

REBIRTHING

In ogni momento della nostra vita siamo immersi in un continuo processo di trasformazione. E' fondamentale quindi divenire maggiormente consapevoli di come siamo costantemente impegnati a lasciar morire ciò che non serve più e far rinascere nuove potenzialità.

Nel nostro contesto culturale, la capacità di ascoltare e accompagnare chi nasce e chi muore sta divenendo sempre più limitata. In maniera più o meno velata la paura e la violenza fanno spesso da sfondo a queste due esperienze, in un atteggiamento generale tra l'insensibilità e il tristemente patetico.

Quello che stiamo dimenticando è che nascita e morte sono riti di passaggio, momenti sacri che permeano la vita e il suo mistero. Proprio durante la nascita, prima transizione del nostro esistere in gran parte inconscia, si imprimono nel corpo informazioni che condizioneranno il modo di vedere il mondo. Tutto ciò che è accaduto durante questo primo momento di trasformazione si deposita nella memoria e può così ripresentarsi tutte le volte che incontriamo momenti difficili connessi al trasformarsi dell'esistenza: una separazione significativa, la morte di una persona cara, il dover fare delle scelte che implicano una forte rinuncia.

L'esperienza propone di rivivere quattro momenti essenziali del nostro affacciarsi al mondo: il concepimento, la gestazione, il parto e l'accoglienza. Questi momenti possono richiamare, in modo analogico, diversi processi di trasformazione e crescita sia in ambito personale che sociale.

IL CONCEPIMENTO: collega con l'energia, con la sessualità, fa riferimento alla ricchezza e/o alla povertà del desiderio: "pro-creazione", o semplicemente creazione. In questa fase l'esperienza invita ad un abbraccio con il passato doloroso, per vivere il presente e creare il futuro. Si tratta di ri-creare un'intenzione di concepimento che sia frutto di un atto di amore attraverso il contatto con la parte gioiosa di noi e della relazione.

LA GESTAZIONE: porta ad una disponibilità di spazio e contemporaneamente al timore di fronte a ciò che è al di là degli orizzonti conosciuti, mette di fronte al mistero della vita come esperienza non da capire e spiegare ma da contemplare ed esperire. In questo senso tutti possono "essere incinta", disponibili a ricevere ed accogliere le forze vitali. Forte è il riferimento alla capacità di attendere, senza disperare. È un momento di crescita che invita a partecipare con fiducia al dono sconosciuto, ad entrare in contatto con le possibilità che riserva il futuro, con una presenza piena di consapevolezza e stupore di fronte alla vita, testimoni di sé stessi di fronte al crescere e al trasformarsi della vita.

IL PARTO: qui l'esperienza si fa densa. Cresce l'onda vitale che spinge verso il cambiamento per estendere i limiti ed uscire da confini che ormai stringono e soffocano le potenzialità evolutive. Resistere a questa forza può ferire, utilizzare e guidare questa forza è, al contrario, una fonte di vitalità e gioia. È il momento di vivere la ri-nascita come possibilità di prendere lo spazio che si desidera nel mondo.

L'ACCOGLIENZA: questa prima esperienza di cambiamento, la transizione da uno spazio protetto ma ormai troppo stretto ad uno spazio esterno meno sicuro ma più ampio dove dispiegare infinite possibilità, porta a contattare l'ansia per l'ignoto e il dolore per l'abbandono. In questi momenti diventa necessario accogliere le emozioni imparando ad onorare l'esperienza infantile, a recepire il nuovo con cuore aperto. In altre

parole, l'esperienza invita a coltivare l'arte di accogliere. Accogliere ciò che la vita offre, accogliere il dolore ma anche l'eccitazione, la confusione e il nuovo seme che può prosperare con gioia e amorevolezza.

Questa esperienza può promuovere nuova consapevolezza verso un processo di trasformazione, armonizzando i legami della nostra triade interna: madre, padre e figlio. Con questo percorso abbiamo la possibilità di accrescere la consapevolezza di territori d'ombra e di spazi di luce che ogni figura della triade si trova ad attraversare, rivalutando e modificando in maniera più amorevole le relazioni tra queste figure interne. Sarà importante nei momenti significativi del processo risvegliare e contattare la levatrice "interiore" frutto dell'integrazione di queste tre figure e che, gentilmente e con fiducia, accoglie e accompagna in ogni processo di cambiamento e di transizione.

Un'esperienza che invita a vivere liberi dalla violenza e dalla paura di ri-nascita e di morte che continuamente la vita propone.