

*TRANS personale*

PETER A. CAMPBELL  
EDWIN M. McMAHON

# BIOSPIRITUALITÀ

*La Focalizzazione come via di crescita interiore*



Foglietti

Edizioni



Crisalide



PETER A. CAMPBELL

EDWIN M. McMAHON

## INDICE

# BIOSPIRITUALITÀ

*La Focalizzazione come  
via di crescita interiore*



	Prefazione	9
	Prefazione all'edizione del 1997	16
	Introduzione	
	“Un punto di osservazione nell'universo”	20
1	Un salto nella sapienza del corpo	33
2	Impariamo a focalizzarci	
	L'arte del consentire nei suoi aspetti pratici	44
3	Perché insegniamo la Focalizzazione nel contesto della spiritualità	76
4	Comicità, allegria e sorpresa	
	La vulnerabilità dell'ego	86
5	Come ripristinare il processo interiore	
	L'evoluzione della coscienza divina	105
6	Una prospettiva dalle origini assai remote	
	Il corpo dello spirito in evoluzione	119
7	Come il corpo affronta la morte	
	Una storia che nasce ogni volta che qualcosa muore	130
8	Verso un nuovo paradigma per la spiritualità occidentale	140
	<b>Appendice 1</b>	
	Riassunto aggiornato delle fasi della Focalizzazione (così come da noi insegnate)	149

**Appendice 2**

L'elusione del processo: un blocco nella vita fisica dello Spirito	181
---	-----

**Appendice 3**

Da chi dovrei imparare la Focalizzazione Biospirituale?	197
--	-----

**Appendice 4**

Dieci insegnamenti tratti dalla Biospiritualità, che ci attraggono verso una spiritualità globale	203
L'Istituto per la Ricerca Biospirituale	205

# INTRODUZIONE

## Un punto di osservazione nell'universo

Era il 1799. Un soldato francese, aggregato ad un corpo di spedizione in Egitto, era impegnato ad erigere delle fortificazioni attorno alla città di Rashid sul delta del Nilo – la città che gli europei chiamavano Rosetta. Improvvisamente, durante gli scavi, dissotterrò una lastra di pietra appartenuta ad un antico tempio. Era di basalto nero, alta circa un metro, e conteneva ciò che sembrava essere la stessa iscrizione riportata in tre lingue diverse: i geroglifici egiziani, il demotico e il greco.

Fino a quel momento i geroglifici egiziani erano rimasti indecifrabili. Avevano resistito a qualunque tentativo d'interpretazione del codice linguistico che celava le meraviglie nascoste di quell'antichissima civiltà. Ora, grazie all'urto casuale contro la pala di un manovale, quell'impenetrabile barriera era stata infranta. Confrontando le lettere greche che stavano ad indicare i nomi di Tolomeo e Cleopatra con i geroglifici corrispondenti, venne finalmente aperta una porta. Il primo raggio di luce che varcò l'era moderna, s'infiltrò quasi per caso nelle buie viscere di questa cultura, rimasta tanto a lungo silenziosa. Gli studiosi ammirarono con timore reverenziale il tesoro che avevano ora a portata di mano. La stele di Rosetta era la loro chiave. Era un punto di osservazione da cui era possibile scrutare l'anima di una civiltà tanto vasta quanto muta.

Il viaggio interiore descritto a grandi linee in questo libro può essere paragonato ai primi passi lungo un avventuroso percorso, che può condurci a scoprire molto di più dei misteri di un'altra cultura; può essere un'apertura verso il progresso, proprio ora

che la specie umana si prepara alla prossima fase dell'evoluzione della propria coscienza.

In questo viaggio sono presenti, comunque, anche altre corrispondenze con il ritrovamento della stele di Rosetta. Vi sono contenuti indizi importanti su ciò che ci attende nell'ambito dello sviluppo umano. Una superba visione umanistica può illuminare, infatti, la nostra via lungo questo viaggio in noi stessi. Gran parte della rivelazione su ciò che significa essere uomini resta, tuttavia, codificata all'interno della saggezza tradizionale delle religioni di tutto il mondo. In esse, nascosto sotto secoli di abbandono e di interpretazioni errate, si cela un tesoro silenzioso.

Questo libro è il frutto della nostra ricerca di un modo concreto per accedere alla vita di tutti i giorni, affinché il significato tanto del nostro essere umani quanto dell'essere unicamente noi stessi possa far compiere a ciascuno di noi un passo avanti nella comprensione del mistero di una Coscienza più vasta. In queste pagine cercheremo di descrivere le componenti di una spiritualità vissuta in concreto, che faciliti realmente il cambiamento. Non ci occupiamo di mutamenti nel regno delle idee religiose, ma guardiamo ad una trasformazione che sosterrà l'umanità, proprio mentre questa avrà la possibilità di progredire in seno ad una più vasta evoluzione, avente per oggetto l'organismo stesso dell'uomo: una crescente congruenza cosmica.

Questa non è, quindi, una raccolta di insegnamenti o verità appartenenti ad una determinata confessione religiosa. Si tratta, piuttosto, del tentativo di descrivere una qualità della coscienza umana, uno stile di vita in cui il potenziale di consapevolezza del corpo è assolutamente indispensabile alla conoscenza spirituale. Definiamo questa capacità di una presenza più integrale col termine di biospiritualità.

Una volta che la nostra coscienza verrà incoraggiata ad aprirsi e a maturare nella sua interezza, la radice stessa della nostra connessione biologica ad un Processo di Unificazione più vasto potrà rivelarsi gradatamente nella vita di tutti i giorni. Esiste una consapevolezza all'interno dei nostri corpi che ci porta a trava-

licare noi stessi. Una biocoscienza. Una biopresenza, che non restringe il nostro campo di azione a ciò che possiamo capire e controllare con la mente, ma ci consente, invece, di aprirci alla nostra conoscenza corporea.

Che si accetti o meno di riconoscerlo, ciascuno di noi è una cellula vivente che partecipa in tutto e per tutto all'evoluzione di un Corpo più vasto. Tuttavia la maturazione di questa consapevolezza non si verifica in ragione di ciò che facciamo, ma in virtù di un'integrità a cui permettiamo di penetrare in noi stessi. L'unità in seno alla famiglia umana, al nostro pianeta e ad una più vasta congruenza cosmica matura nell'ambito della conoscenza che è propria dei nostri corpi. Possiamo immaginarla come una sorta di risonanza. Il diapason dell'evoluzione fa risuonare un invitante accordo all'interno del nostro stesso organismo.

Nelle pagine che seguono vorremmo condividere con voi gli inizi di una caccia al tesoro di natura biospirituale. È un viaggio che ci ha attirati verso una nuova ed emozionante visione prospettica dei misteri e della rivelazione contenuti nella nostra tradizione religiosa. Alcuni indizi presenti nell'eredità giudaico-cristiana hanno schiuso ai nostri occhi un modo nuovo e stimolante di guardare alle implicazioni biospirituali dello sviluppo stesso dell'umanità.

Riteniamo che la storia dell'uomo sia giunta ad un punto in cui, quand'anche solo per la sopravvivenza della vita sul nostro pianeta, è necessario rivolgere la nostra energia e le nostre priorità proprio verso la promozione di un potenziale di coscienza di questo tipo. Abbiamo bisogno di trovare modi semplici e concreti per sostenere questa capacità umanizzante insita in milioni di persone, affinché un'esperienza di unità planetaria possa essere rivelata.

Le persone la cui crescita è bloccata non possono assimilare quei dati di fondamentale importanza per la loro salvezza, che si trovano nascosti al di sotto della loro ristretta e limitata facoltà percettiva. Tuttavia, quando il significato personale si sblocca,

queste stesse persone possono spesso essere liberate dalla paura e dal bisogno di difendersi, che tanto di frequente conducono alla violenza.

In questo libro vogliamo condividere con voi, nostri lettori, un metodo di acquisizione della consapevolezza di sé, che offre la possibilità di compiere un importante e stimolante passo avanti verso lo sviluppo di una biospiritualità che risponda a queste esigenze di fondamentale rilievo. Descriveremo, pertanto, ciò che percepiamo essere gli elementi chiave di una spiritualità umanizzante. Questi comprendono dinamiche psicologiche che trascendono gli insegnamenti di una qualunque singola religione, e tuttavia sono presenti nella letteratura sapienziale e nella filosofia perenne delle grandi tradizioni spirituali di tutto il mondo. Sono spesso elementi arcani, enigmatici ed inaccessibili all'uomo medio, poiché di rado la religione popolare è stata in grado di utilizzare la sapienza che giace nascosta nelle venerabili eredità del passato.

L'esperienza religiosa di unità ed integrità è radicata in una biospiritualità che dimora nei recessi dell'evoluzione, sia nostra che del cosmo stesso. Le religioni di tutto il mondo devono fare ora un passo in avanti su scala popolare verso questa esperienza vivificante, se vogliono rendere un contributo significativo al corso della storia umana. Valori, percezioni e stili di vita devono cambiare radicalmente, altrimenti il crescente arsenale mondiale di armi nucleari finirà per distruggerci.

Nel nostro tempo la religione sembra trovarsi di fronte ad un bivio. A causa di un'estenuante preoccupazione incentrata sulla moralità, essa ha generalmente fallito l'obiettivo di destare alcuna profondità di visione spirituale nei suoi fedeli. Il precetto secondo cui bisogna "fare il bene e sfuggire il male" non fornisce la trama energetica su cui può essere modellata una visione evoluzionistica. Senza ampiezza, altezza e profondità – l'aria fresca che si respira sulle cime dei monti – la religione tende ad essere sterile e meschina. Il declino è inevitabile.

Il sacerdote e scienziato Pierre Teilhard de Chardin ha espresso chiaramente questo problema:

Al suo stato attuale la Morale offre un doloroso spettacolo di confusione. A parte alcune norme elementari di giustizia individuale, stabilite empiricamente e seguite ciecamente, chi può dire cosa è bene e cosa è male? Possiamo davvero sostenere che il Bene e il Male esistono, quando la rotta evolutiva su cui ci troviamo è priva di una direzione chiara? Impegnarsi per ottenere qualcosa è davvero meglio che divertirsi? È effettivamente da preferirsi l'altruismo all'egoismo, la gentilezza alla coercizione? In mancanza di un punto di osservazione nell'Universo, anche le dottrine più nettamente contrapposte su questioni di tale importanza possono essere plausibilmente difese.<sup>(1)</sup>

“Un punto di osservazione nell'universo”. Ecco ciò che vogliamo condividere con voi in questo libro. Non una nuova dottrina o interpretazione, ma un modo per reggerci in piedi da soli. Una qualità dell'esperienza. Un punto di risonanza spirituale.

Quando Teilhard de Chardin scrisse queste sue riflessioni sulla moralità nel 1942, si rammaricò del fatto che il modo migliore per raggiungere il punto di osservazione desiderato fosse ancora da scoprire. In questo libro vogliamo descrivere ciò che consideriamo essere un importante passo in avanti verso tale prospettiva.

L'aspetto pratico di tale passo è stato elaborato nelle sue fasi iniziali dal Dott. Eugene T. Gendlin.

Attraverso la ricerca in campo terapeutico Gendlin ed i suoi colleghi hanno aperto indirettamente uno straordinario varco nel regno della consapevolezza spirituale. Il suo contributo pionieristico, intitolato *Focusing*<sup>(2)</sup> (Focalizzazione), rappresenta un modo semplice di prestare attenzione al significato che viene percepito nel corpo.

Riteniamo che l'uso regolare della Focalizzazione possa favorire un netto spostamento delle coscienze verso un processo di valu-

1) PIERRE TEILHARD DE CHARDIN, *The Future of Man*, tradotto dal francese da Norman Denny, Harper & Row, New York 1964, p. 90.

2) EUGENE T. GENDLIN, *Istruzioni rivedute a Focusing*, 2a ed., Bantam Books, New York 1981.

tazione più umano. Si tratta di una valutazione che non deriva dalla distinzione operata dalla mente tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, ma da un senso più profondo della direzione, dello scopo e del contesto all'interno del cosmo. C'è qualcosa nei nostri corpi che è di sostegno alla coscienza unitaria. Pertanto, riteniamo che la Focalizzazione possa contribuire al progresso di una spiritualità che alimenti la congruenza cosmica, indipendentemente dall'affiliazione religiosa del singolo.

In mancanza di un concreto “punto di osservazione nell'universo”, le religioni mondiali e tutti coloro che abbracciano insegnamenti che mirano all'unione si trovano di fronte ad un'alternativa indescrivibilmente fosca. Se non saremo in grado di trovare un modo per vivere questi nobili insegnamenti, se non faremo dei passi concreti per porre i nostri corpi là dove si trovano le nostre buone intenzioni, se non scopriremo un varco nella barriera di impotenza che tanto ostacola il progresso della religiosità al giorno d'oggi, rischieremo di cadere vittime della crescente capacità distruttiva del pianeta. La Focalizzazione entra in contatto con i sentimenti di paura, frustrazione e alienazione, che nutrono i sospetti, la sfiducia e le ostilità, che a loro volta conducono inevitabilmente alla guerra.

La strada da compiere si trova ovviamente in noi stessi, ma scoprire il punto di osservazione significa imparare ad essere ogni giorno, in ogni momento che passa, in linea con la verità e la realtà della sua coerenza. Per trovare questa dimensione spirituale dentro di noi, dobbiamo prima conoscere la verità su cosa proviamo davvero per cose, persone ed eventi. Dobbiamo entrare in contatto con questi significati più profondi espressi dal nostro corpo.

Esistono una verità, un significato, una direzione, così come vengono percepiti all'interno di ognuno di noi, un senso incarnato che può liberarci e guidarci al futuro. Vivere in contatto con questi significati più profondi ha il potere di stabilire dei collegamenti. Fa sì che i valori e i comportamenti cambino. Questo è ciò che intendiamo per biospiritualità.

Personalmente riteniamo che la Focalizzazione ci aiuti a raggiungere questa conoscenza interiore. Ci consente di classificare le nostre esperienze quando le cose non vanno per il verso giusto ad un livello più profondo di quello che può essere percepito dal nostro intelletto. Mentre la ragione può solo cercare di indovinare le cause – e non sempre con precisione – la consapevolezza del significato propria del corpo può offrirci un'indicazione per cambiare dall'interno. Il pensare è molto spesso d'intralcio a quei cambiamenti percepiti nel nostro intimo, in cui la vera causa dell'alienazione, del comportamento distruttivo, del dolore e della confusione possono cominciare a dissolversi.

Per quanto possa apparire rischioso, i movimenti religiosi e spirituali devono andare oltre le dottrine, per accedere a questo regno di esperienza corporea. Ciò che ci attende trasformerà le vecchie identità e detronizzerà molti idoli sacri. Rovescerà ciò che in precedenza poteva essere toccato solo a rischio di incorrere nell'ira degli dei.

Riteniamo, ad ogni modo, che se si potrà compiere questo passo, esso segnerà l'inizio di una nuova era per quanto riguarda ciò in cui l'uomo crede. Si tratterà di un credo che nasce dal cambiamento. La scoperta di un punto di osservazione nell'universo potrà letteralmente 'rinnovare la faccia della terra'. Le religioni mondiali potrebbero persino diventare meno competitive, meno aggressive, ed essere sempre meno una fonte di divisione tra gli uomini e un ostacolo all'integrazione globale.

Il processo decisionale delle nazioni è sempre un processo umano. Quando la gente comincerà ad entrare in contatto con quell'unità più profonda che è possibile percepire nel corpo, sarà meno probabile che scelga la via della distruzione nucleare. Oltre l'oscurità dell'egoismo vi sono una socievolezza ed una bontà innate che, grazie alla Focalizzazione, possono uscire alla luce del giorno. Quando gli uomini imparano a sciogliere i blocchi che ostacolano la comprensione del loro personale significato della vita, possono scoprire una libertà ed una possibilità di scelta personale, nel momento in cui si devono confrontare con il problema della proliferazione nucleare. Le persone che

non sono in contatto con se stesse non hanno in realtà altra alternativa che prepararsi costantemente alla guerra. Chiunque si trovi in conflitto con se stesso è inevitabilmente obbligato ad osservare il mondo esattamente nello stesso modo. Le tensioni, i conflitti e le lotte interiori vengono proiettati all'esterno nella vita del nostro pianeta. Quando ciò viene moltiplicato più e più volte, l'accrescersi della grande frustrazione interiore finisce per trasformarsi ai tempi nostri nell'orrore di un possibile olocausto nucleare.

La Focalizzazione è in grado di affrontare il problema cruciale del significato personale bloccato. Svela la presenza di una risorsa spirituale interiore, che è compatibile con gli insegnamenti e gli obiettivi di unione contenuti nella maggior parte delle religioni e delle filosofie mondiali.

Data una tale prospettiva, chi scrive, anno dopo anno, continua a sottoporre ad un'attenta analisi le sue pratiche, le sue credenze e la sua tradizione religiosa. Molto non è più all'altezza di tale compito. Molto ci è parso seguire una via sbagliata ed essere effettivamente dannoso per questo viaggio. Ma abbiamo anche scoperto qualcosa che esiste sicuramente anche in altre tradizioni. Intessuti nel retaggio del nostro passato, vi sono indizi e rivelazioni di grande interesse su ciò che significa essere uomini. Mano a mano che continuiamo ad esplorare le radici della nostra eredità religiosa, emerge uno stimolante e profondo invito ad addentrarci sempre più nella nostra umanità.

In questo libro descriveremo alcuni di questi richiami. Ci dicono molto più di noi stessi di quanto ci dicano di Dio. È qui che troviamo la saggezza, una saggezza di cui tutti abbiamo bisogno in quanto cittadini di questo pianeta e del cosmo – indipendentemente dal nostro orientamento religioso o non religioso.

Il significato più profondo che viene percepito dietro alle formule della nostra rivelazione cristiana può aiutare chiunque, credenti e non credenti, a scoprire una risorsa interiore, un significato psicologico di più ampio respiro riguardo a ciò che significa il nostro essere uomini. All'interno della conoscenza



corporea esiste un quadro più ampio. La consapevolezza umana rappresenta solo il movimento d'apertura all'interno del vasto arrangiamento sinfonico che fa avanzare la coscienza. C'è un mondo al di là dell'ego che trascende ogni nostra resistenza. C'è un'interiorità che rivela l'esistenza di una sorprendente nuova identità. Le radici della consapevolezza individuale si estendono su una superficie molto più ampia di quella di un qualsiasi quadro, su cui si trovano casualmente ad essere dipinte. Ognuno di noi dice "Io", attingendo ad una grande riserva che finora percepiamo solo confusamente. Nell'intima natura in continuo sviluppo dell'umanità si percepisce una crescente disponibilità ad una nuova nascita.

Teilhard de Chardin ha lasciato intendere che abbiamo bisogno di un qualche "punto di osservazione nell'universo", se dobbiamo far luce sugli incerti passi che ci faranno entrare nella prossima fase dell'evoluzione umana. Ora è alla nostra portata proprio una sorta di stele di Rosetta. Si tratta di una qualità della conoscenza, unica nel suo genere, che dimora all'interno del nostro stesso corpo. È la percezione del senso di una Coscienza più vasta che si trova già al proprio posto.

Là c'è la chiave. Non potremo mai varcare il prossimo orizzonte evolucionistico facendo uso della ragione o del pensiero. Dobbiamo seguire, invece, un più profondo ritmo organico. Una risonanza interiore. La percezione del senso di un più grande Risveglio.

Personalmente siamo giunti ad una svolta nel nostro viaggio interiore, quando ci siamo gradualmente resi conto che certe rivelazioni ed alcuni insegnamenti teologici presenti nella tradizione giudaico-cristiana sembrano essere rivolti non alla comprensione puramente razionale della verità, propria della mente, ma a qualche più profonda conoscenza propria dell'organismo, basata sull'integrazione di corpo e mente.

La teologia parla di Dio, ma per apprezzare il ricco impatto umanistico di tali verità, bisogna acquisire molta più esperienza di quanto si possa ritenere con la mente. La conoscenza del corpo, una volta integratasi con la conoscenza della mente,

diviene allora una stele di Rosetta per mezzo della quale è possibile scoprire il nascosto significato evolutivo di quelle tracce biospirituali latenti, celate sia nella tradizione giudaico-cristiana che, sicuramente, anche nelle altre tradizioni religiose.

Forse ora più che in qualsiasi altro periodo della storia umana, le comunità scientifiche e religiose sono giunte ad una fase del loro sviluppo separato, in cui possono finalmente collaborare tra loro nella stimolante esplorazione della conoscenza corporea. La nostra umanità è finalmente divenuta un ricco terreno su cui dialogare. Un significato, finora nascosto, è in attesa di venire alla luce. Tuttavia, questo prossimo passo in avanti richiede la convergenza di scienza e religione. Per dirla con le parole di Teilhard de Chardin:

La religione e la scienza sono le due facce del medesimo atto di conoscenza completa – l'unico che può abbracciare il passato e il futuro dell'evoluzione, così da poterli contemplare, valutare e portare a compimento.<sup>(3)</sup>

Tra gli psicologi nordamericani, Abraham Maslow era affascinato dal potenziale di sviluppo spirituale insito in un rapporto tra religione e scienza, improntato ad una maggiore apertura e collaborazione. Tuttavia, la fiamma della sua visione era alimentata da ciò che considerava come la pura e semplice organicità del valore spirituale presente all'interno della persona.

La mia tesi consiste, in linee generali, nell'affermare che i nuovi sviluppi nel campo della psicologia stanno provocando un profondo mutamento nella nostra filosofia della scienza, un cambiamento di così grande portata da poter persino accettare che gli assunti religiosi di base divengano parte integrante della sfera di competenza della scienza, una volta che quest'ultima abbia ampliato e ridefinito il proprio ambito.

Un'intera scuola di psicologi ritiene ora che i 'valori spirituali' risiedano nell'organismo, e che facciano talmente parte dell'organismo ben funzionante da costituire senz'altro delle

3) PIERRE TEILHARD DE CHARDIN, *The Phenomenon of Man*, Harper & Brothers Publishers, New York 1959, pp. 284-85.



‘caratteristiche distintive’ dello stesso.

Questa tesi, secondo cui le esperienze religiose sono esperienze naturali, potrebbe essere vista con sgomento dagli uomini di chiesa, che potrebbero ritenerla solo ed esclusivamente come un ulteriore tentativo della scienza di appropriarsi di un altro settore di competenza della religione organizzata – il che risponde effettivamente a verità. Tuttavia c’è anche la possibilità che religiosi più aperti accolgano questo sviluppo con entusiasmo, allorché si dovessero rendere conto che ciò che i mistici hanno sempre ritenuto essenziale per la religione individuale riceve ora delle conferme empiriche e non ha più bisogno di poggiare solo sulla tradizione, la fede cieca, il potere temporale, l’ammonimento, ecc. Se questo sviluppo rappresenta una secolarizzazione della religione nel suo complesso, è anche una conversione alla religione di tutto ciò che è secolare.<sup>(4)</sup>

L’evolversi di una prospettiva biospirituale deve fare propria sia la saggezza delle antiche tradizioni religiose che l’apprezzamento contemporaneo di ciò che significa essere uomini. Nelle pagine che seguono cercheremo di effettuare una prima mappatura delle varie aree in cui una scienza umana adeguatamente ampliata può essere arricchita da contributi provenienti dalla tradizione giudaico-cristiana.

La conoscenza corporea è per noi un ponte che collega i due regni della scienza e della religione. Può costituire un terreno comune, in cui ognuna di queste due diverse impostazioni può liberarsi di alcuni dei propri limiti e scoprire ‘quell’atto di conoscenza completa’ che può finalmente portarle entrambe a compimento.

Quali sono, dunque, alcuni di quegli indizi nascosti sia all’interno di una scienza umana che va sviluppandosi, sia nella tradizione giudaico-cristiana, in cui colui che cerca può trovare un’apertura alla conoscenza corporea? Dove sono i punti di risonanza, le finestre che si aprono sull’organismo e attraverso le quali l’alba di una nuova creazione può dissipare il sonno della notte dell’ego? Come possono tali indizi promuovere una disposizione biospi-

4) ABRAHAM H. MASLOW, *Religions, Values, and Peak Experiences*, Ohio State University Press, Columbus 1964, pp.11, xiv, xiii.

rituale per il prossimo balzo in avanti dell’evoluzione umana?

Immaginate la snervante frustrazione che deve aver gravato sulla ricerca dei primi studiosi intenti a decifrare gli inintelligibili geroglifici della lingua egiziana. La scrittura pittografica che li aveva preceduti era di scarso aiuto per chiarire il più ricco messaggio in essi contenuto. Quegli uomini e quelle donne che, armati di infinita pazienza, tanto penarono per decifrare quell’enigmatico codice, rimasero letteralmente al di fuori del significato da loro tanto affannosamente cercato.

Ma con la stele di Rosetta a loro disposizione, un po’ di quella nebbia cominciò a diradersi. Piccoli frammenti di significato presero ad emergere da quell’esasperante enigma. In una prima fase affiorarono probabilmente i nomi propri e le località, presto seguiti dai sostantivi e dai verbi, finché alla fine intere frasi e paragrafi non restituirono i tesori tanto a lungo cercati. Il mondo celato al loro interno si era finalmente rivelato.

Allo stesso modo, all’interno della tradizione giudaico-cristiana è possibile trovare delle parole speciali, aventi lo scopo di comunicare alla mente molto più del loro apparente significato. Nascosta al loro interno vi è una lingua, il cui pieno impatto può essere compreso solo nella misura in cui la conoscenza corporea viene a far parte della nostra esperienza globale. Si tratta di una lingua che mira a porre in rilievo quelle sfumature di significato che possono emergere dalle profondità interiori della conoscenza corporea di chiunque. Ma per scoprire tali ricchezze bisogna prima avventurarsi in un’incarnazione consapevole – quel pericoloso salto nel corpo, che dovrebbe costituire il vero tema centrale della spiritualità cristiana.

Ciò nonostante, tutti noi, cristiani e non cristiani, ci rifiutiamo di compiere questo passo che ci condurrebbe al di là della ragione e del controllo. Nel nostro intimo tendiamo ad indietreggiare di fronte ai rischi che ciò comporta. Questo assomiglia molto alla resistenza che opponiamo per non farci catturare da un sogno. La Focalizzazione ci conduce in una regione selvaggia all’interno di noi stessi, che può inizialmente apparirci come

un luogo di oscuri presagi. Ci riporta alla mente quei terribili ammonimenti che venivano trovati a volte sulle antiche mappe dei marinai. Oltre gli estremi limiti delle terre esplorate vi erano scritte quelle spaventevoli parole: “Guardati, oh viaggiatore, da questi luoghi – Qui vi sono i Draghi!”

A questo punto sperimentiamo l’ultima risoluta resistenza dell’ego. C’è una riluttanza ad abbandonare l’identità e la sicurezza costruita con tanta fatica attraverso l’attento esercizio della ragione e del controllo. Ma se il seme non cade a terra e muore, non può nascere una nuova vita. Tutte le tradizioni religiose parlano di questa tensione, che viene a prodursi tra le soddisfazioni che scaturiscono da un’identità limitata ed un qualche orizzonte evolutivo più ampio a cui la nostra umanità sembra essere chiamata.

Già da diversi anni stiamo cercando di identificare gli elementi essenziali ad una biospiritualità. È importante che ci si renda conto che non siamo alla ricerca di espedienti o di tecniche di trasformazione. Vogliamo capire, invece, come l’apertura di più vasti orizzonti biospirituali possa verificarsi spontaneamente, come una componente piacevole e gradita in seno allo sviluppo stesso dell’uomo. Desideriamo fare luce su un’ecologia interiore che è frutto di un dono. La nostra sfida personale è consistita nel tentativo di identificare un tipo di esperienza che potesse fungere da anello di collegamento, da punto di unione, o potesse essere utilizzata come la via più valida per accedere a ciò

# 1

## UN SALTO NELLA SAPIENZA DEL CORPO

Non vi ha mai colpito il fatto che non esistono spiegazioni soddisfacenti per la sofferenza e la morte? La logica e la ragione vanno in frantumi di fronte alle cieche catastrofi e alle innumerevoli tragedie senza senso di cui è disseminato il nostro viaggio evolutivo. Privata di ogni potere da tali eventi, la mente razionale si fa muta e inerme, come chi assiste impietrito ad un funerale.

Forse ciò avviene perché la sofferenza, la tragedia e la morte non hanno davvero alcuna spiegazione intellettuale soddisfacente. Al di là di ogni logica e ragione, la loro vera profondità viene toccata di rado, e solo attraverso la comprensione di un significato e di una correlazione più profondi da parte del corpo.

L’obiettivo chiave della spiritualità e dell’evoluzione umana consiste nello sviluppare un potenziale di coscienza nell’intero organismo umano. Separati dalla sapienza propria dei nostri corpi, perdiamo quella consapevolezza integrale attraverso la quale possiamo entrare in risonanza come cellule viventi di un più vasto Organismo Cosmico.

La biospiritualità si sta sviluppando proprio in seno all’esperienza di questa più vasta correlazione. È un termine che usiamo per identificare l’elemento fisico nella spiritualità, una conoscenza che va oltre ciò che la ragione ed il cervello possono pensare. Il prefisso bio, presente nel termine biospiritualità, definisce un’area della nostra esperienza che percepiamo come una componente essenziale di qualunque viaggio spirituale.

Il prefisso bio indica che la sapienza propria dei nostri corpi è una porta interiore, che offre un accesso immediato a quella storia che ci viene donata come frutto della grazia e che ci fa sentire finalmente a casa, all'interno di un ancor più vasto Corpo di Consapevolezza.

Forse abbiamo bisogno delle avversità per spingerci oltre le percezioni limitate dei nostri sensi, che ci rendono ciechi a queste più ampie correnti. Le tragedie, al pari degli altri misteri della vita, non vengono mai spiegate dall'intelletto, ma risolte nel nostro corpo grazie ad una saggezza organica interiore. Il sentirci perduti, quando non vi è più nessuna risposta razionale, ci costringe alla fine ad immergerci ancor più profondamente in noi stessi.

Ma che tipo di sapienza possiede il nostro corpo? Verso quale esperienza interiore dobbiamo rivolgere lo sguardo per trovare quello speciale punto di osservazione che dà su una consapevolezza più vasta? Daremo inizio alla nostra ricerca in questo capitolo, prendendo in considerazione due domande: "Innanzitutto, come perdiamo il contatto con la sapienza del corpo?" e "Come possiamo recuperarla senza sacrificare o abbandonare gli ovvi benefici dell'intelletto e della ragione?"

Per cominciare a rispondere alla prima domanda, potreste richiamare alla memoria alcuni esempi di come in passato avete imparato a bloccare la consapevolezza del vostro corpo. Da bambini siamo stati tutti feriti da persone e da circostanze. Ci siamo sentiti spaventati, arrabbiati, confusi, intimoriti e insicuri. Questi sentimenti erano nel nostro corpo e li perceivamo fisicamente. Il nostro corpo provava dolore e a volte abbiamo pianto. Da adulti possiamo persino non ricordare più alcune di queste prime dolorose esperienze, ma il corpo ne conserva la memoria. Il dolore è ancora là, nel profondo di noi stessi.

Vi è mai capitato di incontrare persone che venti, trenta o persino cinquanta anni dopo aver subito un torto, provano ancora esattamente gli stessi sentimenti nei confronti della persona o della situazione che le ha fatte soffrire? Nel raccontare la

loro storia, rivivono di nuovo l'intero episodio. Tutti i vecchi sentimenti ritornano in superficie con un forte senso di lacerazione. Il dolore di queste persone non è mai cambiato, né si è mai sciolto in alcun modo. Le vecchie ferite di battaglia sono ancora sanguinanti.

Conosciamo tutti persone così. Raccontano le loro brutte esperienze con la stessa foga che avrebbero se le avessero vissute il giorno prima. Senza rendersene conto, potrebbero averci raccontato la stessa storia già in molte altre occasioni. Ciò nonostante si lanciano in quest'impresa ancora una volta, tanta è l'intensità dei sentimenti generati dal raccontare di nuovo le loro esperienze. Cercano di eliminare dal loro organismo la negatività che li disturba, raccontando ripetutamente come sono stati trattati ingiustamente. Ma questo loro metodo non funziona.

Ciò che è successo a molte di queste persone e a molti di noi da bambini è che nessuno ci ha mai insegnato come vivere il nostro dolore, affinché potesse evolversi, divenire un sentimento migliore, e trasformarsi, quindi, in una migliore esperienza del nostro corpo. In genere siamo cresciuti sperimentando i sentimenti negativi come qualcosa di cattivo, qualcosa da evitare perché provoca disagio e dolore al nostro corpo. La maggior parte di noi è giunta alla conclusione che per evitare di sentire il dolore nel corpo è necessario reprimere quei sentimenti che ci fanno soffrire. Così abbiamo adottato varie strategie per eludere il contatto con la sapienza del corpo. Alcuni di noi hanno imparato a prendere le distanze dai propri sentimenti. Siamo diventati dei maestri nell'arte di sviare la nostra attenzione dal dolore; abbiamo creato i nostri piccoli mondi personali negli spazi che si frappongono tra noi e gli altri.

Ma non c'è modo di evitare che determinati eventi della nostra vita ci facciano soffrire. Verremo comunque sopraffatti da sentimenti di rabbia, gelosia, paura e colpa. Che lo si voglia o no, ciò continuerà ad accadere.

Eppure non appena questi sentimenti fanno la loro comparsa, solitamente li respingiamo. Tentiamo di sbarazzarcene o di reprimere



merli. Cerchiamo dei modi per eliminare tali emozioni dolorose dal nostro organismo. Andiamo alla ricerca di qualunque cosa ci porti la pace e la calma, affinché il nostro corpo si senta meglio.

Raramente, però, ci è stato insegnato come essere nel dolore, consentendo così ad esso di dirci qualcosa sulla vita e su noi stessi, lasciandogli raccontare la sua storia, unica e personale.

La maggior parte di noi non ha mai permesso ai propri dolori di manifestarsi. Abbiamo chiuso fuori un'intera dimensione di noi stessi. Invece di trovare sostegno lavorando all'interno del nostro dolore, il processo è stato solitamente troncato sul nascere. Potremmo aver facilmente contratto l'abitudine di negare o di non ascoltare i nostri sentimenti, e la sofferenza che avvertiamo nel nostro corpo potrebbe essere nata con tutta probabilità proprio da questo. In alcuni casi potremmo persino aver sviluppato la propensione a non voler provare molto di nulla, per paura di provare qualcosa di negativo. Possiamo aver gradatamente eliminato la nostra capacità o il nostro bisogno di ascoltare il corpo. In genere l'abbiamo fatto non solo per paura di sperimentare qualcosa di negativo, ma anche per la paura di sperimentare di nuovo tutti i vecchi dolori, a cui non abbiamo mai permesso di manifestarsi.

Tuttavia, nel più profondo di se stesso, il nostro corpo sa che queste esperienze non elaborate sono ancora lì. Ognuno di noi si rende istintivamente conto di questo, e solitamente si è molto riluttanti a riportare in vita ciò che è stato tanto accuratamente sepolto. Ne consegue che l'intera area dei sentimenti può divenire estremamente rischiosa per alcuni di noi.

Non c'è da stupirsi, quindi, che gran parte delle nostre esperienze di tutti i giorni venga vissuta quasi esclusivamente nella testa. Tale rifiuto della sapienza del corpo esige, però, alla lunga il suo tributo. Noi, infatti, soffriamo e ci esauriamo sia fisicamente che emotivamente. Come qualcuno ebbe occasione di dire una volta, la malattia mentale insorge non perché siamo 'usciti di testa', ma piuttosto perché siamo 'troppo nella nostra testa'! Ci troviamo così preclusa la possibilità di conoscere sia la realtà

che noi stessi in un modo più integrale. Siamo tagliati fuori dai valori e dalle percezioni umane radicate nel nostro corpo, che ci consentono di vivere su questo pianeta senza distruggere tutto ciò che ci circonda. Le origini della violenza e della potenziale distruzione planetaria sono profondamente radicate in una tale alienazione da noi stessi.

Madre Teresa, a cui è stato assegnato il premio Nobel per la pace, ha detto di recente qualcosa che ha catturato la nostra attenzione. Ha osservato che la società sa, in linea di massima, cosa fare per chi ha fame, è malato o non ha nulla di cui vestirsi. Ma si era anche resa conto della presenza, soprattutto in Occidente, di una povertà molto più profonda. È una forma insidiosa di povertà e quindi più difficile da trasformare. Il cibo, gli abiti e tutte le bende del mondo non potranno mai alleviare la frustrazione, l'ansia, la solitudine, la rabbia e la depressione che permeano tanto diffusamente la nostra cultura. Ciò richiede un tipo diverso di trattamento.

L'aspetto inconsueto della Focalizzazione consiste nel fatto che essa crea un clima interiore attorno a ciò che ci spaventa o ci addolora, che è diverso dall'atmosfera che solitamente permea il nostro animo quando abbiamo a che fare con problemi e difficoltà. Normalmente proviamo delle sensazioni negative riguardo a ciò che non ci piace di noi stessi. A volte ci vergogniamo o ci sentiamo in colpa, infastiditi o impazienti. Manteniamo le distanze e cerchiamo di controllare ciò che non possiamo accettare. La Focalizzazione ci invita a porci in modo diverso nei confronti di ciò che percepiamo come qualcosa di sgradevole in noi stessi.

“Posso trovare un modo per essere un po' più bendisposto verso quei sentimenti che mi è così difficile gestire?” Questo è uno degli elementi più importanti del processo della Focalizzazione. Essere bendisposti di solito non fa sì che il problema venga immediatamente risolto, ma è un modo speciale di essere più gentili, più aperti, meno critici e più benevoli con una parte di noi stessi che sta soffrendo. Ciò ci consente, talora per la prima volta nella nostra vita, di sentire realmente il nostro problema, mentre ce ne facciamo carico in modo corporeo. La maggior

parte di noi sente unicamente il disagio connesso ad un problema o il bisogno di controllarlo. Raramente, invece, consentiamo a noi stessi di rimanere in modo deliberato e consapevole nel vissuto negativo del corpo, senza venire immediatamente spinti a controllare o ad eliminare qualunque sentimento ci provochi sofferenza, paura o quant'altro. Quando permettiamo ai nostri punti dolenti di manifestarsi, quest'apertura alla sapienza del corpo nell'ambito del processo della Focalizzazione prepara la strada ad un cambiamento reale e a volte davvero straordinario.

Questo ci riconduce alla nostra seconda domanda: "Come possiamo recuperare un collegamento più integrale con la sapienza del corpo?"

Diversi anni fa, durante un seminario tenuto in collaborazione col Dott. Eugene Gendlin, una delle partecipanti sollevò il problema dei sentimenti negativi. Sosteneva che non le era stato difficile essere presente ai sentimenti positivi di gioia, eccitazione, amore, tenerezza, curiosità e via dicendo. Mentre la rabbia, la depressione, il senso di colpa, la solitudine, la frustrazione e il desiderio di rivalsa le avevano creato molte più difficoltà.

La risposta del Dott. Gendlin la stimolò a porsi in una prospettiva diversa. "Devi imparare a prenderti cura dei tuoi sentimenti negativi come ti prenderesti cura di un bambino che soffre."

Il paragone rendeva assai bene l'idea. Sedersi accanto ad ostilità, paura o dolore ed abbracciare deliberatamente qualcosa in se stessi, che per anni era stato tenuto a distanza, era davvero una bella sfida. Quasi come andare a letto con il demonio!

Questo ci riportò alla mente i racconti dei Senoi, un popolo che vive isolato nelle giungle della penisola della Malesia. In questa tribù i genitori hanno trovato un modo straordinario per consigliare i loro figli, quando questi hanno degli incubi. Invece di limitarsi a confortarli dopo lo spavento generato da un'esperienza di questo tipo, i genitori prospettavano ai piccoli un'altra possibilità, suggerendo loro: "Oh, questa è una grande occasione. In realtà è il sogno migliore che potevi fare!"

Il bambino, ovviamente, non pensa che sia stato così bello. Gli incubi in cui si sogna di cadere, ad esempio, provocano di solito un grande spavento. Ma la madre e il padre insistono: "Quando sogni di cadere, stai davvero cadendo in una parte più profonda di te stesso. È il luogo da cui ti arriva la voce di un Grande Spirito. Un giorno ricorderai queste parole proprio nel bel mezzo di un sogno e allora, se permetterai a te stesso di vivere quest'avventura che tanto ti spaventa, ti troverai faccia a faccia con una splendida sorpresa!"

Il messaggio contenuto in questi esempi, sia quello relativo al nostro seminario che quello riguardante l'atteggiamento dei Senoi nei confronti dei sogni, è sostanzialmente identico in entrambi i casi. Se permetterai alla sapienza del tuo corpo di fare luce sulle esperienze che ti spaventano e che hai difficoltà ad accettare, ti si rivelerà una storia sorprendente – di solito assai diversa da ciò che la ragione potrebbe farti presagire.

Durante uno dei nostri ultimi seminari, abbiamo parlato dei Senoi e del loro atteggiamento nei confronti dei sogni. Al termine della seduta una donna si fece avanti, eccitata da ciò che aveva sentito e desiderosa di renderci partecipi di un'esperienza simile. Da bambina le era sempre stato detto che se non si svegliava dal sogno prima di raggiungere il fondo della caduta, sarebbe morta. In seguito, da adulta, aveva sofferto per un lungo periodo di ripetuti incubi in cui sognava di cadere. Faceva dei sogni da cui si risvegliava terrorizzata, con il cuore che le martellava nel petto.

Una notte, però, al riaffacciarsi del solito incubo, mentre sentiva che stava cominciando a cadere, prese volutamente la decisione all'interno del sogno di lasciarsi andare. Ricordava di trovarsi sopra un qualche villaggio dell'Europa. Chiaramente visibili sotto di lei c'erano i tetti coperti di tegole di un gruppo di case e palazzi, annidati l'uno accanto all'altro in una stretta valle. Il terreno si avvicinava a velocità vertiginosa. Sapeva che per fermare in qualsiasi momento quella terribile esperienza non doveva fare altro che svegliarsi. La tentazione di farlo era grande. "I tetti erano sempre più vicini e il terreno mi si faceva

incontro a velocità sempre maggiore.” “E alla fine,” esclamò, “ci fu l’impatto!” Poi, guardandoci con gli occhi colmi di stupore, chiese: “Riuscite ad immaginare cosa successe?”

“Rimbalzai! Un meraviglioso, semplice e piacevolissimo rimbalzo. Ma ciò che più conta,” ci confidò, “è che da allora non ho mai più avuto quel terribile incubo!”

La donna si era trasformata nel suo stesso cadere. Appropriandosi di questa dimensione del suo essere, consentendo al senso della caduta percepito nel corpo di manifestarsi, si era imbattuta in una sorprendente apertura: un punto di trasformazione da cui le fu possibile accedere al modo in cui il suo corpo si faceva carico di un’esperienza dolorosa del suo passato.

Immaginate ora per un attimo di essere un bambino Senoi che è appena emerso da un incubo. Il pensiero di tornare volutamente a sognare di cadere, invece di lottare per riconquistare il controllo o di interrompere la caduta col risveglio, sarebbe una prospettiva terrificante, non è vero?

O forse no? Riandate con la memoria al vostro peggiore incubo. Non vi incuriosisce neanche un po’ ciò che sarebbe potuto accadere se foste stati in grado di lasciarvi andare ad una situazione di quel tipo, invece di cercare di controllarla o di sfuggire ad essa?

Nonostante ciò, il passaggio ad una tale assunzione di rischio avviene raramente con facilità. Il Nuovo Testamento parla di metanoia – conversione. Un passo oltre il controllo. Spesso questo ci spaventa, ma è anche stimolante. La conversione porta gradualmente verso un possesso sempre maggiore di se stessi. Implica l’abbandono di quei meccanismi di controllo, che ci tengono legati ad esperienze ristrette e spesso limitanti. Contiene la sfida di una sorpresa nascosta. Un dono. Una grazia in attesa, nell’incertezza di quell’opprimente oscurità da cui generalmente ci mettiamo al riparo.

Ci torna alla memoria un altro sogno, di cui abbiamo discusso insieme in passato. In questo particolare incubo Peter venne improvvisamente a trovarsi faccia a faccia con un terrificante

uomo barbuto. Una possente figura simile a quelle del Vecchio Testamento, avvolta in un mantello e colma d’ira, che lanciava occhiate di fuoco ed urlava come un minaccioso ayatollah.

Peter reagì inizialmente provando un grande spavento e cercando disperatamente di fuggire. Ma poi si fermò di colpo e, all’interno del suo stesso sogno, gli tornò alla memoria la storia dei Senoi.

A quel punto anche lui volutamente si girò e, tremando come una foglia, avanzò lentamente verso ciò che appariva come un pericolo mortale. Più lui si avvicinava, più cresceva la rabbia della figura barbuto. L’intensità della sua ira andava quasi oltre la capacità di sopportazione di Peter. Ma la sua determinazione non vacillò. Proseguì, senza dire nulla, finché non si trovò faccia a faccia con il personaggio. A quel punto giunse la sorpresa.

Senza alcun preavviso, quell’apparizione terrificante improvvisamente si accasciò e cominciò a piangere, trasformandosi al tempo stesso in un uomo molto piccolo e debole. Fu un’esperienza sorprendente, una di quelle che Peter non dimenticherà più.

Ciò che ora importa non è chiedersi quale fosse il significato del sogno. Ricordare questi episodi ci è servito per illustrare quell’abbandono dei freni, che va praticato regolarmente mentre si è pienamente svegli e vigili. Si tratta di un impegno che va in senso contrario a quello della cultura imperante, spingendoci verso quell’atto di abbandono consapevole, che a volte ci spaventa e che ci fa entrare in contatto con la consapevolezza del presente propria del nostro organismo nella sua interezza.

Sogni come questi fanno sorgere in noi la curiosità di scoprire in che modo potremmo deliberatamente assumere, da svegli, una posizione tale da consentirci di affrontare e tollerare qualunque realtà, anche la più difficile e spaventosa.

Non è strano che la maggior parte di noi opponga resistenza a questo abbandono a ciò che il nostro corpo sa e noi vogliamo ignorare? Siamo riluttanti a provare qualunque cosa vada oltre l’approccio logico e razionale con cui la mente risolve i problemi. Evitiamo di percorrere questa via alternativa, andando alla



ricerca di qualunque scusa ci distraiga dal fare silenzio in noi stessi e dal prestare attenzione a ciò che tutto il nostro essere, e in particolare il nostro corpo, può dirci su come stanno le cose in questo preciso momento.

Pochi di noi credono che una sapienza del corpo di questo tipo possa invitarci a sperimentare la benevola saggezza e la grazia del cosmo. Lasciar andare i freni fa paura. La maggior parte di noi si arrende a tale vulnerabilità solo quando non può fare altrimenti. Nutriamo seri dubbi sulla possibilità di sopravvivere. La resurrezione in tali circostanze si situa letteralmente al di là della ragione.

Ciò nonostante, c'è saggezza nel nostro corpo, il senso preciso e sicuro di un significato, uno scopo e una direzione più profondi. Tuttavia in noi questa saggezza è oscurata da un velo. Forse è come uno schermo calato sul limite più estremo della ragione. O può darsi che il velo sia costituito dalla nostra stessa mente. Ad ogni modo, di qualunque cosa si tratti, l'abbandono necessario per oltrepassare tale barriera contraddice in tutto e per tutto il modo in cui siamo stati condizionati dalla cultura e programmati dall'istruzione che ci è stata impartita.

Ciò avviene perché la trasformazione umana dipende solo in minima parte dalle informazioni che acquisiamo. Il fattore chiave per ottenere il cambiamento non è la comprensione, ma un'esperienza di resa, di spostamento o movimento nella consapevolezza corporea del problema o della situazione. Non si tratta di vedere cose nuove, ma di un nuovo modo di vedere! È un'esperienza di resa interiore. Questo è ciò che conta e che rende possibile un cambiamento reale nell'ambito della consapevolezza.

La difficoltà sta, ovviamente, nel fatto che questo tipo di abbandono vola sempre con le ali dell'imprevedibilità. Giunge di rado nel momento in cui ce lo aspetteremmo. È avvolto da un'aura di casualità ed elude ogni controllo programmato; ci giunge più come un dono, una grazia.

Non siamo noi a far sì che la nostra storia umana progredisca. Il passaggio, fisicamente sentito, a questa nuova fase non può

essere affrettato per mezzo del controllo e di un insieme di accorgimenti pianificati in anticipo. Gli deve essere consentito di avvenire.

Lasciare andare le redini del nostro controllo e consentire a noi stessi di sperimentare il dono della saggezza del nostro corpo sono due elementi essenziali della biospiritualità. Aprono la via ad un modo di essere consapevoli, nel dolore o nella gioia, che consente alle aree buie come a quelle felici di raccontare le loro storie. Qui finalmente troviamo una porta attraverso la quale possiamo accedere ad un regno di maggiore libertà e al senso di una più profonda consonanza ed appartenenza, che possono aiutarci ad evitare le pericolose secche del potenziale olocausto nucleare.

Passiamo, dunque, ai dettagli pratici di ciò che ora chiameremo l'arte del consentire.