

## **INTRODUZIONE ALLA PRESENZA**

### ***Esercizi per reintegrare la percezione e presenza a sé***



**Chiunque siate, anche persona che non si è mai interessata a sé stessa, quanto segue è molto importante perché è la direzione per riappropriarvi di voi stessi veramente. E se siete Coach, terapeuta, insegnante, è vostro dovere guidare i vostri clienti a reintegrarsi e ritrovarsi. Ma prima di tutto l'impegno è con voi stessi.**

#### **Perché e cosa reintegrare?**

**Perché reintegrazione? La risposta è in un'altra domanda: quanto siamo nei fatti disintegrati? Quante volte non riusciamo a fare quello che vorremmo fare? Quanto siamo realmente presenti a noi stessi in una giornata? e quante volte pensieri idee non voluti né utili ci attraversano la mente? Quante volte non siamo noi stessi veramente?**

**E come possiamo realizzare la nostra vita se non sappiamo cosa veramente vogliamo e dove tendiamo, ma ci facciamo prendere continuamente da pensieri inutili?**

**Nei fatti, la libertà umana (il cosiddetto libero arbitrio) esiste, ma è molto, molto limitata. L'uomo è normalmente praticamente irresponsabile finché non è cosciente. La chiave di tutto, per poter "cavalcare il proprio destino" è essere coscienti. Questo significa coscienza del proprio essere. Vi è uno stretto legame tra il concetto di coscienza oggettiva e quello che succede con certe tecniche di ipnosi. Come dice Ouspensky: "un uomo ordinario può essere condotto artificialmente ad uno stato di coscienza oggettiva e riportato in seguito al suo essere abituale, ma non si ricorderà di niente e penserà semplicemente che ha perso conoscenza per un certo periodo." Si tratta di uno stato *naturale*: "tale stato di coscienza costituisce il diritto naturale dell'uomo tale quale questi è, e se l'uomo non lo possiede, è unicamente perché le sue condizioni di vita sono anormali. Senza nessuna esagerazione, si può dire che all'epoca attuale tale stato di coscienza non appare che per brevi e rari lampi ed è impossibile renderlo permanente senza uno speciale allenamento. Per la maggior parte delle persone, il principale ostacolo sulla via della coscienza di sé che credono di possederla...." Un primo essenziale passo in questa strada è imparare a togliere i pensieri inutili.**

**Con questo primo passo otteniamo molto perché poniamo da parte quello che ci ingombra, se togliamo i pensieri quello che resta è noi stessi, la nostra coscienza. Togliere i pensieri inutili inizia infatti la strada per la vera coscienza di sé stessi.**

**Un nuovo mondo comincia ad apparirci, cominciamo ad uscire dalle brume che ci impedivano di vedere quello che avevamo veramente intorno.**

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>

**Volere seguire questa strada di reintegrazione significa acquisire naturalmente maggiore padronanza di sè stessi e più potere nelle varie situazioni. E' una strada che può solo nascere da una scelta interiore e da una spinta che una persona sente all'interno di sè. Essere maggiormente sè stessi è infatti di sè stessa una scelta. L'essenziale è quindi, per chiunque, arrivare a creare in sè uno stato che ci permetta di scegliere, di decidere, di agire in vista del raggiungimento dei nostri scopi.**



#### **Esercizio 1: io sono**

cerchiamo semplicemente di prendere coscienza del nostro essere. Pronunciamo in noi stessi le parole "io sono". Che sensazione si ingenera nel vostro corpo? Accettare l'"io sono" distaccandolo da tutte le idee collegate ad esso e che non gli appartengono è la base per lo sviluppo di tutte le capacità. A volte diciamo "sono un medico", "sono uno studente" etc... ma la vostra vera realtà è prima di ogni termine che possiamo mettere col verbo sono.

Questo esercizio, esclusivamente linguistico, vi prepara ad una tappa successiva, in cui anche la linguisticità della vita verrà superata. Dobbiamo infatti andare oltre i concetti per una vera presenza, ed anche le parole sono concetti.



La presenza non è solo un atteggiamento filosofico: è una realtà pratica. Uno stato mentale tecnicamente verificabile, definibile, basato sulla sensorialità più che sui concetti, e caratterizzato da un differente rapporto con la realtà che ci circonda, con noi stessi e con il tempo.

E' uno stato di realtà, ma non della realtà abituale che conosciamo che è fatta di abitudini, bensì di un'altra realtà dove il mondo ci può apparire come veramente è, fuori dalle brume dei nostri pensieri.



Certi ambienti naturali possono favorire la presenza, ma in realtà deve essere una pratica di ogni istante ed ogni momento” da poter fare anche in città, o parlando con gli altri.

La presenza può essere acquisita attraverso una serie di esercizi. questi agevolano l'attenzione e presenza in ogni singolo momento dell'esistenza, ma dobbiamo sempre ricordare che non è l'esercizio che fa, ma la nostra consapevolezza nel farlo.

Nostra meta è la coscienza diretta dell'Universo, anche chiamata "coscienza oggettiva" che è l'unica vera libertà. L'uomo normale ama o non ama in funzione delle sue illusioni mentali, senza rendersi conto del fatto che i suoi sentimenti sono legati ad influenze esterne o allo stato di salute dei suoi organi. Si tratta quindi di una filosofia pratica che può condurre una persona ad uno stato di coscienza superiore indipendentemente dalla sua appartenenza confessionale. Vi è un legame stretto tra le osservazioni dell'attuale fisica quantistica ed i concetti sviluppati dalla tecnica della presenza.

Infatti la Presenza aiuta a superare la dualità "pensiero" ed "essere".

Noi possiamo raggiungere un livello superiore di coscienza dove possiamo essere coscienti del nostro flusso di pensieri ed al contempo essere.

Normalmente questo non capita. Tendiamo ad essere non consci del fatto che pensiamo tutto il tempo. Il flusso continuo di pensieri che passano attraverso la nostra mente ci lascia poco spazio per la quiete interiore e per noi stessi.

Tendiamo troppo spesso a reagire invece che ad agire, facendoci trascinare dal torrente della vita.

Le tecniche che insegniamo sono una strada per imparare ad essere noi stessi e ritrovare anche il nostro potere interiore dove veramente è.

*Lo scopo è essere voi stessi... osservando voi stessi nella vostra vita quotidiana con interesse, con l'intenzione di comprendere piuttosto che giudicare, in completa accettazione di tutto quel che può emergere, accettandolo per il semplice fatto che è lì, voi incoraggiate il profondo a venire alla superficie ed ad arricchire la vostra vita e la vostra coscienza con le energie che contiene. Questo è il grande lavoro della coscienza: rimuovere gli ostacoli e rilasciare le energie comprendendo la natura della vita e della mente. L'intelligenza è la porta della libertà e l'attenzione risvegliata è la madre dell'intelligenza.*

Nisargadatta Maharaj, I Am That



## ESERCIZI DEL PUNTO DI CONCENTRAZIONE

### Esercizio 2: Il punto di concentrazione.

Immaginate un punto, un piccolo punto di fronte a voi. Rendetelo il più piccolo possibile e concentratevi su di esso per una decina di secondi. Chiamiamo questo un "punto di concentrazione". Rappresenta la direzione dell'attenzione. Per raggiungere il massimo dei risultati dovete essere capaci di guidare la vostra attenzione.

### Esercizio 3: Proiezione del punto.

Immediatamente dopo l'esercizio precedente, guardatevi ora in uno specchio ed immaginate di proiettare il punto di attenzione sull'immagine nello specchio, nella zona tra i due occhi. Affermate semplicemente: "ora decido di intraprendere la via verso me stesso". Chiudete gli occhi, allontanatevi dallo specchio e non pensateci più fino a domani.



### Esercizio 4: *Sguardo* - Presenza allo specchio.

Semplicemente fissatevi nello specchio senza battere le palpebre. Fissatevi tra i due occhi. Noterete varie sensazioni facendo questo esercizio ed in certi momenti perderete coscienza di voi stessi.

Lo specchio è uno strumento potente per incrementare la presenza.

### Esercizio 5: *Corpo* - Coscienza costante di una parte del corpo

Mantenere coscienza costante di una parte del nostro corpo (es. una mano). Col tempo questo esercizio potrà essere accompagnato anche dall'attenzione ad un piede (possibilmente sull'altro lato del corpo). Mentre gli esercizi precedenti sono di preparazione, questo è un esercizio fondamentale in quanto ci aiuta a recuperare la fisicità.

Il fine di questi esercizi è incominciare a "ricordarci di noi stessi". Il fine è lo sviluppo ulteriore della Presenza come via di libertà. Un altro esercizio interessante è essere coscienti della respirazione mentre mangiate.

### Esercizio 6: coscienza del respiro mangiando.

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>

Estendete ora la vostra coscienza alla respirazione mentre mangiate. Abbiate coscienza del fatto che mangiate.

**Esercizio 7: coscienza del parlare.**

Estendete ancora la vostra coscienza al parlare. Ascoltatevi parlare. rendetevi conto che state parlando. Questo esercizio ha un effetto percepibile anche dalle persone attorno a voi. Se parlerete ASCOLTANDOVI PARLARE, la vostra voce sarà più chiara e netta.

**L'IDEA GENERALE DELLA SUBORDINAZIONE DELL' AUTOMATISMO ALLA COSCIENZA.** – Il processo per lo sviluppo di consapevolezza di sé passa anche attraverso l'allineamento tra decisioni prese ed azioni.

La presenza infatti deve essere anche presenza nell'azione e non solo una forma di quieta meditazione. Dobbiamo essere noi stessi sempre.

Un esempio mostrerà chiaramente il giuoco di questi due centri della personalità: uno studente si siede per studiare. Fuori brilla il sole e dalla finestra semiaperta gli arriva, insieme a deliziose buffate d'aria fresca, l'eco dei mille rumori gioiosi. Il nostro ragazzo è tentato di mettere da parte il suo libro fastidioso, e di uscire per incontrarsi con amici. Ma questo movimento dell'automatismo, questo « impulso » incontra una resistenza nel giovane: l'esame si avvicina con un programma sovraccarico; solo l'assiduità nello studio gli permetterà d'assimilarlo. Allora comincia la « lotta interna » dal cui risultato dipenderà la condotta dello studente. Se noi ci sforziamo metodicamente di dominare prima gli impulsi insignificanti, poi gl'impulsi più importanti, ci assicureremo a poco a poco la subordinazione rapida e facile dell'automatismo alle rappresentazioni della riflessione e lo sviluppo di un principio centrale nell'uomo. Si tratta di riappropriarsi di sé, di gesti e movimenti altrimenti guidati dal nostro sé inconscio.

**RICORDARSI DI SE'** Il controllo delle attività è una tappa per risvegliare l'uomo a sé stesso. Questa è una strada molto diretta, il cui fine è elevarsi dall'automaticità e dall'incoscienza ai livelli superiori nei quali possiamo avere a disposizione l'insieme delle nostre possibilità conscie ed inconscie. Gurdjeff diceva "ricordarsi di sé". Molto spesso non siamo presenti a noi stessi. Un esempio è quando promettiamo qualcosa, a noi stessi o agli altri e pochi secondi dopo ce ne siamo dimenticati.

Tecnicamente cadiamo in una "trance", ovvero in una maniera automatica di reagire. Ad esempio, una donna promette a sé stessa di non indulgere più nel mangiare eccessivo. Pochi istanti dopo passa davanti ad una pasticceria, vi entra, e compera un dolce al cioccolato che mangia subito dopo. Tecnicamente questa donna ha avuto

1. Amnesia della sua promessa a sé stessa.
2. Regressione ad un momento dell'infanzia quando il dolce al cioccolato rappresentava per lei una grande soddisfazione.

In altre parole questa donna ha vissuto in trance senza essere "presente a sé stessa".

L'ipnoterapia può essere di aiuto in questi casi, in quanto realizziamo in maniera controllata una trance che normalmente avviene in maniera incontrollata.

Tuttavia l'ipnoterapia è un rimedio parziale: dobbiamo imparare ad essere fuori dalla trance in ogni momento della vita. Allora la realtà ci sembra più viva, e diveniamo capaci di decidere veramente.

Normalmente ci facciamo "mangiare dal mentale", cioè prendere in preoccupazioni, pensieri, riflessioni ed in automatismi. Ma esiste una base più profonda. Quello che noi chiamiamo "risveglio", è il più alto grado di coscienza che l'uomo possa raggiungere. E' uno stato nel quale percepiamo la realtà quale essa è veramente.

Ouspenski, per indicare lo stato in cui l'uomo comincia almeno un poco a "ricordarsi di sé" fa il paragone con come ci sentiamo durante un viaggio in un paese straniero. Siamo

normalmente più presenti di quello che siamo quando siamo nella nostra nazione: i suoni ci appaiono più forti, le sensazioni più vere. Siamo più noi stessi in quanto l'ambiente nuovo stimola la nostra sensorialità. Quando si dice che l'uomo utilizza solo una parte del suo potenziale si intende dire ciò.

E' anche proprio per questo il risveglio è una via di evoluzione che può andare molto avanti. Nel primo gradino incominciare ad avviarsi sulla via può anche essere la base di una terapia per i problemi dell'animo. Proseguendo è una trasformazione del proprio essere che rende più semplice ed immediato il vivere in quanto più cosciente. Aumenta anche naturalmente il potere personale, in quanto porta l'uomo nel solo punto dove risiede la sorgente di questo potere: sè stesso.

#### L'unica maniera di ottenere il risultato

L'unica maniera è il risveglio della coscienza. Esistono vari metodi. Nella nostra scuola proponiamo varie metodiche basate sull'energia per elevare la coscienza. Bisogna comunque ricordare che l'attenzione e la vigilanza, da sole e mantenute con costanza, possono permettere di raggiungere i gradi più alti. In altre parole non cercate tanto in là. Già gli esercizi esposti finora, condotti in maniera continuativa, possono portare al risultato finale.<sup>1</sup>”.

(tratto ed adattato dalla versione originale de l'Energia Segreta della Mente – libro del dr. Paret)

---

<sup>1</sup> Come dice Jean Pontanus in maniera ermetica parlando della vera « pietra filosofale » metafora per lo sviluppo pieno dell'uomo, per ottenere il quale dice che non c'è bisogno di tante operazioni, ma basta un fuoco unico e costante, simbolo di questa coscienza che dobbiamo sempre mantenere: “Voici quelle est cette pratique : il faut prendre la matière avec toute diligence, la broyer physiquement et la mettre dans le feu, c'est-à-dire dans le fourneau; mais il faut aussi connaître le degré et la proportion du feu. A savoir, il faut que le feu externe excite tant seulement la matière; et, en peu de temps ce feu, sans y mettre les mains en aucune manière, accomplira assurément tout l'oeuvre. Parce qu'il putréfie, corrompt, engendre et parfera tout l'ouvrage, faisant paraître les trois principales couleurs, la noire, la blanche, la rouge. Et moyennant notre feu la médecine se multipliera si elle est conjointe à la matière crue, non seulement en quantité mais aussi en vertu. Lettre de Jean Pontanus concernant la pierre dite philosophale. In *Theatrum Chemicum* (1614 vol III)

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>