, come senti questo, che atteggiamento puoi percepire dietro a ciò?

Tu hai preso in mano questo libro e iniziato a leggere queste parole. Quello che si spera di trovare in questo libro, che sia comprensione, guarigione o solamente intrattenimento oppure buone sensazioni, è esattamente quello che viene cercato. Colui che vuole leggere questo libro è esattamente colui che vuole trovare in esso. Quello che cerca qualcosa in questo libro è quello che cerca e con questo tu non hai niente a che fare e neanche io. Chi legge questo libro e cosa ci trova? E chi è poi contento? Se ti gira la testa e ti sei perso, questo è un buon segno, perché significa che la tua mente lentamente perde il controllo e deve passare in secondo piano. Infatti, puoi solo proseguire con la lettura se sei disposto a lasciare andare la mente. Quindi se hai la sensazione che diventi troppo, allora metti da parte il libro e forse hai voglia di proseguire dopo. L'importante è che tu lo legga tutto interamente, non prendere un pezzo nel mezzo, perché altrimenti non può avere effetto. È un flusso di parole che deve fluire attraverso la mente, esattamente come ora, per poter creare il ponte.

Ora ci rivolgiamo di nuovo verso chi percepisce queste parole o chi o che cosa è questo, che percepisce il fluire delle parole ed è capace di osservarlo? Puoi sentire la differenza tra quello che osserva la lettura e non ha nulla a che fare con questo, e infatti non fa niente, e quello che legge attivamente e lo fa concretamente? Forse riesci a spostarti nella percezione tra queste due. Quello che facciamo qui è semplicemente una meditazione insieme con l'aiuto delle parole, noi ci avviciniamo a quello che percepisce tutto. Quello che percepisce sei tu! Per favore lascia stare la voglia di comprendere e continua con la lettura, non hai bisogno di capire, noi insieme passiamo oltre la comprensione: quello che viene percepito non puoi essere tu, perché almeno per il momento sembra che sia fuori da te. Se osservi ora entrambi: quello che percepisce e tutto quello che si manifesta nella percezione si confonde, non esiste questa separazione in realtà, non esiste un fuori e un dentro, nessuno che percepisce e nessun oggetto di percezione, nessun io e nessun altro, è tutto uno e la stessa coscienza impersonale che percepisce sé stessa. Non appena la mente si calma, questo diventa evidente.

Se tu ora esiti o sei perplesso o non sei d'accordo, ti propongo un esperimento: accelera la tua velocità di lettura, sii esatto, lo puoi fare direttamente ora, leggi più veloce, in modo che la tua mente non abbia più possibilità di interferire con il flusso delle parole o di voler comprendere o di intromettersi, in modo che solo le parole abbiano posto nella tua mente. Infatti, io ora mi rendo conto con stupore che anch'io ora scrivo più velocemente :-)) veramente incredibile. Continua semplicemente a leggere, leggere, leggere, leggere, non permettere pensieri propri, così che queste righe abbiano la possibilità di avere effetto oltre quello che riguarda la lettura. E quello che va oltre la lettura, che cosa è? È la percezione del processo di lettura e da questo "luogo" dove la lettura in

sé stessa in questo momento viene percepita, emana un grande silenzio, coscienza, percezione di per sé è assolutamente silenziosa, passiva, lì non si muove niente. Forse ti rendi anche conto, che non esiste nessun “io”, perché se tu leggi abbastanza veloce questo „io” si dissolve, non può esistere, se non si può occupare dei tuoi vecchi e ben conosciuti pensieri e concetti ripetitivi.

Se avessi ancora la sensazione che tu come „io” sei ancora presente, allora devi leggere ancora più veloce, in modo che i tuoi propri pensieri non abbiano più la possibilità di presentarsi, ancora più veloce, ancora più veloce, ancora più veloce, più veloce, più veloce, più veloce... Con questo testo la tua mente sarà completamente riempita, se tu leggi abbastanza velocemente e con questo “l’io” non può più esistere. Questo naturalmente è un processo che va nel profondo e può essere pauroso all’inizio, ma solo perché non siamo abituati a vivere e leggere senza “io”. Perché se tu osservi, non succede niente di terribile, ora anche senza “io”, tu leggi e leggere sta accadendo. La percezione sta avvenendo, ma non c’è più nessuno: FERMO!

Ora fai una piccola pausa, sdraiati, chiudi gli occhi e dimentica tutto quello che hai letto. A fra poco...

D’accordo io capisco la tua irritazione, ma cosa vuoi veramente? Credi davvero di poter trovare qualcosa tra queste lettere stampate su carta? Come dovrebbe funzionare? Tu qui non puoi trovare niente, in nessun libro puoi trovare qualcosa. Quello che tu cerchi sei tu stesso, tu cerchi te stesso, però ti perdi in vecchi schemi di pensiero. Siccome tu non sei i tuoi pensieri, sei rimasto bloccato. Dentro i pensieri che girano non puoi trovare niente. Ma se tu non sei questi pensieri incessanti, e se li non ci puoi trovare niente, quindi dove e chi sei?

Quello che tu cerchi è l’essere connessi. Quello che la maggior parte delle persone vivono è l’esperienza dell’essere separati. Come può succedere questo? Succede perché noi non comunichiamo sinceramente. Solo con la comunicazione dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e delle nostre sensazioni corporee possiamo sperimentare quello che è la non separazione e questo è molto bello, caldo e appagante. Ogni forma di connessione mi fa piacere e così anche questa qui è una grandissima gioia di essere connesso con tutte queste persone che leggono questo libro, anche se questo non è verificabile, ma io lo posso sentire ora, anche se in questo momento nessuno a parte me conosce questo testo. Anche io mio apro nello stesso modo e mi lascio attraversare dalle parole, noi facciamo la stessa cosa, solo che io ho preso il ruolo dello scrivere, ma tu stesso puoi in ogni momento aprirti a questo flusso e scrivere un testo così attraverso di te, è completa passività, io non faccio proprio niente, le mie mani scrivono da sole, la mia mente è completamente immobile. Io stesso sono molto sorpreso da questo processo, visto che a me piace essere quello che fa.

Però torniamo da te. Qui si tratta di te, della tua esperienza della lettura in sé stessa, non dei contenuti. Come lo sperimenti questo momento della lettura di questo testo, ti percepisci come qualcosa di separato o ti sei fuso già completamente con il flusso di queste parole? Se sei ancora qui presente, allora come già detto, leggi più velocemente, così veloce da dissolvere te stesso, da mettere il focus sulla percezione di tutto questo processo. Questa percezione – tu, quello che sei tu veramente, sono la stessa cosa, tu sei percezione in te stesso, quello che percepisce tutto e questo non si può nominare, perché ogni cosa nominabile sarebbe di nuovo qualcosa che si percepisce e quindi non lo puoi essere tu. Di quello che noi siamo si può parlare solo metaforicamente, come specchi, puro essere, il vuoto, amore, spazio, coscienza, consapevolezza.

Io ti invito ad osservare consapevolmente la lettura e via via a spostare il focus dalla lettura alla consapevolezza stessa. Cosa è consapevolezza? Cosa succede se tu sposti la tua consapevolezza sulla consapevolezza stessa?

FERMO! Da qui in poi non c'è più scritto niente. FERMO!

Tu ora hai FERMO! raggiunto il ponte e puoi ora in questo momento FERMO! rimanere senza l'aiuto del testo. Se la tua mente torna ad essere FERMO! attiva e tu apparentemente la "perdi" nuovamente allora puoi FERMO! leggere il capitolo ancora una volta. FERMO! Io ti auguro di sentire l'essere puro che sei già e tutto FERMO! l'amore ed appagamento che viene da FERMO! esso.

FERMO !

9.4. Dove ti posso trovare?

Dove ti posso trovare?

Mi trovi nella natura intatta.

**Lì parlo a te,
attraverso il fruscio delle foglie,
attraverso il canto degli uccelli,
attraverso il rumore del ruscello.
Mi senti?**

**Tu sei parte della mia bellezza,
che io ti mostro, nella luce del sole,
nei colori dei fiori,
negli sguardi degli animali.
Mi vedi?**

**Io sono la coccinella che cammina sul tuo braccio,
io sono il vento, che accarezza il tuo viso.
Io sono l'erba che solletica i tuoi piedi.
Mi senti?**

**Con il profumo dei fiori io arrivo al tuo cuore,
nel susseguirsi delle maree io ti do riparo.
Nella luce delle stelle sperimenti l'infinito.
Mi riconosci?**

Tu e io, siamo UNO.

Risposta della natura agli esseri umani,
ricevuta nel bosco Steigerwald a Erfurt.

9.5. Imparare a meditare

Semplicemente Essere



Ai nostri tempi conosciamo tantissime tecniche di yoga e meditazione. Inoltre, ci sono tanti insegnanti, terapeuti e maestri che rappresentano ogni immaginabile tradizione, rito e concetto. Noi abbiamo una sovrabbondanza di spiritualità e di terapie. Fintanto che non conosciamo la verità su noi stessi, come ricercatori ci perdiamo completamente in tutti questi percorsi, che a volte sembrano andare in direzioni opposte. Dove dobbiamo andare o quale insegnamento o metodo spirituale dobbiamo seguire, quale maestro?

Questo era la mia situazione personale negli ultimi 20 anni. Ero una persona molto mentale, così cercavo e cercavo, studiavo e leggevo infiniti libri. Cercavo di analizzare tutte queste tecniche e tradizioni, confrontarle e integrarle. Cercavo di capire quale fosse la migliore, la più diretta, la più pura e la più vera direzione. Ma questo era impossibile. Un insegnante ti diceva questo, l'altro proprio il contrario. Era da diventare pazzi. Mi ero completamente perso ed ero senza direzione, perché io cercavo solo tramite la ragione.

Quello che posso dire oggi, è che non è possibile e non esiste nessuna ragione per confrontare e integrare tutti i sentieri spirituali. Ma è possibile *sperimentare* la verità dietro a tutti questi percorsi. Non appena questo si è verificato, diventa chiaro che tutti questi sentieri portano alla stessa meta, hanno solo approcci diversi.

Cosa è allora la verità dietro a tutte queste direzioni, percorsi e metodi spirituali? Sei tu! Tu cerchi te stesso. *Quello che dentro di te cerca è nello stesso tempo la meta della ricerca.* Noi siamo già a casa, non l'abbiamo mai lasciata. Tu e la tua casa siete in realtà la stessa cosa.

Chi guarda attraverso i tuoi occhi? Chi vive tutta la tua vita? Esiste qualcosa dentro di noi che non è mai cambiato, che è sempre completamente silenzioso e immobile.

Lo sfondo dove si manifestano tutti i pensieri è la coscienza, che è pace perfetta, infinita e senza espansione.

Tutte le tecniche e i sentieri spirituali veri hanno solo un'unica meta: di ricordarti questa natura vera e cristallina, la consapevolezza, la coscienza.

Tutte le tecniche lavorano sul piano esteriore, per portare più armonia e serenità nella vita. Questo può essere per esempio un nuovo lavoro. Un lavoro che è meno eccitante, ma forse con più

significato, porta maggiore pace interiore. Gli esercizi di yoga calmano la mente, rilassano il corpo e alzano l'energia. Fondamentalmente tutte queste tecniche e sentieri portano più pace e serenità. Questo però non è la meta! Questa è solo la premessa e preparazione per la vera meditazione, che porta oltre tutte le polarità.

La meditazione non è un metodo e neanche una tecnica. È puro ESSERE, quello che siamo già.

La meditazione non è il fare qualcosa. Meditazione è la cessazione di tutte le attività, dentro e fuori. Per prima cosa si porta il corpo in una posizione comoda e si rimane assolutamente immobile. Poi si osservano tutti i processi che succedono interiormente – pensieri, percezioni, emozioni. Nessun esercizio, nessun tentativo di cambiare qualcosa, niente, solo osservare. Nessuna cosiddetta tecnica meditativa, nessuna concentrazione su qualcosa e neanche la recitazione di mantra. Non si prova neanche a meditare! La parola meditare è problematica, perché si potrebbe avere la sensazione che si tratti di qualcosa che si deve fare oppure raggiungere. La parola “aspettare” forse la definisce meglio, però non aspettare qualcosa bensì

pura attesa senza meta.

Rimanere assolutamente in silenzio, immobile e passivo, non si deve fare proprio niente. E questo non fare niente non si può produrre, è il nostro stato naturale, che non necessita nessuno sforzo. Tu sei già. È il lasciare andare la mente, è il lasciare andare e la cessazione dei pensieri. Questo succede da solo.

All'inizio la mente produrrà grande irrequietezza, verranno per esempio diverse idee, preoccupazioni, progetti che ti portano a fare qualcosa di „importante” e ad interrompere la meditazione. Può darsi che all'improvviso tu abbia profonde comprensioni, idee geniali, che pensi di dover subito realizzare o che un problema va subito risolto ecc. Si presentano emozioni che abbiamo sempre cercato di evitare. In fin dei conti si attraversa il proprio inferno, ogni cosa vuole essere vista. Questo momento però passa, tutto quello che succede nella meditazione non dura, appare e se ne va. È un processo di purificazione, non si deve intervenire, ma solo lasciare accadere, senza combatterlo.

Questo stare in silenzio è così forte e potente, che niente di negativo può durare a lungo. Prima o poi la mente diventerà calma e finalmente si fermerà completamente. Ma questo accade da solo, non lo si può forzare, si deve aspettare che succeda da solo. I blocchi nei chakra sono percepibili chiaramente, magari come tensione nell'addome oppure nel plesso solare. Anche questo si scioglierà via via da solo. Si tratta di non combattere niente di ciò che si mostra, ma accogliere sempre di più tutto quello che succede.

Ad un certo punto nella pratica della meditazione arriva il momento in cui la mente per brevi istanti è completamente e profondamente ferma. Nessun pensiero, silenzio completo della mente. In quel momento appare la comprensione della propria vera essenza, chi siamo realmente, oltre i pensieri. E poi è chiaro che in realtà non c'è stato nessun sentiero che abbiamo percorso, ma che è già sempre stato così, ma non lo abbiamo percepito, perché il flusso incessante dei pensieri ci ha distratto. Noi siamo coscienza, non il contenuto della coscienza. Noi siamo quello che percepisce: il corpo, i pensieri, i sentimenti e le esperienze spirituali. Noi siamo oltre la comprensione e l'esperienza.

Anche le esperienze spirituali devono essere lasciate andare. Ogni cosa che va e viene non siamo noi. Di questo si tratta nella meditazione: avere il coraggio di lasciare andare tutte le attività mentali, di percepire e di essere e osservare tutti i processi interiori, di accoglierli e di apprezzarli completamente e di dire sì. Però non possiamo produrre questo, possiamo solo osservare cosa

succede prima o poi, da solo. In oriente questo ultimo stadio del lasciare andare viene chiamato Samadhi.

Il miglior momento per la meditazione è tra le 4:00 e le 6:00 del mattino. È importante meditare ogni giorno. Bisogna avere cura che la schiena sia dritta e che si rimanga assolutamente immobili. Lo schienale di una sedia va bene, ma non ci si dovrebbe appoggiare al muro.

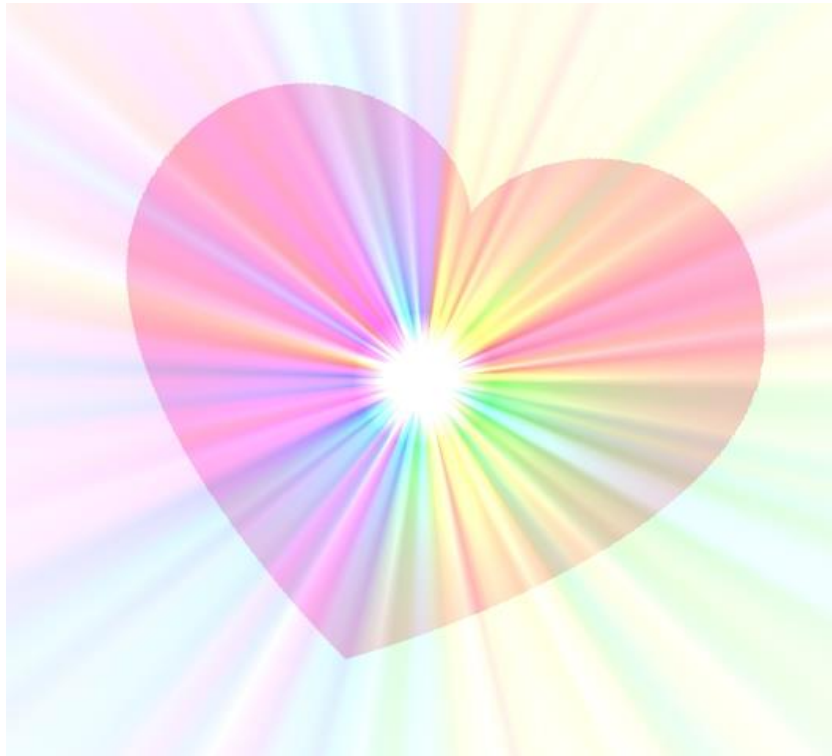
Poco alla volta, il tempo che si spende in meditazione diventa il tempo più prezioso della giornata e una pace infinita si espande su tutta la nostra vita. I cambiamenti che si svelano attraverso questa pratica sono al di là di ogni immaginazione.

.

9.6. Aprirsi all'amore

Aprirsi all'amore

Meditazione di Atisha sul cuore (tibetano Tonglen)



Questo esercizio semplice apre il cuore e ci riporta **subito** in connessione con la nostra empatia e con il nostro amore. Sentire il nostro cuore e l'empatia (compassione) ha un effetto inebriante, ci sentiamo al posto giusto, in sicurezza e guariti.

La meditazione di Atisha sul cuore è un esercizio che viene dal buddismo tibetano, che ha un effetto immediato. Non necessita lunghi esercizi per anni, invece il cambiamento è percepibile sin dalla prima volta.

Istruzioni:

*** Mettiti a sedere in modo comodo**

*** Inspira immaginandoti che porti la sofferenza dei tuoi simili (di tutta l'umanità) dentro il tuo cuore**

*** Espira immaginandoti che tu mandi tutto il tuo amore e la tua luce ai tuoi simili (a tutta l'umanità)**

Combina il ritmo del tuo respiro con una visualizzazione: prendere sofferenza e miseria, inviare luce e amore. Più intensamente riesci a visualizzarlo, più l'effetto è forte.

Inizia questa pratica sempre da te stesso, nel senso che prima ispiri la tua sofferenza nel tuo cuore ed espirando mandi amore a te stesso.

Successivamente lo esegui per tutte le persone che sono con te nella stanza. Poi per tutti nella casa e se vuoi per tutta la città, arriva solo fino al punto in cui tu lo senti giusto per te, pratica ogni ciclo almeno per 5 minuti. Ogni essere di questo mondo sperimenta nascita, malattia, vecchiaia e morte.

Eseguendo questo esercizio con un gruppo prende ancora più forza. Una volta puoi anche provare cosa succede se lo fai fuori, in mezzo alla gente. Potrebbero succedere cose miracolose :-). Però lascia cadere ogni pretesa di risultato o obiettivo.

Forse temi che qualcosa di negativo o oscuro possa entrare in te. Io ho provato a fare questo esercizio in mezzo ad un mercato e anche alla stazione piena di gente. L'effetto era il contrario, la mia energia si è alzata, così che io mi sono sentito completamente protetto.

9.7. Sesso o coscienza

Via via che ci addentriamo nel percorso della consapevolezza e dell'amore ci liberiamo da condizioni interiori ed esteriori. Può succedere che comprendiamo che la macchina stupenda o la collana di diamanti costosa non ha effettivamente significato. Andando avanti ci liberiamo dal successo professionale, dalla sicurezza materiale come i soldi, fino a lasciare andare interi aspetti della nostra vita, come spostamenti continui oppure una casa sicura.

Il piano successivo è smettere di rimanere attaccati a stati d'essere, pensieri ed emozioni e fermare la loro continua creazione. Comprendiamo che quello che siamo non dipende né da condizioni esteriori, né da stati interiori. Si evidenzia sempre di più che quello che noi chiamiamo "io" non ha niente a che fare con tutto ciò. E siamo continuamente di fronte alla decisione di fonderci inconsciamente con uno di questi aspetti, cioè identificarci, oppure di lasciare andare e riposare nella percezione di essi.

Ma bisogna via via lasciare andare anche l'identificazione con circostanze dolorose o condizioni. La sofferenza non è più sofferenza non appena l'abbiamo penetrata con la percezione cosciente. Gioia e dolore, questi due poli, si annullano nella consapevolezza.

Via via rimangono solo aspetti fondamentali: l'identificazione con il corpo fisico, l'identificazione con l'energia sessuale e infine l'identificazione con l'idea che questo mondo e noi esistiamo.

Trascendere la sessualità non significa reprimere la sessualità. Significa passare dall'identificazione con l'energia sessuale alla consapevolezza dell'energia sessuale. Se sei preso completamente dall'energia sessuale allora rendila consapevole, indipendentemente dal fatto che tu la viva o no. Si tratta di una percezione sempre più cosciente di questa voglia (energia), in modo che tu non sia più in balia di questa forza. Forse ti renderai conto che consapevolezza e sesso nello stesso momento non possono esistere...

Mettere l'attenzione sull'attenzione stessa

Essere cosciente della propria coscienza

Consapevolezza, non due

10. Progetto “gruppi locali”



Io vorrei decentralizzare il mio lavoro, in modo che si formino piccoli gruppi locali in ogni città, i cui partecipanti possano lavorare e crescere insieme, indipendenti da terapeuti, insegnanti spirituali e guaritori. Questi gruppi locali avrebbero la funzione di punto di contatto per persone che cercano aiuto, relazioni e comunicazione sincera, che partecipando abbiano la sensazione di appartenere ad un gruppo dove si viene ascoltati e che questo possa essere un valido aiuto. Parola d'ordine “regolazione di gruppo”.

Ci possono essere anche più di un gruppo per città, anzi più sono, meglio è.

Lo scopo è di creare un processo di gruppo strutturato, che faccia sì che l'energia nel gruppo si alzi e i sistemi nervosi entrino sempre più in contatto e così arrivino al rilassamento. Per arrivare a questo, il punto centrale è una comunicazione autentica e sincera, cioè comunicare sinceramente come si sta *e* dare la disponibilità ad ascoltare gli altri partecipanti. Quindi tutto quello che hai letto in questo libro, lo puoi praticare all'interno di questo gruppo.

Sullo sfondo di questo processo c'è l'idea che non ha senso delegare la guarigione a singoli terapeuti professionisti oppure a guaritori, perché tanto non ce ne sono abbastanza per aiutare tutta l'umanità. Noi siamo attrezzati biologicamente per poterci regolare, aiutare e guarire a vicenda. Dopo lunghe meditazioni e preghiere è stato donato alla mia mente questo processo di gruppo, che io così ora lo riformulo e lo passo agli altri. È una struttura decentralizzata, autonoma, che una volta realizzata non può più essere distrutta, in quanto non ha nessun iniziatore centralizzante come un grande maestro, un'autorità oppure un finanziatore. È inoltre un meccanismo che si replica da solo, perché ogni partecipante prima o poi potrà offrire anch'esso un gruppo.

La struttura del processo di gruppo

1. Ogni partecipante può parlare per 10 minuti (dipende dal numero dei partecipanti), senza essere disturbato, del contenuto dei suoi piani principali, cioè pensieri, emozioni e sensazioni nel corpo, quello che gli succede ora in questo momento. (Possibilmente niente racconti del passato e niente pensieri che riguardano il futuro). E' importante rispettare anche i propri limiti, p.e. "Ora non vorrei più dire niente".

2. Tutti gli altri partecipanti regalano la propria attenzione amorevole. **Il resto del gruppo ascolta al 100%!** Il processo funziona solo con l'apertura all'ascolto (voluto)!

3. Chi guida il gruppo, sta attento che nessuno interrompa mentre si comunica, che il tempo venga rispettato e che l'attenzione sia sempre da chi in quel momento parla. Anche lui/lei partecipa al processo come gli altri partecipanti e ha lo stesso tempo a disposizione per poter comunicare.

E' utile promuovere sin dall'inizio che i partecipanti stessi, oltre alla risoluzione delle proprie tematiche, possano offrire un gruppo. Quindi guarda ai tuoi ospiti meno come partecipanti, quanto piuttosto come futuri conduttori di gruppi.

Questa struttura deve essere fattibile soprattutto per persone che non sono nelle professioni dell'aiuto. Se hai poca o nessuna esperienza della conduzione di gruppi, puoi partecipare lo stesso: inizia semplicemente con una cerchia piccola e privata per fare esperienza, per esempio in due con il proprio partner oppure con un amico, e via via invitare qualcun altro. E quando te la senti di iniziare a offrire ufficialmente un gruppo, ti iscrivi nella mappa sulla mia pagina web. Oppure c'è qualche partecipante nel tuo gruppo che vuole condurre un gruppo. Per favore però non fare niente che ti faccia sentire sopraffatto.

Puoi organizzare e creare il gruppo come vuoi tu, io non mi intrometto, se vuoi chiedere soldi oppure no. L'unica condizione è che tu garantisca il processo di gruppo così come viene descritto.

Quando i sistemi nervosi si sono rilassati e si è creato una coscienza di gruppo, i ruoli conduttore/partecipanti spariscono. L'obiettivo è di creare gruppi autoregolati dove c'è abbastanza coscienza che i ruoli hanno un'importanza meno rilevante. Più si progredisce in questo, più il gruppo si avvicina allo stato di una meditazione collettiva, che per esempio può essere praticata alla fine stando semplicemente seduti in silenzio.

Accertati anche che la cornice legale che vige nel proprio paese venga rispettata per un'offerta del genere, se non sei medico oppure psicoterapeuta. Perché questo crea stabilità interiore.

Puoi trovare la mappa di tutti i gruppi sulla mia pagina web. Vedi di seguito. Se vuoi iscriverti, scrivimi semplicemente una mail.

Il feedback che ricevo dai partecipanti e dai conduttori dei gruppi è semplicemente travolgente. Io posso solo dirlo a tutti: funziona! Nel frattempo, questa struttura si diffonde anche fuori dalla Germania e sarà presto, spero, disponibile su tutto il pianeta.

10.1. FAQ Gruppi locali

Alcune domande che vengono fatte spesso sul processo e sulla linea guida dei gruppi locali:

F: Come posso/devo chiamare il mio gruppo?

A: Per la sicurezza e in modo che gli interessati si possono orientare, chiamate per favore il gruppo “gruppo locale” o “gruppo locale secondo Gopal”.

F: Perché è così importante per te che ci si attenga alla struttura?

A: Il processo di gruppo descritto è fatto in modo che le persone possono regolarsi insieme e così rilassarsi e connettersi anche senza insegnanti spirituali o terapeuti. La struttura serve praticamente come sostituto dell’insegnante o terapeuta, in modo che tutto il processo risulti sicuro, ma anche che la mente/ego non si possa intromettere e che ostacoli così lo scambio autentico. La struttura serve come sostegno, aiuto e sicurezza per poter fare insieme nuove, profonde esperienze di contatto.

F: Cosa fare se il conduttore del gruppo non si attiene alla struttura data?

A: Per favore fatelo notare al conduttore del gruppo, forse questo succede in modo involontario. Dovesse invece cambiare la struttura intenzionalmente, allora scrivetemi semplicemente una mail, io cancello l’iscrizione dalla mappa. La stessa cosa succede anche al contrario, se qualcuno offre un “gruppo locale” (ed è inserito nella mappa) ma la chiama diversamente, la mescola con altri metodi o lo presenta come idea sua. Il modo di fare corretto sarebbe che, chi offre il gruppo, comunichi sempre il link della fonte, cioè comunica che tutto è un’iniziativa di Gopal, che indichi la pagina web e fornisca il *volantino del gruppo locale*. Questo non ha niente a che fare con il copyright o con il mio Ego, ma sono principi di trasparenza, sicurezza e aiuta i partecipanti a potersi orientare! Questa struttura mi è stata data esattamente così, è un dono del mondo spirituale e deve essere mantenuto esattamente così.

F: E’ consigliabile approfondire successivamente argomenti che sono sorti durante il processo di gruppo?

A: La cosa migliore sarebbe infatti lasciare tutto quello che è stato detto durante il processo di gruppo, cioè di non parlarne subito dopo al bar. Una buona idea sarebbe ballare insieme per una mezz’ora come chiusura o una mezz’ora di meditazione in silenzio e poi andare direttamente a casa. Meglio mettere il momento della chiacchierata *prima* del processo di gruppo.

F: Si deve fare notare ai partecipanti quando si perdono in storie, invece di comunicare i propri sentimenti o stati del qui ed ora?

A: In questo caso può essere utile che il conduttore del gruppo spieghi come si fa per uscire dalle proprie storie, non è una cosa che interrompe il processo: „Che succede ora? Cosa senti ora?”

F: In che ritmo vanno tenuti i gruppi, in quali intervalli, settimanali o mensili, cosa è consigliabile?

A: Penso che non ci sia una regola fissa dipende dai partecipanti. Io lo stabilirei individualmente con il gruppo.

F: I dieci minuti di comunicazione devono essere mantenuti in ogni caso?

A: Non c’è problema ad andare avanti, se il partecipante vuole così, perché può essere molto sgradevole se il gruppo ascolta per così dire „contro il proprio sentire” quando non c’è nessuna comunicazione. Ci sta però che lui o lei voglia semplicemente stare solo in silenzio e godersi dell’attenzione del gruppo, che è completamente ok, la cosa migliore è chiedere.

F: Nella mia città esiste già un gruppo. Posso offrire lo stesso un gruppo locale?

A: Certo, assolutamente! Più ci sono, meglio è, ce ne possono essere migliaia per città. Non esiste concorrenza, solo vincitori. Il gruppo più piccolo ha due persone, anche questo funziona, per esempio con coppie ;-). Si può partecipare anche a più di un gruppo, o condurre più di uno, non c'è nessun problema.

F: Ho interesse a fare lo scambio, ma non vorrei condurre io il gruppo o non ho ancora una stanza. Mi iscrivo lo stesso?

Certo, assolutamente. Così è visibile per tutti, che c'è qualcuno in questo posto che vuole fondare un gruppo. Così le persone in questa regione possono già fare rete. Qualcuno che ha voglia di guidare il gruppo oppure che ha una stanza adatta si troverà prima o poi.

F: Mi sento vuoto interiormente, anche se credo che gli altri mi abbiano ascoltato.

A: La sensazione di vuoto significa sempre il rivivere la separazione. Ti propongo di guardare se per te valgono i seguenti fattori: parte del gruppo non ha ascoltato veramente (esempio per propri pensieri e processi) oppure io stesso non ho percepito se gli altri mi hanno ascoltato, per esempio mi sono separato interiormente dagli altri mentre raccontavo. Spesso succede che noi riusciamo concentrarci solo su di noi se ci separiamo dagli altri, questo può essere un aspetto del trauma di attaccamento. Se fosse così, potresti provare a percepire gli altri sempre di più mentre tu racconti nello stesso momento, in modo che tu e gli altri possiate esistere nello stesso momento. Il vuoto indica quasi sempre separazione (gli altri non ci sono), mentre inondazione significa essere troppo dagli altri (non ci sono io).

F: Mi sono iscritto, ma nessuno si è fatto vivo

A: Succede quando l'energia non scorre, la richiesta è enorme (!) per favore guardate il video su youtube „*Formazione di gruppi locali per contatto e guarigione V*”.

F: Possiamo fare due o più giri di scambio dietro l'altro con un po' di pausa nel mezzo?

A: Per favore *non* lo fate! Perché questo porta la mente ad intromettersi e a far sì che non si comunichi tutto quanto (“tanto lo posso fare al ‘prossimo giro”). Si perde la totalità della cosa, non è utile al processo. Esiste solo questo unico momento, o lo si vive oppure non lo si vive, non va suddiviso o rimandato. Se vieni confrontato da troppe “proposte di miglioramento” dai partecipanti, spiega che le mie indicazioni devono essere mantenute ad ogni costo.

F: Il gruppo deve essere aperto per tutti coloro che vogliono partecipare spontaneamente o è meglio che sia chiuso con partecipanti regolari

A: Non ci sono indicazioni vincolanti, potete offrire entrambe le varianti. Probabilmente il gruppo stesso vorrà che sia chiuso, in modo che si crei più fiducia e possono essere raggiunti piani più profondi. Offrire entrambe le opzioni ha il vantaggio che esiste la possibilità di provare senza impegno e se ci si vuole impegnare di più si passa al gruppo chiuso.

F: Che fare se non voglio accettare qualcuno nel gruppo o se voglio che non partecipi più?

A: Molto importante, questo è il TUO gruppo ;-). In questo tu puoi decidere al riguardo molto liberamente cosa vuoi, e non ci sono né dalla mia parte, né dalla parte legale obblighi che qualcuno debba partecipare! Deve essere un piacere per te e per i tuoi partecipanti, crescere insieme e diventare coscienti. Non devi dare delle giustificazioni, per esempio puoi scrivere in modo rispettoso: “Mi dispiace per motivi che non vorrei citare non vorrei che tu partecipi. Per favore cerca aiuto da un'altra parte o chiedi in un altro gruppo.”

F: Quando si parla, gli occhi devono essere aperti o chiusi?

A: Per favore tieni gli occhi aperti, sia quando parli, sia quando ascolti, quindi tutti tengono gli occhi aperti possibilmente. Si tratta di essere connessi con le persone *fuori*. Se qualcuno non vuole guardare direttamente nel gruppo, può guardare per esempio per terra o dalla finestra

F: Posso offrire un gruppo così anche virtualmente su Internet, per esempio via Skype?

A: Questo non lo voglio, almeno non legato al mio nome o al progetto „gruppi locali”. I sistemi nervosi hanno bisogno del contatto fisico e dello scambio. Questo progetto ci deve riportare al contatto con persone vere. Quindi uno scambio in questo senso NON deve essere tenuto su Internet, ma in una cornice protetta!

F: Ha senso che i conduttori di gruppo si colleghino via Internet?

A: No, non ha senso e disturba tutto il processo. La mente vuole sempre evitare un incontro autentico e diretto con una comunicazione completa. Conduttori di gruppo che chiedono o hanno bisogno di un collegamento virtuale con altri conduttori di gruppo, mostrano di non comunicare cose importanti nel loro gruppo. Attraverso Internet questo viene canalizzato fuori dal gruppo locale e il gruppo perde energia. All'inizio crea una buona sensazione, perché la pressione viene scaricata momentaneamente altrove. Si crea però una divisione non visibile tra i conduttori e i partecipanti e con ogni incontro virtuale questa si rafforza, questo non ha nulla a che fare con il mio processo. Perché deve succedere proprio il contrario, cioè che i ruoli si perdono. Questo può accadere solo se tutto quello che riguarda il gruppo viene comunicato all'interno del gruppo. Ancora una volta: tutto quello che volete comunicare virtualmente fa parte del gruppo locale, in quel contesto lo dovete comunicare, solo così arrivate alla trasformazione

F: Che devo fare se sento spontaneamente forte odio o un forte desiderio sessuale verso qualcuno del gruppo, lo posso comunicare?

A: In linea di principio sì, perché si tratta proprio di questo, di comunicare soprattutto i movimenti di base e intensi che hanno una ragione biologica, che hanno sempre a che fare con la sicurezza o la procreazione. È quello che normalmente viene represso, negato e raramente comunicato, anche se questo riguarda il nucleo del nostro sentire. La cosa importante è che tu ti senta a tuo agio nel comunicare questo. Non si devono ignorare i propri limiti. Quello che provoca nella persona indirizzata è affare suo, non te ne devi preoccupare o occupare. L'importante è che venga comunicato in modo neutro, senza rabbia o senza metterci delle storie ecc. Questo porta sempre più vicinanza e l'annullamento della polarità.

F: Come mi devo comportare quando dei partecipanti si comportano senza riguardo verso gli altri, non si attengono alle regole o fanno altro contro le indicazioni date, il che mi mette sotto pressione come conduttore del gruppo?

A: Tu come conduttore del gruppo ti devi sentire a tuo agio. Naturalmente ognuno ha le sue tematiche, quindi si attivano sempre anche le proprie cose e che vogliono essere comunicate. Se però succedono cose che non riesci a gestire e che disturbano il processo (per esempio il partecipante si alza dopo la propria comunicazione ed esce) devi chiedere al partecipante di lasciare il gruppo. Questo è molto importante per te! Con questo non c'è nessun problema, tu puoi invitare ed espellere chi vuoi, è il tuo gruppo. Naturalmente è auspicabile cercare di risolvere le cose dialogando, per esempio prima che fai entrare qualcuno nel gruppo, ti assicuri che abbia letto le condizioni o che abbia visto almeno un video dei gruppi locali su youtube.

F: Che fare se qualcuno ha gravi problemi psichici?

A: Non accettare nessuno nel gruppo di cui non ti senti sicuro e a tuo agio. Non si tratta di un'offerta terapeutica, non è un processo di guarigione, è un gruppo di autoaiuto. Tu non hai il ruolo

di psicoterapeuta, ma solo di organizzatore. Nessuno può chiederti competenze in questo campo. Anche tu sei partecipante e vorrai utilizzare il gruppo per le tue tematiche. Una buona idea è di organizzare un colloquio preliminare, prima che tu decida di accogliere qualcuno nel gruppo. Puoi anche farti firmare che è in salute psichica e tu puoi in ogni momento, senza indicarne i motivi, espellere qualcuno dal gruppo.

F: Devo utilizzare il simbolo G in qualche forma riguardante il mio gruppo?

A: Il simbolo G è solo un mezzo d'aiuto e serve a fare rete, per potersi riconoscere reciprocamente in modo veloce. Chi non vuole, non lo deve utilizzare. Il simbolo è praticamente il concentrato del libro.

F: Il gruppo deve essere tenuto in un ambiente neutro (studio, sala riunione ecc.) oppure va bene anche in un ambiente privato, esempio salotto di casa?

A: Non ho nulla in contrario se il gruppo viene tenuto in un ambiente privato. Però per vari motivi è preferibile scegliere un ambiente neutro dove non avviene la vita privata. Se vuoi organizzare il tuo gruppo a casa tua, assicurati che hai valutato bene i partecipanti e che tu ti senta sicuro e a tuo agio. In caso di dubbio, fai prima un colloquio fuori dal tuo ambiente. Alla fine, farai esperienza se per te va bene o se è meglio cercarsi una sala riunioni.

F: In caso di comunicazione come “il tuo sguardo, mi fa sentire....”, è possibile per chi ascolta reagire in modo non verbale, esempio sorridere, per tranquillizzare chi parla o tranquillizzare se stesso?

A: Nel caso ideale non dovrebbe esserci interazione, il sostegno del gruppo dovrebbe essere solo attraverso l'attenzione. Se dovesse succedere, che qualcuno come reazione sorrida non è un problema. Però si dovrebbe stare attenti che questo non venga utilizzato in modo continuo da qualcuno per poter creare uno scambio. Invece di reagire con un sorriso per evitare un'emozione, sarebbe meglio comunicare questa emozione, quando è il suo turno.

F: Come posso aiutare i miei partecipanti ad offrire loro stessi dei gruppi?

A: Una buona possibilità è lasciare che guidino loro ogni tanto il gruppo, così possono fare esperienza. In questo modo si comprende che è possibile ed è anche divertente :-)

F: Che devo fare quando un partecipante si rifiuta di comunicare e vuole solo partecipare?

A: Il gruppo è fatto per imparare la comunicazione sincera, che significa di voler ascoltare veramente e di comunicare veramente e in modo completo. Chi si rifiuta di ascoltare oppure di comunicare deve lasciare il gruppo.

F: Come possiamo rendere il processo più intenso?

A: Se vi conoscete da un po' e avete familiarizzato in modo che sentite più sicurezza, potete iniziare a comunicare sempre di più i vostri sentimenti, desideri e avversioni *in relazione* ai partecipanti! Questo porterà drasticamente a intensificare il processo. Inoltre è così che il vero „lavoro” lo fanno sempre gli ascoltatori. Se ascoltate **ininterrottamente** con totale attenzione chi comunica, non togliendo lo sguardo e non pensando a qualcos'altro, raggiungete il massimo effetto. Se qualcuno non ce la fa a guardare direttamente negli occhi chi parla, è consigliabile comunque guardare almeno una parte del corpo di chi comunica, per esempio i piedi, il dorso. Così fluisce lo stesso un po' di energia. Ancora un consiglio sulla durata: fate in modo che solo chi conduce il gruppo possa controllare l'ora, altrimenti si potrebbero attivare processi di contrasto nel sistema nervoso che non sono favorevoli al processo.

10.2. Il simbolo G



Ho desiderato un simbolo, tramite il quale le persone che desiderano pace e praticano la comunicazione sincera, come viene descritta nel libro o almeno hanno l'intenzione e si esercitano, si possono riconoscere. Questo simbolo può essere utilizzato dappertutto, come adesivo, manifesti, in un negozio, su biglietti da visita, su siti internet ecc. La sua funzione è di unire tutti coloro che vogliono pace e farsi riconoscere. Ci sarà un giorno che ci riconosceremo dalla nostra aura, ma fino a quel momento è utile avere questo simbolo. Serve per l'ancoraggio di tutto quello che è stato descritto in questo libro in questo mondo. Si potrebbe anche dire che la G rappresenta l'energia di questo libro nella sua forma concentrata. *Il simbolo si è manifestato nella mia mente e non ha niente a che fare con il mio nome Gopal.* È un simbolo della comunicazione sincera. La G è simbolo di un gruppo, di un movimento circolare e infine di interiorizzazione. (entrare dentro) Il cerchio che lo racchiude, rappresenta la protezione di questo sviluppo attraverso un'istanza più alta. Mi auguro che possa diffondere il suo effetto globale!

LUCE * AMORE * GUARIGIONE * PACE * GIOIA

Gopal

11. Ringraziamenti

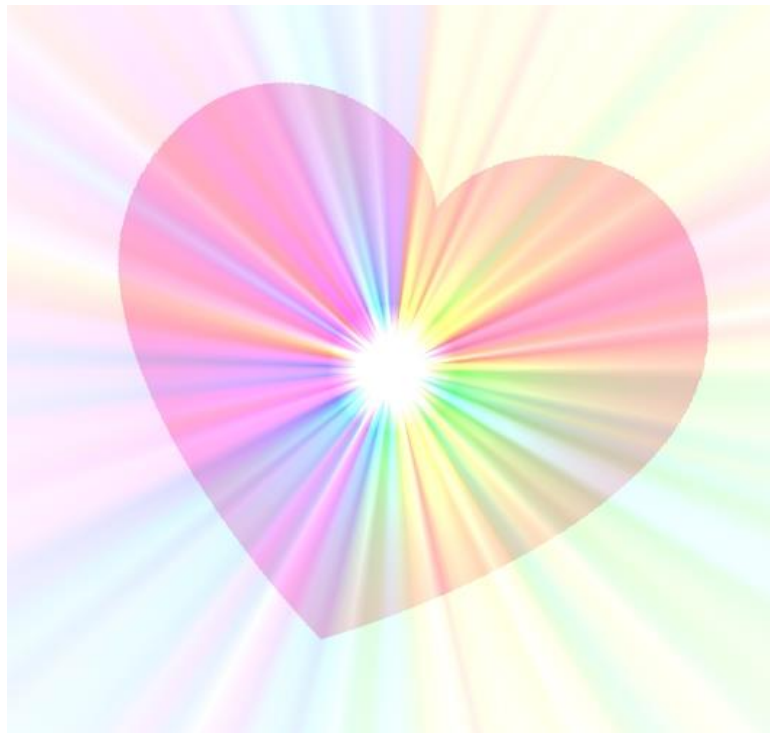
Ringrazio in particolare tutte le persone che mi hanno insegnato direttamente o indirettamente:

OSHO, Stephen Porges, Laurence Heller, Peter Levine, David Berceci,
Bessel van der Kolk, Bruno Gröning, Suzanne Segal, Tenzin Wangyal Rinpoche,

Hans, Adima, Soham, Horst, Puramaryam, Elisabeth S.-K.,
Karin W., Manish, João de Deus,
Ramón, Barbara O.,

Kristina

... e te.



12. Appendice

12.1. Consigli di lettura

- Berceli, D. (2016). *Metodo TRE Esercizi per rilasciare Stress e Trauma*. Editore: Spazio Interiore.
- Brennan, B. (2020). *Mani di luce*. Editore Corbaccio.
- Dana, D. (2019). *La teoria polivagale nella terapia. Prendere parte al ritmo della regolazione*. Editore: Giovanni Fioriti
- Heller, L., LaPierre, A. (2018). *Guarire i traumi dell'età evolutiva*. Editore: Astrolabio
- Levine, P. (2010). *In an unspoken Voice*. Editore North Atlantic Books
- Porges, S. (2018). *La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza*. Editore: Giovanni Fioriti
- Segal, S. (2002). *Collision with the infinite*. Editore New Age Books
- van der Kolk, B. (2015). *Il corpo accusa il colpo*. Editore Raffaello Cortina
- Wangyal, T. (2012). *Gli Yoga Tibetani di corpo, parola e mente*. Editore: Ubaldi

12.2. Contatti / Internet

Email Gopal:
gopal@traumaheilung.net

Homepage / Seminari / DVD:
<https://www.traumaheilung.net/>

Progetto gruppi locali:
www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html

Opuscolo gruppi locali:
www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf

Tu puoi partecipare alla creazione del prossimo libro, inviando feedback, domande e desideri sugli argomenti.



Gopal Norbert Klein è uno dei terapeuti del trauma più conosciuto nell'ambiente spirituale. La particolarità del suo lavoro è la fusione delle nuove conoscenze sulle neuroscienze in riferimento alla ricerca sul trauma con le sue esperienze spirituali e la dimensione spirituale. Lui stesso è stato traumatizzato e conosce così la guarigione del trauma in modo profondo dalla propria esperienza. Lui si è occupato per decenni del suo processo di guarigione e ha incontrato in questo modo diversi grandi insegnanti spirituali. La combinazione delle conoscenze sul sistema nervoso con la presenza nel contatto interpersonale fanno del suo lavoro un proprio fuoco d'artificio di trasformazione! Inoltre, Gopal è un relatore

popolare a vari congressi. Lavora come autore e produttore di DVD e organizza seminari e ritiri internazionali. Lui è l'ideatore del metodo FLOATING per la regolazione profonda di interi gruppi. Il suo progetto però più importante sono i "gruppi locali", nei quali le persone possono trasformarsi insieme senza l'aiuto di psicoterapeuti o di insegnanti spirituali. Non per ultimo, Gopal Norbert Klein si impegna anche per la diffusione del metodo *Tibetan Pulsing* che prima era una disciplina segreta.

Guarigione delle relazioni attraverso nuove esperienze di contatto

Se l'illuminazione non è riuscita o se hai problemi nelle relazioni, allora questo libro è giusto per te. La conoscenza sul trauma combinato alle dimensioni spirituali si fondono in un approccio tutto nuovo, per poter essere felici della propria vita ed essere felici con il partner. È una guida pratica, di grande importanza!

La relazione funziona solo senza Ego. La relazione o il legame significano la morte dell'Ego. Ci addentriamo in un viaggio nel legame, dove la nostra percezione di noi stessi come individui separati va in secondo piano. Questo non significa, che ci perdiamo, ma che il nostro centro dal "io" e "tuo" si sposta verso la connessione con altre persone. Lo scambio da tutti i livelli: verbale, corporeo, mentale ed energetico è questa vita in connessione. Il principio chiave è la comunicazione sincera.

Il libro „Guarigione delle relazioni I“ descrive la funzione della terapia del trauma moderno occidentale con le pratiche spirituali dell'oriente. Esso crea *dentro di te* un campo di trasformazione e fa riconoscere il nucleo di cui si tratta nelle tue relazioni in modo *pratico!* Messo in pratica, questo non porta alla felicità relativa, ma a trascendere la polarità di tutti i livelli dell'essere al di là di sofferenza e gioia... Samadhi.