



# ESSERE PARTE E SOSTENERE LA TRIBU' ESPERIENZE PER L'AUTOREGOLAZIONE CON SOMATIC-EXPERIENCING®

PUNTO 15  
SIAMO AMORE

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19  
in 15 punti

# PUNTO 15 SIAMO AMORE

## PAROLE CHIAVE

- # Amore
- # Essenza
- # Essere
- # Lasciar andare
- # Trasformazione
- # Creatività
- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quietè
- # Esplorazione
- # Curiosità



**Il numero 15** è la somma delle lettere che formano la parola ebraica **hod**, la **gloria**.  
Questo numero rappresenta il turbine vitale (5), che anima il cosmo (10), per generare il mondo delle creature.  
È un agente dinamico e creativo; rappresenta il fiorire della vita nella creazione.  
È il suggello dell'ascensione spirituale.  
J. Boehme lo chiama "*il desiderio dell'amore divino*".

Con oggi arriviamo all'ultimo punto della nostra pratica. L'abbiamo chiamato "Siamo Amore".

Abbiamo attraversato e vissuto insieme questo mese e mezzo circa. Sono toccata quando riguardo indietro a osservare come si è trasformata la nostra vita in questo tempo. Siamo arrivati insieme fino ad oggi in cui qualcosa rispetto al *lockdown* inizia a riprendere, riprendiamo in modo prudente a muoverci a rivedere i nostri cari e, per alcuni di noi, il lavoro, ci muoviamo in uno spazio incerto verso qualcosa di nuovo che non sappiamo e che richiederà ancora del tempo.

Ognuno di noi, nel corso della stessa vita, è chiamato più volte a iniziarne una nuova (di vita). Ogni volta un flusso vitale, come una marea sotterranea, ci spinge avanti, talvolta in luoghi e spazi anche dolorosi, dove magari non avremmo mai scelto razionalmente di essere. Attraversando la scomodità, lasciando andare, lasciandoci trasformare, ci ritroviamo qui, un **Essere Vivo tra i Vivi**, magari avendo scoperto e conosciuto anche aspetti di noi nuovi e creativi e con un senso diverso di integrità.

Così, nel concludere questo percorso, proviamo a trovare la connessione con la nostra natura essenziale.

Spesso l'attenzione si identifica, per abitudine, con i nostri strati difensivi e ci dimentichiamo di chi siamo realmente. Il punto è che una parte di noi sa già che quel sé spaventato e segnato da alcune esperienze non è la nostra vera identità.

Non si tratta di combattere, eliminare o risolvere.

Forse è possibile lasciare lo spazio in noi all'esistenza di un paradosso: possiamo permettere alle nostre difese di esserci, riconoscere il bisogno di protezione, e andare oltre alle nostre identificazioni limitate e impoverite da ferite e convinzioni, per scoprire e ritrovare la nostra essenza, le nostre qualità innate e incondizionate.

Riporto qui di seguito le parole di Thomas Merton:

*Poi fu come se all'improvviso avessi visto la bellezza segreta del loro cuore, la profondità del loro cuore dove non poteva arrivare né desiderio, né conoscenza di sé, il nucleo della loro realtà, la persona che ognuno è agli occhi del Divino.*

Thomas Merton, con queste parole, descrive bene questo nucleo incontaminato che ognuno di noi ha in sé, e lo mantiene sempre. Può essere solo oscurato, ma nessuno può privarcene ed estirparlo.

In Terapia Prenatale e della nascita descriviamo così il viaggio per diventare l'essere che siamo. In origine è come se appartenessimo tutti a una Sorgente, possiamo immaginarla come uno spazio indifferenziato dove tutto è uno, a partire dal quale ogni cosa può essere creata. Ad un certo punto emerge l'intenzione di creare qualcosa... per esempio un Essere che inizia il suo percorso verso l'incarnazione. All'inizio non c'è ancora un Io.

Le ragioni di questo viaggio non sono motivi che il nostro "piccolo io" può stabilire, né forse comprendere fino in fondo. L'Essere che intraprende questa esperienza lo fa con il cuore, attraverso un "Sì" incondizionato, non sapendo cosa andrà a incontrare e vivere.

Nonostante questo, ha un **Sì** verso quell'esperienza.

In questa fase l'Essere non ha ancora una forma, al momento può divenire tutte le forme. Ma per compiere questo viaggio, come tutti i viaggi che si rispettino! ; ), porta con sé una "valigia" ricca di risorse e qualità, porta con sé dei doni da portare nel mondo. In più sa che il cuore non si separa mai e che lì c'è la connessione con la sorgente di Amore da cui proviene.

Il processo della nascita è il momento in cui il nostro potenziale creativo, attraverso il corpo che nasce, prende concretezza per agire nel mondo.

Nel corso del suo lavoro con le persone e con le esperienze traumatiche, P. Levine ha visto che esiste un rapporto intimo e intrecciato tra la trasformazione del trauma e i vari aspetti delle esperienze spirituali.

Ha constatato che più le persone imparavano a padroneggiare i loro stati di attivazione, che erano all'origine dei diversi sintomi (emotivi, fisici e/o psichici), più aumentava la loro possibilità di percepire una gioia profonda, di sentirsi lucidi, di contattare un senso di integrazione e unione, arrivando a esperienze intense e durature di appartenenza, compassione e pace.

*“Un’efficace guarigione del trauma e un’autentica spiritualità fanno parte di un processo evolutivo e di una disciplina incorporati che attirano gli esseri umani verso una presenza superiore e li mettono in contatto con quelle esperienze mistiche che spesso vengono attribuite a una divinità, all’anima o allo spirito”. (P. Levine)*

## PRATICA

Ti invito a provare a “giocare con la fantasia”. Se vuoi puoi scrivere, disegnare o visualizzare...

Immagina di essere una “goccia” di quella sorgente divina che ha preso forma nella persona che sei.

Ti invito a immaginare di tornare all’inizio del tuo viaggio... a risentirti parte di quella Sorgente:

- Com'è lo spazio in cui ti trovi?
- Che cosa accade in te?

Prendi tempo... sii curioso....

- Cosa noti? vedi? Senti?
- Quali qualità arrivano?

Immagina di riempirti ed espanderti in questo spazio assorbendo le qualità che senti, i doni che immagini di avere o che emergono come un'intuizione, magari senti una musica, vedi dei colori, senti gioia, pace.... O altro ancora.....

Prendi lo spazio che ti serve per questa esperienza...

Poi mentre ti prepari a tornare nel presente, lo fai portando con te questa connessione, queste qualità, questi doni e lentamente riprendi contatto con te e con lo spazio fisico in cui ti trovi.

- Cosa noti?
- Cosa hai messo nella valigia che ti accompagna in questo viaggio?

Ricorda la tua essenza..... portala qui ora..... fa semplicemente conoscere al mondo l'essere che sei....  
Ognuno di noi è unico. In tutto il pianeta non c'è un essere uguale all'altro.