

ALESSANDRA PRADEEPA PACIFICI

Emerge[®]: rinascere dall'acqua



Edizioni



AMRITA

LA STORIA

Sono nata a Tivoli, definita la città dell'acqua perché è attraversata dal fiume Aniene che dà luogo ad una delle più belle cascate d'Europa ed attraversa caverne di grande bellezza. È in queste grotte e ai piedi di questa cascata che, nel tempo, ho scoperto il sapore unico della meditazione accompagnata dal suono (e frastuono) naturale delle acque, che diventa musica, orchestrata nelle fontane di Villa D'Este, mirabile opera dell'uomo.

Le acque sulfuree, anch'esse ricchezza inestimabile del mio paese, mi hanno cullata, accolta e accarezzata per tutta la vita. Nelle piscine termali sempre più spesso il nuoto rallentava e si fermava, e le reazioni del mio corpo cambiavano, i sensi si acuiscono, percepivo la carezza dell'acqua sulla pelle, l'abbandono, il sostegno e la gioia di galleggiare sotto il sole cocente o sotto un cielo stellato.

Si risvegliavano sensazioni antiche, il liquido interno del mio corpo risuonava con l'acqua termale: proprio come per un feto in formazione, quando il liquido del corpo del bimbo risuona con il liquido in cui è immerso e interagisce con esso in un continuo scambio che crea gioia, rilassamento e il piacere della *fluidità*.

Da quei momenti carichi di creatività, ascolto e gioia di vivere, seguendo l'intuizione e il cuore, e mettendo in gioco tutte le conoscenze che ho acquisito nella mia ricerca della felicità, è nato *Il Tocco Magico dell'Acqua*, un metodo di rilassamento in acqua calda.

Avevo scoperto che l'acqua calda termale poteva diventare un potente veicolo di trasmissione di quella magia che andavo spe-

rimentando. Mi sembrava che in quella piscina si creasse come un'enorme bolla di energia, che cresceva a livello esponenziale grazie alla presenza di tutti i partecipanti.

Stavo sperimentando qualcosa che meritava di essere ulteriormente esplorato, studiato e sistematizzato in modo da integrare il lavoro svolto fino ad allora con le potenzialità celate nell'acqua. Ho dedicato i successivi vent'anni a questo studio, andando in cerca di collaboratori, esperti, nuove tecniche e risultati scientifici.

IL METODO

Il metodo *Emerge* si basa sugli insegnamenti che ho ricevuto nell'arco di una vita, ma soprattutto sulle esperienze vissute e i passaggi di crescita della consapevolezza fatti grazie ad essi.

È frutto di un lavoro di ricerca, di organizzazione del materiale, di scelta delle modalità più efficaci per raggiungere l'obiettivo eliminando quello che a mio parere ci porta a girare in tondo, come è capitato a me più volte. Il mio andare per il mondo alla ricerca di maestri potrà servire a chi verrà dopo di me perché possa camminare verso la propria realizzazione lungo una strada ormai battuta, o almeno più sgombra di quegli inutili ostacoli che io ho incontrato sulla mia.

Riporto in questo libro le esperienze che hanno lasciato una traccia nel mio corpo e nel mio cuore, convinta come sono che non si può insegnare nulla, se non lo si è sperimentato su di sé.

Emerge è una via diretta per guarire l'anima attraverso la gioia, la celebrazione e il perdono.

Cercando il nome, mi sono chiesta:

- cosa voglio che le persone trovino utile, per se stesse, nel mio lavoro?
- Cosa voglio che imparino?

La risposta che mi sono data è stata spontanea. Voglio che imparino a:

- manifestare quello che sono e diventarne testimonianza,
- nascere alla vita vera,
- guarire l'anima perché possa riprendere il cammino della realizzazione.

Di qui la parola “Emerge”. In inglese, *to emerge* significa “spuntare”, “apparire”, “manifestarsi”, “sorgere”. Ma *Emerge* può essere letto anche come: *E* = “energia” e *merge*, dall’inglese, “fondersi” (per formare qualcosa di più grande).

Nella mia visione, come vedrete, ci sono in noi tre livelli da integrare: quello corporeo, quello emotivo e quello spirituale. Quindi nella parola *Emerge* c’è il riportare in superficie tutto ciò che è sommerso e sepolto nell’inconscio, per ritrovare la consapevolezza di essere uno con l’esistenza. È una ricerca vitale, perché ha a che fare con la nostra felicità.

In tanti anni di conduzione di seminari, utilizzando le varie tecniche che man mano andavo apprendendo, mi accorgevo che, da qualsiasi punto si partisse per una ricerca personale, la causa dei problemi (e quindi anche la loro soluzione) risiedeva sempre nei primi anni di vita della persona. Quando poi ho cominciato a lavorare in acqua e a constatare che in acqua calda le persone ricontattano più facilmente i vissuti legati alla propria nascita, ho pensato: «Perché non sviluppare un metodo che riporti direttamente a quel momento?»

Mentre i miei studi mi inducevano a esplorare vie nuove per una efficace liberazione emozionale, ho cercato i modi e scelto le tecniche a mio parere più giuste per una rinascita sicura e riuscita. I risultati sono andati oltre le previsioni, perché ho fatto delle scoperte molto interessanti, e tutte a partire dalla mia esperienza personale. Come vi dicevo all’inizio, infatti, non mi piace prendere nulla in prestito, da letture e manuali. Il mio è un percorso esperienziale, basato sul *sentire*, e, prima di entusiasmare gli altri, ha entusiasmato me: io ne sono stata la prima “cavia”. Proseguendo su questa strada, ho scoperto che a volte si andava *oltre* il momento della nascita, si contattavano memorie di vissuti nel grembo materno e a volte persino di vite precedenti.

Un altro orizzonte si è aperto e i risultati di questa ricerca continuano a stupirmi ogni giorno.

In questo sistema, dunque, la ri-nascita è il punto focale in quanto ci fa ritornare con la memoria al nostro primo attimo nel mondo, il primo trauma, su cui tutti, nessuno escluso, basiamo la nostra vita.

Rivivere la propria nascita in modo consapevole ha una forte valenza terapeutica.

L'ho capito quando ho rivissuto la mia.

È stata un'esperienza emozionante e tenera che mi ha indotta a rivedere e rivalutare aspetti importanti della mia vita e a lasciar andare comportamenti e credenze che non mi appartenevano.

Non si può sapere e neanche immaginare il mondo di emozioni che gravitano intorno a una nascita: al centro c'è un bambino che assorbe il sentire di tutti facendolo proprio e integrandolo con il suo. Difficile anche risentire le emozioni di allora, cogliere quando è il momento giusto di avventurarsi nel canale vaginale, assecondare l'uscita per poi trovare un contatto, del tutto nuovo, con la persona che ti accoglie, nel mio caso mia nonna, la madre di mia madre, e provare quello che lei sta provando: la tenerezza, l'orgoglio, la gratitudine.

Per una vita avevo visto questa nonna come una donna burbera e autoritaria che non si abbandona a complimenti né tantomeno ti coccola, che mette sempre avanti il dovere e le regole, che impartisce ordini. Non mi era tanto simpatica, mia nonna!

In quel momento, tuttavia, ho rivalutato il mio rapporto con lei, ho capito che ero stata io a chiuderle il cuore, facendo mio il vissuto di mia madre rispetto alla sua: c'era tra loro un muro di situazioni non risolte e io, come fanno i figli, avevo deciso di portare il peso di mia madre per alleggerirla del suo, sostenendola con la mia solidarietà.

Nel sentire di nuovo me, appena nata, tra le sue braccia, vedevo e capivo una nuova verità; mi permettevo di ricevere questa nonna in tutta la sua ricchezza e capacità di amare, concedendomi io stessa di amarla e lasciando a mia madre la responsabilità dei suoi sentimenti. Quel peso non mi apparteneva e non avevo più intenzione di parlarlo.

Ogni bimbo arriva con un progetto di vita. Come un seme che perde la forma primitiva per trasformarsi in piantina, il suo sta germogliando e assumendo la forma che gli è propria. Nel modo e nelle circostanze in cui nasce, si scrive la prima pagina di quella che sarà la sua vita.

Pensate alla differenza tra chi, come me, è nato in casa, in un ambiente familiare con luci soffuse e intorno l'amore di tutti

i suoi cari, e chi è nato in ospedale ed è stato afferrato, misurato, pesato, visitato, in un ambiente troppo luminoso e asettico. Pensate a chi è nato in una situazione di guerra o su un barcone di migranti, a chi ha sentito forte l'abbandono essendo stato lasciato da solo dopo la nascita, perché magari era più urgente occuparsi della mamma in difficoltà.

Miliardi di persone, miliardi di storie, ognuna con una sua specificità, ognuna con un senso, forse non decifrabile al momento, ma funzionale alla vita della persona, al suo destino e oso dire, al destino dell'umanità intera.

Mi diceva un'amica: «Sono nata in modo precipitoso, e nella vita non faccio che correre e infilarmi in situazioni sempre nuove».

Che dire dei bambini nati con il cordone intorno al collo che da adulti continuano a provare un senso di soffocamento o sentono di essere continuamente trattenuti, o di quelli nati con parto cesareo, la cui nascita è indolore, ma repentina e non naturale?

Ogni nascita ha la sua storia e il suo senso. Nessuna è migliore o peggiore di un'altra da questo punto di vista.

Rivivere la nascita significa:

- riappropriarsi di tutti quei vissuti dimenticati – quelli nella pancia della propria mamma e quelli dell'attimo e del modo in cui si è entrati nel mondo,
- comprendere come e quanto i comportamenti di oggi siano strettamente legati a quei momenti,
- rivedere e reinterpretare le scelte che da essi derivano,
- capire il senso e il motivo della propria storia attuale, legata a quella dell'anima.
- In altri termini significa poter continuare la propria vita con la consapevolezza di chi si è, trarre forza dalle proprie radici e continuare in autonomia.

Nell'attuazione del seminari, io e i miei collaboratori coniughiamo il rigore del metodo e la competenza professionale con la creatività. Adottiamo modalità leggere, gioiose e giocose, per presentare le pratiche e per guidare le persone verso livelli profondi di consapevolezza, in quanto, secondo noi:

la leggerezza è qualità, non superficialità.

- Cosa viene da tutto questo percorso?
- *Star bene con se stessi così come si è:*
 - nella leggerezza,
 - nella capacità di affrontare e risolvere i problemi della vita,
 - nell'accettazione delle crisi come opportunità di crescita.
 - *Diventare i creatori della propria vita:*
 - scegliendo il meglio per se stessi,
 - prendendo su di sé la responsabilità delle proprie scelte.
 - *Amare se stessi e gli altri di un amore incondizionato:*
 - facendo a meno del giudizio e della manipolazione,
 - imparando che amare è ricevere se stessi e gli altri.

DIVENTARE CONSAPEVOLI

Ci sono adulti che continuano a vivere e muoiono come bambini inconsapevoli, e giovani che hanno la consapevolezza di adulti.

Finora ho usato più volte la parola consapevolezza e, prima di andare avanti, vorrei soffermarmi su come arriviamo a essere consapevoli e quali sono gli ingredienti essenziali di un lavoro basato sulla consapevolezza.

Se pensiamo al viaggio dell'anima, il corpo è come un'automobile: è il veicolo che ci permette gli spostamenti e anche il mezzo attraverso cui l'anima si esprime.

La mente è il conducente, colui che è al volante.

Le emozioni sono il carburante che dà la spinta al movimento del nostro veicolo.

Le emozioni influenzano l'espressione del corpo e la sua vitalità, ma anche la mente, dando colore e sfumatura alle esperienze vissute nel viaggio, e rendendole uniche, indipendentemente dalla realtà oggettiva.

L'anima è la nostra parte spirituale ed eterna, l'unica che può impostare il navigatore e permettere così al conducente di raggiungere la meta.

La *consapevolezza* è ciò che consente all'anima di impartire ordini chiari al navigatore, per ricondurla sulla via che le era nota nel momento dell'incarnazione, ma che ha perduto a causa delle influenze e delle sollecitazioni del mondo.

Il cammino verso la consapevolezza va affrontato a piccoli passi: l'importante è cominciare dalla scuola elementare, mettere delle buone basi, non pretendere di iniziare dall'università e soprattutto rispettare i tempi dell'integrazione.

Scrivono una partecipante ai corsi: «Durante il tuo seminario ha preso vita un teatrino di emozioni che aspettava solo di essere messo in scena per farsi ascoltare. L'esperienza che proponi è, potrei dire, di tipo alchemico: un laboratorio le cui trasformazioni si sviluppano nel tempo, in modo silente e incisivo, irreversibilmente. Mi hai aiutata a fare un passo importante verso una conoscenza davvero difficile: me stessa!»

Capiremo, andando avanti, come imparare a osservarci e ad ascoltarci in profondità, a tutti i livelli, fino a placare la mente e trasformarci da osservatori in testimoni. È un percorso affascinante, che mi ha dato il senso del guardare oltre, mi ha fatto capire che non si è mai arrivati, e che c'è sempre un orizzonte a cui aspirare. Man mano che rimuoviamo gli ostacoli emotivi e corporei, ci rendiamo conto che, dentro di noi, c'è una conoscenza che chiede di essere risvegliata.

Gli ingredienti della consapevolezza sono il respiro, il silenzio, l'ascolto e l'osservazione.

Respirare è la prima azione che compiamo quando veniamo al mondo, ma già il nostro primo respiro viene influenzato dalle emozioni che ci troviamo a vivere, siano esse paura o gioia, inquietudine o sollievo.

Riappropriarsi del ritmo naturale del respiro è come tornare a casa, è entrare nel ritmo della vita e soprattutto nello spazio del cuore.

Vedremo in seguito quanto essere consapevoli del respiro ci aiuta in momenti di ansia, panico o preoccupazione, e qual è il suo ruolo nel far riemergere emozioni e vissuti bloccati e repressi, e nel riattivare i processi fisiologici che portano al benessere psicofisico.

In acqua calda, quando siamo nella presenza e nell'*osservazione*, il tempo rallenta e anche i tempi della respirazione sembrano dilatarsi: *un viaggio fuori*, l'espiazione; *un viaggio dentro*, l'inspirazione.

Ci si avvicina allora alla parte più profonda del proprio essere, in contatto totale con se stessi, e, in questa situazione di rilassa-

mento profondo, si apre la possibilità di rivivere una quantità di emozioni legate a vissuti lontani.

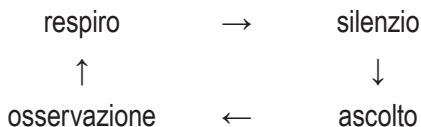
Ancora oggi, quando nella vita di ogni giorno tutto mi appare tumultuoso e incontrollabile, “Ricorda”, mi dico, “non c’è altro che il tuo respiro, torna al respiro”, e allora quello che mi preoccupa assume una connotazione diversa, riesco a *guardare* gli avvenimenti *con distacco* e le nebbie si dissolvono.

Ritrovare il silenzio è un altro degli obiettivi del lavoro su di sé.

Il primo passo è semplice: lasciare le parole, il che non garantisce che nella mente cessi il rumore; anzi, il rumore diventa assordante. Ci si rende conto dei dialoghi interiori, dei pensieri che attraversano la mente e si affollano come in un ingorgo dove tutti suonano i loro clacson nella speranza di crearsi un varco, farsi strada, uscire dal delirio: sensazioni diverse, in una giornata, un’ora, un minuto. Pensieri contrastanti, che si muovono nel mare in tempesta della mente.

Per questo i televisori e le radio sono sempre accesi nelle nostre case. Attraverso il rumore esterno, compensiamo la difficoltà di gestire i pensieri e le preoccupazioni che arrivano quando tutto intorno a noi tace.

Quando invece “spegniamo” le voci e i rumori esterni e ci fermiamo ad ascoltare la nostra voce interiore e i dialoghi silenziosi che portiamo avanti durante la giornata, entriamo più profondamente nell’osservazione, diventando coscienti dei meccanismi che ci hanno portato fuori da noi stessi. Allora è il momento di tornare al respiro, al silenzio e all’ascolto, innescando il circolo virtuoso:



Come vedete gli ingredienti si mescolano continuamente e da questo mix dipende la riuscita della nostra ricerca. Quando respiriamo in modo naturale e fluido, arriva il silenzio, che ci permette di ascoltare e osservare tutto ciò che è, quello che ci piace e che non ci piace.

È veramente importante l'osservazione, perché solo prendendo coscienza di ciò che non ci piace abbiamo la possibilità di liberarcene.

Scopriremo che imparare ad osservare senza giudizio ci aiuta ad aprire il cuore e a entrare nello spazio dell'energia dell'accoglienza, della trasformazione e della verità, dove le parole perdono il senso dell'interpretazione e le maschere e le sovrastrutture cadono. È a quel punto che abbiamo la possibilità di *sperimentare il vuoto*, il "vuoto del cuore", strada e veicolo per un viaggio tra la terra e il cielo. Allora il silenzio diventa un'esperienza: non è qualcosa che puoi *agire*, non è più un semplice lasciare le parole, non dipende da te: lo percepisci all'improvviso. È una qualità, la qualità dello spazio del cuore, quello spazio vitale da cui tutto ha origine e in cui le nostre parti si ricompongono e si armonizzano, le tecniche confluiscono e offrono i mezzi necessari alla conoscenza del sé. E quando arriva non ci sono parole, quelle che usiamo non bastano, neanche le parole che sto usando ora bastano: non puoi far altro che accoglierlo.

Soltanto quando si è fatta una buona pulizia emozionale e l'energia comincia a fluire senza scorie, limpida, nei nostri canali energetici, si aprono per noi questi mondi infiniti di percezione e conoscenza.

Riporto una mia esperienza, per testimoniare la profondità di questo percorso e del metodo utilizzato che, agendo contemporaneamente su più livelli, ci porta a contattare la nostra parte eterna, che non ha inizio e non ha fine.

Ero in un centro di meditazione, un grande casolare in mezzo a prati e boschi, dove ognuno poteva godere di ampi spazi in totale libertà. Partecipavo alle attività in modo regolare, cercando di rimanere il più possibile nel mio silenzio. Una sera arrivarono due americani, una coppia, in un camper. Il mattino seguente, di buon'ora, mi stavo avviando verso la sala di meditazione, quando incontrai John che stava ripartendo. Qualche parola di saluto e un abbraccio.

L'abbraccio, se avviene nel silenzio e nella presenza, mette in contatto i due cuori, ma quella volta fu sufficiente sfiorarci perché il mio corpo scomparisse e io fossi catapultata in uno spazio altro, di una bellezza indefinibile. Fu come essere col-

piti da un'onda potentissima di energia, l'attimo più coinvolgente della mia vita.

Quando tornai nel corpo, feci un passo indietro, sgranai gli occhi e i suoi erano esattamente come i miei. Mi chiese: «L'hai sentito anche tu?» Io risposi di sì. L'avevo sentito e visto, ma non avevo parole. In seguito quell'energia mi ha nutrita per giorni e giorni: era qualcosa di potente, che aveva invaso i miei corpi sottili, e le persone che si avvicinavano a me la percepivano.

Considero quell'esperienza “la mia storia d'amore di venti secondi”: so di essere entrata nell'energia dell'*amore puro*. È la prima volta che la racconto; dopo tanti anni, lo faccio ora, perché quando capiterà a voi possiate riconoscerla e accoglierla.

Ho fatto un tuffo nella Conoscenza, in un mare infinito di energia pulsante, dove tutto è chiaro, tutto è verità ed è tanto semplice da essere sconvolgente. Un tuffo, appunto, perché non so dire quanto sia durato, ma anche se è stato solo un attimo è certamente stato un attimo che, ancora una volta, ha modificato la mia visione del mondo.

Non ho visto più quell'uomo, non so niente di lui, non ne ho bisogno, so che è stato un messaggero per me, ed io per lui, e che il nostro è stato un incontro di anime. Nei giorni seguenti continuavo a percepire i cambiamenti a livello cellulare: il mio essere ritrovava un nuovo equilibrio, un nuovo assetto, le mie parti profonde si rimodellavano.

Perché ho avuto la possibilità di vivere quell'esperienza?

Da più di un mese, mi stavo dedicando all'esercizio della presenza a tutti i livelli. Nella meditazione e nel silenzio osservavo il corpo, le emozioni e i pensieri, liberando la mia casa da tutto il superfluo e creando dentro di me *uno spazio vuoto*, indispensabile per accogliere quello che da ora in poi chiamerò “il divino”. Eravamo entrambi pronti a ricevere quel dono, avevamo preparato la casa e il divino si è presentato.

È come se mi fosse stato detto: «Ora sai che tutto questo esiste, tornarci dipenderà da te; la ricerca non è mai finita».