
0.2 - PREMESSA

Questo è un libro sull'essenza. Parte da un'affermazione ontologica molto semplice: Tutto è uno.

La mancata percezione di questa "verità ultima" è la causa delle nostre sofferenze. Accorgersene e agire di conseguenza è il fondamento per il risveglio, la liberazione dal dolore.

Molto buddista come affermazione, direte voi. Vero.

La notizia però è che a tale ontologia, o meglio meta-ontologia la BTE, e il suo fondatore, sono giunti per vie esperienziali avulse dal buddismo.

In fondo il libro potrebbe anche finire qui: accorgitene, risvegliati e sarai libera/o.

La storia ci insegna che ciò che è in Verità semplice, è in Realtà estremamente complesso.

La BTE si occupa di rendere più agevole il cammino e più comprensibile il complesso.

Per questo si indirizza a ogni donna e uomo di buona volontà in viaggio verso se stessa/o e lo fa non proponendoti facili soluzioni, spendibili in fretta, ma un cammino, una via ricca e articolata, fatta di teoria e pratica, di storia e consapevolezza. Lo fa insegnandoti a liberarti dal passato, vivere il presente, determinare il tuo futuro.

Lo fa con occhi chiari, mente vuota, cuore leggero.

Affianca alla meta-ontologia citata, una meta-epistemologia coerente e una meta-metodologia. Cerca cioè di offrire un metodo per percorrere una via.

Perché parlo di meta-livelli: perché in realtà si può dire che sia un metodo, o meglio una disciplina transpersonale integrale, ma in Verità non c'è nessuna via, siamo tutti già dove dobbiamo essere nel viaggio che non c'è, a riconoscere che mentre in Realtà ci diamo da fare, in Verità dobbiamo imparare a non fare, o meglio a fare senza fare.

La BTE non è una religione né una filosofia, è un metodo non metodo si diceva, cioè un meta-metodo, è molto pragmatica. Si occupa di imparare cosa non fare e come fare a non farlo, non si occupa del tuo benessere, ma della giusta azione che ha come effetto collaterale il benessere, o meglio la liberazione dal malessere. In questo senso è una psicoterapia, o meglio una *Psyché-Terapia*, assiste la *Psyché*.

1

INTRODUZIONE

Qualsiasi via è solo una via, e non c'è nessun affronto, a se stessi o agli altri, nell'abbandonarla, se questo e ciò che il tuo cuore ti dice di fare...

Esamina ogni via con accuratezza e ponderazione.

Provala tutte le volte che lo ritieni necessario. Quindi poni a te stesso, e a te stesso soltanto, una domanda... Questa via ha un cuore?

Se lo ha, la via è buona. Se non lo ha non serve a niente.

Carlos Castaneda

CONTENUTO 1

- *Nell'introduzione delineaeremo i presupposti di base di BTE.*

Risultati di apprendimento 1:

- *Esplorerai due modalità di conoscenza definite nel corso dei secoli con un'ampia varietà di termini: conoscenza lineare e intuizione o intuizione*
- *Conoscerai il pensiero intuitivo attraverso la storia.*

1.1 - UN PERCORSO

In questo lavoro esporrò la BTE, vale a dire una disciplina psicospirituale, un insieme organizzato di strumenti, un metodo esperienziale per padroneggiare l'esperienza interiore o spirituale, e raggiungere quei livelli di *coscienza integrale, unitaria* dove si rende possibile la comprensione diretta delle *cose come sono*.

Mi piacerebbe essere considerato un tuo compagno di viaggio, non un venditore di verità. Ho passato molti anni della mia vita a occuparmi di faccende quali l'esperienza

interiore, il benessere psicofisico, lo sviluppo delle potenzialità, la realizzazione spirituale, e continuo a farlo; quello che espongo qui è il mio contributo.

Lungo questo cammino ho avuto modo di guardare in faccia il *piccolo uomo* (Reich 1973) che ci abita, di vivere esperienze ordinarie e straordinarie, di conoscere l'amore e la morte, la libertà e la prigionia, la presunzione e l'umiltà, la rabbia e la compassione, la dipendenza e la trasgressione, la disperazione e il risveglio.

Nel risveglio ho conosciuto la mia condizione e ora, adagiato in me stesso, a casa, guardo alle mie e alle altrui miserie con animo benevolo. Lo sguardo di colui che è in cammino ma che sa che l'unico posto dove andare è quello dove si trova, lo sguardo di colui che seppur non libero dall'umana sofferenza sa che l'unica causa della stessa è la sua incapacità di amare, lo sguardo di colui che intravede la luce e che ora vuole condividere il suo modo per non dimenticarselo.

Ho colto, in questo viaggio, sprazzi di verità e ora voglio riepilogarli, ricordarmeli, insieme a te.

In questi anni, ho svolto la professione di medico e di psicoterapeuta imparando, più che altro dai maestri che mi sono stati messi sulla strada: i pazienti e gli allievi.

Fin dai tempi in cui facevo i turni di guardia alla Croce Bianca e consigliavo ai colleghi erbe anziché farmaci, questi si stupivano e mi chiedevano se avessi uno studio. Non l'avevo e allora andavo a casa loro. Tutto incominciò così...

Quasi contemporaneamente incontrai il Brasile, la mia prima moglie Marlene e il mondo spirituale: stava nascendo la BTE.

La BTE delle origini è la storia di Marlene e mia, del Brasile e dei nostri pazienti, di chi ha seguito i nostri gruppi e di chi ha percorso con noi un lungo cammino di trasformazione.

La BTE attuale è frutto di un percorso evolutivo di purificazione personale e contemplazione transpersonale che mi ha portato a cimentarmi nella *quadratura del cerchio*, vale a dire ordinare il fiume impetuoso della giovinezza lungo gli argini che lo conducono al mare senza per questo limitare la sua forza o snaturare la sua essenza, spero.

Gli argini sono quelli di una **visione**, consapevole che il mondo nel quale viviamo dipende dagli occhi con i quali lo guardiamo; di **mappe e modelli**, per orientarsi nel territorio della coscienza, consapevole che la mappa non è il territorio, ma che ogni nostra esperienza è influenzata da quello che noi ne facciamo, dell'esperienza.

Gli argini sono quelli di **chiavi di consapevolezza** per imparare a imparare dall'esistenza, consapevole che il fiume va lasciato scorrere, ma che è possibile navigarlo con gli strumenti adeguati.

Questo significa che la BTE, come ciascuno di noi è in viaggio, come il fiume della vita cambierà incessantemente, pur rimanendo sempre la stessa.

Essa nasce da un incontro d'amore e da un intento puro, ha incontrato sul suo cammino uomini e donne di buona volontà; per questo da parte mia, proponendovela oggi, non posso dire di aver scoperto altro se non "un modo nuovo di comporre

le note dell'eterno cantico del cuore", non posso fare altro che chiedervi di fluire nel suo ritmo, liberandoci in ogni istante da ciò che crediamo di conoscere.

Va bene, ma chi può fornire garanzia che di "cantico del cuore" si tratti? Obietterete voi. Allora diciamolo subito, la BTE è una *disciplina psico-spirituale* di nuova concezione che attinge alle antiche tradizioni sciamaniche, condivide con le antiche medicine tradizionali e le terapie psicocorporee la *visione dell'organismo come un insieme di processi energetici*.

Potremmo anche dire che la BTE proceda lungo le linee tracciate dalle recenti acquisizioni della fisica quantistica, se questa benedetta fisica moderna non fosse diventata ormai come il prezzemolo, buona per tutte le occasioni,

La BTE si riconosce all'interno di quel vasto *movimento transpersonale* che opera per l'emergenza e l'affermazione in ogni ambito della scienza del *nuovo paradigma integrale*. Paradigma che avremo modo di conoscere a fondo in seguito e che pone le sue basi su una profonda re-visione del metodo scientifico.

A questo punto resterebbe da accennare alle oltre quarantamila ore di lavoro clinico svolte in questi decenni e cercherò di farlo con l'equilibrio dovuto, non per vanto ma per valore.

È giusto sapere che la BTE, nasce e si sviluppa grazie a una lunga, quotidiana e costante opera di elaborazione e verifica clinica fin dal 1982.

1.2 - UN PRESUPPOSTO DI BASE

Riprendendo la metafora del quadrato e del cerchio, potremmo affermare che sembrano esistere due modalità di conoscenza, definite nel corso dei secoli con i termini più svariati. Le chiameremo **conoscenza lineare** (quadrato) e *insight* (cerchio).

La **conoscenza lineare** è il prodotto della **coscienza razionale** o **mente duale**, definibile più semplicemente come: **Mente**.

L'*insight* (letteralmente "vedere dentro") è il prodotto della **coscienza integrale** o **mente unitiva**, definibile più semplicemente come: **Cuore**.

La **mente duale**, infatti, altro non è che il modo di funzionare della nostra mente di tutti i giorni. Essa procede dal *piccolo uomo* che è in noi, il quale – privato dell'esperienza diretta del sacro da secoli di narcosi spirituale, figlio della separazione prodotta dall'ideologia egocentrica e dell'invulnerabilità delle sue strutture di controllo, spinto dalla brama di conquista derivante dalla sua completezza esistenziale – altro non ha potuto che sviluppare una cultura materialista del dominio, fondata sull'accumulo e la sopraffazione.

La **coscienza integrale** o **mente unitiva** è il modo di funzionare dell'*essere umano presente a se stesso*, in contatto con la propria essenza. Procedo pertanto riproponendo,

mediante le parole e le opere dei saggi e degli avatar di ogni tempo, il messaggio parlato dal linguaggio universale dell'amore e delle qualità più genuinamente umane, quali: la compassione, la pace, l'umiltà, l'ascolto, l'accettazione e la comprensione, artefici dell'avventura spirituale di una cultura fondata sulla condivisione.

Ci sono diverse modalità per indicare *ciò che è*, ma una sola possibilità per comprenderlo: "trascendere la mente duale e raggiungere lo stato di coscienza integrale, unitivo".

È possibile all'individuo raggiungere lo *stato di coscienza integrale*, di conseguenza la comprensione immediata di *ciò che è*, l'*insight*, imparando a padroneggiare l'esperienza interiore.

La comprensione raggiunta attraverso l'*insight* non può essere trasmessa a parole ma solo indicata.

Coscienza integrale, insight, cuore, esperienza interiore, qualità, condivisione sembrano quindi definirsi come le parole chiave su cui noi costruiremo il nostro percorso.

AUTOTEST 3

- Qual è il presupposto di base dell'approccio BTE?

1.3 - PENSIERO INTUITIVO NELLA STORIA

“L'importanza conferita all'intuizione nel corso dei secoli come – una conoscenza diretta, immediata e pronta della realtà – che raggiunge lo spirito senza bisogno di ragionamento”, evidenzia il suo valore irrinunciabile per qualsiasi sistema di conoscenza che desideri fornire garanzie di validità.

Aristotele e Platone riconobbero la possibilità di percepire direttamente i primi principi attraverso l'intuizione (Treccani, vol. VI; Plotino 1918; Sant'Agostino 2001) e i mistici medievali indicavano l'intuizione come “l'unico modo per l'uomo di entrare in contatto con Dio”. Tommaso d'Aquino (Aquinas 1949) credeva che la stessa Conoscenza Divina, vista come creatrice dei propri oggetti, avesse un carattere intuitivo. Nella filosofia moderna il concetto di intuizione si sovrappone a quello di evidenza; Cartesio definisce l'intuizione come “percezione immediata di singoli contenuti assolutamente certa” (Descartes 2003), mentre Locke riconosce l'intuizione come “il modo privilegiato di percepire immediatamente e con certezza, concordanza o discordanza tra diversi contenuti” (Locke 1794), Spinoza attribuisce l'intuizione alla capacità di “rendere il soggetto parte della natura dell'oggetto” (Treccani, vol. VI) e così facendo afferma la superiorità della scienza intuitiva. Più complesso è l'approccio di Kant. Distingue tra un'intuizione sensibile vista come percezione immediata dell'oggetto e intuizione intellettuale, specifica di Dio, attraverso la quale viene creato l'oggetto stesso (Kant 1992). Con Hegel e la filosofia idealista, l'intuizione intellet-

tuale diventa anche una qualità umana ed è definita come il mezzo attraverso il quale l'uomo coopera al processo creativo dell'oggetto (Hegel 2001).

Bergson, a sua volta, parla dell'intuizione come "forma privilegiata di percezione che consente di andare oltre gli schemi intellettuali per raggiungere una comprensione più realistica dell'oggetto in tutto il suo dinamismo e plasticità" (Bergson 1986); allo stesso modo, Husserl considera l'intuizione eidetica come "l'unico modo per ottenere l'essenza" (Husserl 2002).

SOMMARIO

- *Esistono due modalità di conoscenza, definite nel corso dei secoli con un'ampia varietà di termini. Li chiameremo conoscenza lineare e intuizione (insight).*
- *La coscienza integrale, o mente unitiva, è il modo di funzionare dell'uomo consapevole di se stesso, a contatto con la propria essenza.*
- *È possibile che un individuo raggiunga lo stato di coscienza integrale e di conseguenza comprenda immediatamente ciò che è, cioè l'intuizione, imparando a padroneggiare l'esperienza interiore.*
- *La coscienza integrale, l'intuizione, il cuore, l'esperienza interiore, la qualità e la condivisione possono essere definite come le parole chiave alla base del nostro viaggio.*

1.4 - OLTRE L'INTUIZIONE: PENSIERO INTEGRALE

L'intuizione però è uno strumento, anche per essa vale la metafora del coltello. L'intuizione mostra la via, ma è sempre l'individuo a decidere cosa farne, se percorrerla o ignorarla, se restare sveglio o tornare a dormire.

Il *Pensiero Integrale* vuole fornire un secondo livello di garanzia perché l'intuizione possa tenere ben saldo il timone della non-dualità. Una cosa infatti è lo stato di coscienza intuitivo raggiungibile attraverso pratiche di consapevolezza, altra è lo stadio di pensiero intuitivo.

Diciamo che il *Pensiero Integrale*, come vedremo in seguito, si caratterizza come uno stadio di pensiero la cui unità operativa non sono i concetti, ma gli *insight*; dove il pensiero concettuale individuale viene trasceso e non reificato, cioè riconosciuto come reale e non vero.

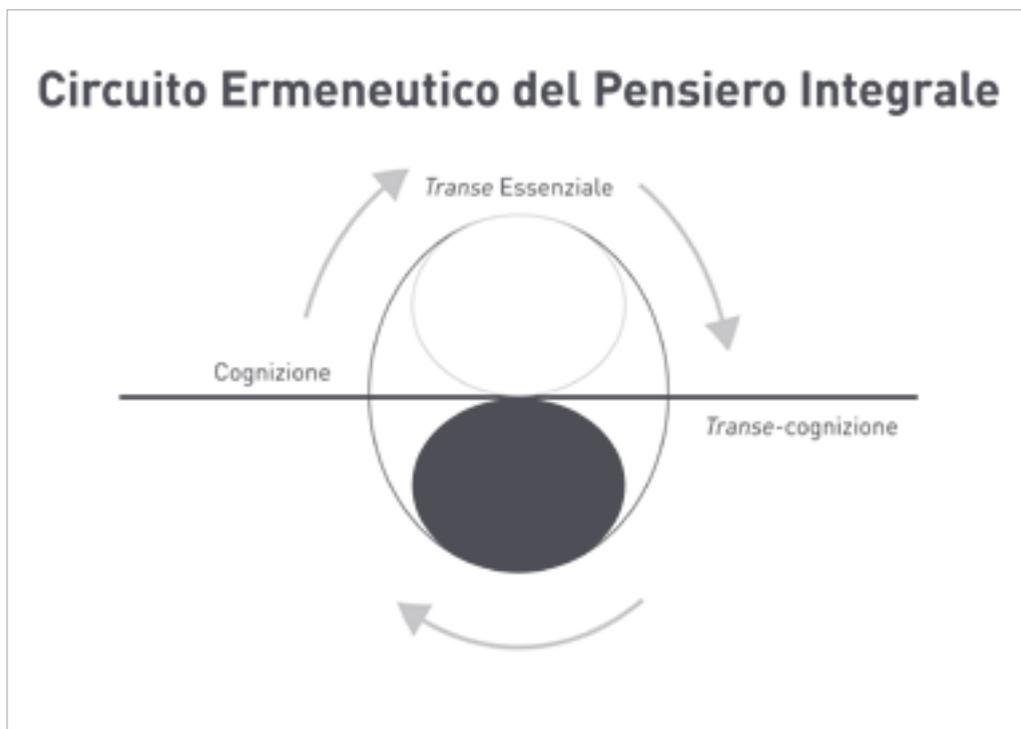
La rivoluzione copernicana operata dal concetto di *Pensiero Integrale* parte dalla consapevolezza che siamo pensati e che, se non compiamo un atto di consapevolezza, un salto dalla prima alla *Seconda Attenzione*, siamo pensati dall'Io, cioè dalle identificazioni della nostra storia personale ostaggio delle diverse manifestazioni dell'Oscura Signora, la paura.

Mediante la *Seconda Attenzione*, un atto che richiede in ogni istante la presenza per disidentificarsi, scomparire all'apparenza, alla realtà delle nostre interpretazioni del reale, creiamo le condizioni per la "discesa" dell'*insight*, la rivelazione del vero. Una verità a-dogmatica che contiene in sé gli anticorpi per essere costantemente trascesa e inclusa in una verità più vera, pensata dal Sé tramite il flusso di *insight* del *Pensiero Integrato*.

Ecco delinearsi pertanto il circuito ermeneutico della BTE, caratterizzato dalla meta-epistemologia della *Seconda Attenzione*.

Un circuito dove il pensiero lineare della prima attenzione coglie le apparenze della Realtà e attraverso la disidentificazione operata dalla consapevolezza (*Transe Essenziale*²) attinge alla *Seconda Attenzione* in grado di cogliere attraverso la *Transe-cognizione* quell'aspetto essenziale della Verità che giace dietro le quinte.

Essenza e Verità sono qui da leggere come relative al dato di realtà che appare, all'oggetto dell'esperienza, il quale indicherà, se il circuito ermeneutico si compie, la Sua Verità, più essenziale rispetto alla semplice apparenza.



2 *Transe Essenziale* è una pratica di risveglio BTE descritta di seguito che favorisce la disidentificazione dai contenuti della coscienza.