

Aiuto per un pianeta che soffre

di Harry Palmer

Uno degli effetti positivi di Avatar è che risveglia nelle persone la propensione ad alleviare il malessere delle creature amiche.

Lasciate che ricostruisca una seduta in cui ho guidato un uomo che non sapeva nulla di Avatar. È una buona illustrazione del perché la PTC* fallisce come procedura d'emergenza, ma l'Esercizio 12, Rilasciare l'attenzione fissa (dal libro RiEmergere) funziona. Quest'uomo era felice di farsi aiutare, ma scettico. Il suo ginocchio destro faceva così male che non poteva dormire ma il suo dottore non riusciva a trovare alcun problema ovvio con il ginocchio: gli aveva anzi suggerito una chirurgia di esplorazione. Io sospettavo, correttamente come poi divenne evidente, che si trattasse di una massa persistente.

Gli spiegai che gli avrei fatto focalizzare l'attenzione sul ginocchio e poi su qualcos'altro, e che avremmo fatto avanti-indietro almeno dieci volte o finché non avesse provato del sollievo. Gli chiesi permesso di prendere note di ricerca per un articolo, assicurandolo che non avrei fatto il suo nome: si dichiarò d'accordo.

• • • •

Ci accomodiamo per la seduta in ampie poltrone in una veranda protetta. Iniziamo con l'attenzione sul ginocchio. Lo muove un po', fa una faccia e dice "Ecco. Fa male in questo modo la maggior parte del tempo, specialmente di notte. Una specie di dolore che si espande, inizia qua" indicando l'interno del ginocchio, "e poi scende lungo la gamba. A volte posso sentirlo fino in fondo alla caviglia e mi fa dolere il piede. È difficile descriverlo."

"Okay" dico, indicando la mangiatoia per gli uccelli in cortile. "Guarda là." Uno

*PTC: Procedura di Trattamento della Creazione, un esercizio avanzato dai Materiali Avatar deliberatamente analogico all'operatività della consapevolezza nell'universo.



Harry Palmer

scoiattolo è salito fino alla mangiatoia e sta gettando semi di girasole ad un altro scoiattolo a terra.

"Sembra incinta," dice. "Mi chiedo se sia il suo compagno, quello nella mangiatoia." E dopo un altro minuto di osservazione, commenta, "Sicuramente è più facile che raccogliere ghiande."

"Come va il ginocchio?"

"Oh, fa male come sempre." Si prende alcuni secondi per focalizzarsi sul ginocchio e lo muove parecchie volte. "Se lo muovo nel modo appropriato, fa male." Cerca di dimostrarmelo. Quasi immediatamente ha la sua prima presa di coscienza. "È buffo, non è sempre lo stesso movimento che fa sì che faccia male."

"Interessante," commento, ed ecco che ha un'altra intuizione.

"Sì, sembra che sia causato da qualcos'altro che un movimento. Il movimento sembra semplicemente aggravarlo."

"Potresti descrivere cosa sia quel qualcosa?"

Passano parecchi minuti prima che risponda. "Ragazzi, proprio non lo so."

Decido che è il momento di fargli estrovertire l'attenzione. "Dove sono andati gli scoiattoli?" chiedo. Apre gli occhi: "Non saprei. Forse hanno visto un falco."

"Perché, i falchi li molestano?"

"No, penso che siano semplicemente cauti. La maggior parte del tempo i falchi mangiano lucertole. A volte c'è un falco che si posa sulla vasca degli uccelli. Ho addirittura visto gli scoiattoli che lo scacciavano via. Mi immagino che se trovasse un giovane scoiattolo, e questi fosse da solo, probabilmente diventerebbe la cena."

"Come va il ginocchio?"

"Oh, fa male. Sai cos'è buffo?"

"Cosa?"

"È peggio quando cerco di tirare via la mia attenzione che quando ce la metto." Si accarezza pensosamente il ginocchio. "Mi immagino che voglia attenzione e non gli piaccia quando non la riceve." Chiude gli occhi e sembra andarsene.

"A cosa stai pensando?"

"Oh, semplicemente a come a volte i bambini si facciano male per ottenere attenzione. Mi stavo chiedendo se questo fosse il perché il mio ginocchio fa male."

"Come va?"

"Oh, fa ancora male. Mi deprime."

"Come mai?"

"Oh, semplicemente mi fa sentire male. Non riesco a trovare una ragione perché faccia male e nulla sembra funzionare. Mi sento semplicemente... impotente. È come se fossi un vecchio mendicante in stampelle. Lo odio, davvero lo odio. Cerco di non



ginocchi." Ride e piange allo stesso tempo. Aspetto che l'emozione abbia fine.

Infine, guardando di nuovo in direzione della mangiatoia per uccelli, gli chiedo "Vedi mai dei pettirossi?"

"Certo. C'è n'è un'intera famiglia che arriva verso le quattro del pomeriggio. Adesso è ancora un po' presto. C'è anche un piccolo uccello marrone che ha un nodo in cima alla testa come il ciuffo di un pettirosso, ma non so come si chiami. Sono davvero mansueti. A volte si appoggiano sul davanzale della finestra."

"Come va il ginocchio?"

"Sai, va meglio. È come se avesse fatto un allenamento. Penso che si stia l'idea di venire messo in ginocchi che lo fa sentire meglio. Penso che stessi davvero combattendo contro quest'idea di essere messo in ginocchi. Non so chi fosse, magari mio padre, che usava dire 'Non startene lì in ginocchi'."

Come se fosse stato programmato, un pettirosso brillante appare vicino alla mangiatoia. "Eccolo là. Dal suo colore puoi dire che è maschio. Le femmine sono più slavate."

Guardiamo entrambi il pettirosso per un minuto.

"Come sta andando il ginocchio?" chiedo.

"In questo momento sta andando piuttosto bene. Ma a volte va via e poi torna."

"Quand'è che ha fatto così?"

Gli spiegai che gli avrei fatto focalizzare l'attenzione sul ginocchio e poi su qualcos'altro, e che avremmo fatto avanti-indietro almeno dieci volte o finché non avesse provato del sollievo.

farmi abbattere, ma lo odio davvero." La sua voce inizia a tremare. "A volte credo che debba essere una specie di punizione." La sua faccia dietro alle mani è contorta. Cerca di non far vedere che sta piangendo.

"Scusami." Si riscuote. "Non posso continuare a questo modo, non sto andando da nessuna parte."

"Si direbbe che ci siano delle forti emozioni connesse con quel ginocchio. Come le descriveresti?"

"Oh Signore. Proprio non posso. È più grande di me, non c'è nulla che possa fare. Ho provato, davvero, e mi ha messo in ginocchi." Il suo umore improvvisamente muta. "Questo è buffo. Mi ha messo in

"Non mi ricordo. Ci penso solo quando mi sta facendo male. Se ho avuto una giornata veramente difficile, allora fa male tutta la notte. Ma alcune notti - non molte - non me ne accorgo nemmeno. Mi ricordo che si diceva che i contadini potessero predire il tempo dal dolore nelle ossa." Se ne va di nuovo.

"A cosa stai pensando?"

"Mi nonno aveva un grande termometro fuori casa, e per puro gioco gli ho buttato contro una pietra e si è rotto in molti pezzi. Piccole schegge di vetro ovunque. A volte sembra che il mio ginocchio sia pieno di quelle piccole schegge di vetro."

"Che cosa ha fatto tuo nonno?"

***La verità insegnata da un Master Avatar non
abbisogna di nome, dato che non passa nel
mondo, ma è l'amorevole modello della disponi-
bilità a condividere la coscienza.***

"Non mi pare che abbia fatto nulla, ma mi ricordo di essere stato davvero spaventato che potesse fare qualcosa."

"Ecco il piccolo uccello marrone" e glielo indico.

"Proprio lui. Vedi quella cosa che ha in testa? Ma si muove diversamente dai pettirossi, ben più velocemente."

Guardiamo per un po' e poi la sua attenzione ritorna al ginocchio.

"C'è ancora qualcosa", dice.

"Che sensazione dà?"

"Ma, è come se mi avessero sparato nel ginocchio. Ho questa immagine di un soldato della guerra civile che sta attaccando attraverso un campo e gli sparano nel ginocchio. Ragazzi, una di quelle vecchie palle di moschetto deve aver fatto veramente male. Ti richiamerebbe l'attenzione. Forse il mio ginocchio fa ancora male da una vita precedente o qualcosa di quel tipo. Ci credi?"

"A volte sì".

"Lascia che ti dica, se ti beccassi una di quelle palle di moschetto nel ginocchio, ti farebbe sufficientemente male da non dimenticartelo più." Sta esaminando il suo ginocchio. "Guarda là. C'è una macchia rossa lì proprio della dimensione di un proiettile. O di un dente."

"Un dente?"

"Sì, mi stavo immaginando come mai potrebbe farmi male il ginocchio ed ho pensato a quanto male faccia quando qualcosa ti morde ed un dente arriva all'osso. Mi fa male al ginocchio semplicemente a pensarci. Mi fa voler andarmene via. Di nuovo quella paura. Pensi che dolore e paura vadano sempre assieme?"

"Non saprei."

"Io penso di sì. Questo è qualcosa a cui non avevo pensato prima. È una cosa che mi spaventa. Ragazzi, me lo sento proprio, guarda." Mi fa vedere che gli è venuta la pelle d'oca sul braccio.

"Come va il ginocchio?"

"Bene per il momento. Questa è una roba che stanca, vero? Mi sento pronto a fare un pisolo."

"Questa sensazione di stanchezza proviene dal tuo ginocchio?"

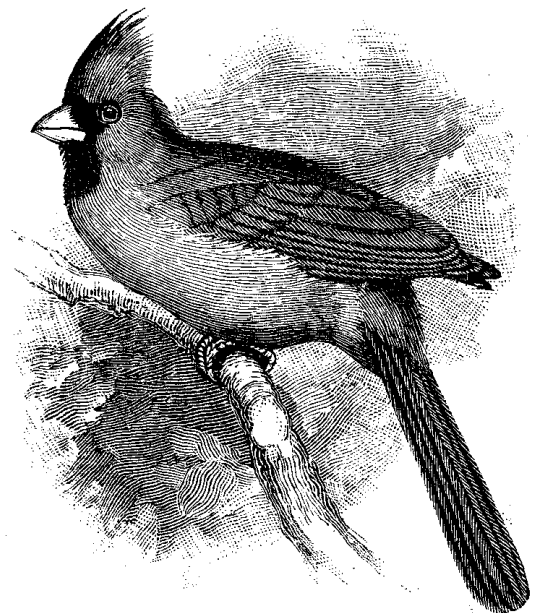
"Non saprei."

"Come lo senti?"

"È come se volessi semplicemente giacere qua senza muovermi." Si è accasciato nella poltrona ed è completamente immobile, con gli occhi aperti.

"A cosa stai pensando?"

"Mi vedo di nuovo sul quel campo di battaglia della guerra civile. Sto semplicemente lì, no, aspetta, non è così. Sono sdraiato fuori da un ospedale da campo e mi hanno tagliato via la gamba. Mi hanno tagliato la fottuta gamba! Oh Gesù. Voglio solo addor-



mentarmi. Non voglio pensare a nulla, voglio solo dormire. È una sensazione che conosco bene."

Dopo un paio di minuti di silenzio, pensa a qualcosa ed inizia a ridere e scuotere la testa. "Vorresti sapere che cosa ho detto al dottore l'altro giorno? Gli ho detto che se non poteva far nulla per il ginocchio, avrebbe dovuto tagliarmi la gamba."

"Questo è buffo." Ridiamo assieme.

"Sai che cos'è?" chiede, indicandosi il ginocchio. Poi si risponde da solo: "Hai mai sentito parlare del dolore da arto fantasma?"

"Cosa sarebbe?"

"È quando una persona che ha subito un'amputazione prova dolore nell'arto che non c'è più. Per esempio, sente ancora la sua

mano ma il braccio intero non c'è più: sta ricordandosene. Anche questo è così, è il dolore di un ginocchio fantasma."

Stiamo seduti in silenzio mentre l'idea prende radice. Si direbbe che qualcosa sia cambiato.

"Bene," dice, "Avevo detto che non me ne sarei dimenticato e non l'ho fatto. Sai, mi sento alla grande. Che cosa mi hai fatto?"

"Guarda, gli scoiattoli sono tornati."

(Una settimana dopo, una verifica confermava che il ginocchio continuava a migliorare, e c'era un forte interesse per fare Avatar.)

Dall'Editore

Liberare l'attenzione e intuizioni

Tutto fluisce — prima o poi. Quando l'attenzione viene amalgamata con l'importanza e il giudizio, assume connotazioni emotive e si appiccica alle cose. Certe idee, oggetti, azioni o persino aree possono accumulare così tanti pensieri da prendere vita per conto proprio.

Alcune idee, oggetti, azioni e aree vengono investite di grande importanza. Maggiore è l'importanza che viene assegnata a una cosa, maggiore è l'attenzione che essa attrae. L'attenzione dirige l'attenzione. Guarda in alto stando in mezzo al marciapiede. Ben presto indurrai altre persone a guardare in alto. Rendi qualcosa abbastanza importante ed essa consumerà tutta l'attenzione disponibile di una persona. Non riuscirà a pensare ad altro.

Alcune persone, alcune situazioni, alcuni rituali sono così carichi di importanza che possono indurre a cambiare punto di vista (o identità) e di conseguenza a guarire parti del corpo o, addirittura, a rinunciare all'autocontrollo. Questo accade grazie a uno spostamento molto rapido dell'attenzione da una realtà a una nuova realtà. Se la persona la cui attenzione viene spostata è in grado di far perdurare lo spostamento (senza attribuire il fenomeno a qualche origine esterna) il cambiamento della sua vita sarà permanente: sono le conversioni improvvisate, le guarigioni spirituali, i miracoli.

Naturalmente se una persona agisce tramite l'attenzione pura, tutto questo non

succede. L'attenzione pura semplicemente osserva, priva di reazioni emotive. Uno potrebbe chiedersi casualmente come mai c'è tutta quella confusione. Immagina Data o Spock in Star Trek. "Curioso". Questo è un genuino atteggiamento Avatar. "Interessante creazione".

Quando l'attenzione è prossima all'esaurimento è necessario fare un inventario. Cos'è veramente importante, qui? Cosa non è per niente importante, qui? Con un po' di fortuna vi saranno alcuni sbadigli e stiracchiamenti mentre l'importanza e i giudizi si separano dalla particella di attenzione ed essa ritorna alla sua neutrale e fluente forma di energia.

Un processo interessante per fare chiarezza in un problema è chiedere a qualcuno di trovare cosa è realmente importante e poi aiutarlo a mettere a fuoco, in modo ancora più preciso, chiedendogli cosa è realmente importante relativamente a quello che ha trovato. Questo esercizio rinnova il proposito di un'organizzazione, l'autodeterminazione di un individuo.

In effetti l'importanza di ogni persona, oggetto, problema, situazione o progetto è raramente intrinseca alla persona, oggetto, problema, situazione o progetto ma viene piuttosto assegnata da chi osserva o da chi partecipa.

Da *RiEmergere: tecniche per esplorare la coscienza*



Star's Edge International
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714
USA

407-788-3090 tel.
407-788-1052 fax
avatar@avatarhq.com e-mail